

學習總目標：

- 1.了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
- 2.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
- 3.認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
- 4.學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
- 5.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
- 6.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
一	8/31 ~ 9/4		第 1 章 攻城掠地 籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	3-3-2	【性別平等教育】1-1-2【生涯發展教育】3-3-3	1.觀察 2.實作及表現
二	9/7 ~ 9/11		第 1 章 攻城掠地 籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	3-3-2、 3-3-3、 3-3-5、5-3-5	【性別平等教育】1-1-2【生涯發展教育】3-3-3	1.觀察 2.實作及表現
三	9/14 ~ 9/18		第 1 章 攻城掠地 籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	3-3-2、 3-3-3、 3-3-5、5-3-5	【性別平等教育】1-1-2【生涯發展教育】3-3-3	1.觀察 2.實作及表現
四	9/21 ~ 9/25		第 2 章 直截了當 排球	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-3、 3-3-4、4-3-5	【性別平等教育】1-1-2	1.觀察 2.實作及表現
五	9/28 ~ 10/2		第 2 章 直截了當 排球	1.學會攔網的技術。 2.了解攔網步法的運用。 3.複習排球運動的各種技術。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-3、 3-3-4、4-3-5	【性別平等教育】1-1-2	1.觀察 2.實作及表現
六	10/5 ~ 10/9		第 2 章 直截了當 排球	1.複習排球運動的各種技術。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-3、 3-3-4、4-3-5	【性別平等教育】1-1-2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
七	10/12 ~ 10/16		第 3 章 掌握青春 手球	1.了解 7 公尺射門的要領。 2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	3-3-3、 3-3-5、 4-3-5、6-3-1 【第一次評量週】	【家政教育】4-4-1	1.觀察 2.實作及表現
八	10/19~10/23		第 3 章 掌握青春 手球	1.了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 2.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	3-3-3、 3-3-5、 4-3-5、6-3-1	【家政教育】4-4-1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
九	10/26~10/30		第 4 章 大顯身手 足球	1.了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。	1-3-1、 3-3-1、	【性別平等教育】1-1-2	1.觀察 2.實作及表

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
				2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。	3-3-3、 3-3-4、 3-3-5、 4-3-1、5-3-5		現
十	11/2 ~ 11/6		第4章 大顯身手 足球	1.了解守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-3、 3-3-4、 3-3-5、 4-3-1、5-3-5	【性別平等教育】1-1-2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十一	11/9 ~ 11/13		第5章 固若金湯 棒球	1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。	3-3-1、3-3-3	【性別平等教育】1-1-2	1.觀察 2.實作及表現
十二	11/16~11/20		第5章 固若金湯 棒球	1.學會投手投球的動作要領。 2.學會觸擊短打的動作要領。 3.了解暗號的種類與操作要領。 4.養成誠實負責的處事態度。 5.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	3-3-1、3-3-3	【性別平等教育】1-1-2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十三	11/23 ~11/27		第1章 大力水手 肌力與肌耐力	1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1-3-1、 3-3-1、 4-3-3、5-3-5	【性別平等教育】1-1-2	1.觀察 2.實作及表現
十四	11/30 ~ 12/4		第2章 勇冠三軍 鐵人三項	1.了解鐵人三項的精神。 2.了解練習鐵人三項的益處。 3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。 4.認識鐵人三項不同距離的競賽。 5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。	2-3-1、 3-3-1、 3-3-4、 3-3-5、 4-3-1、 4-3-2、 5-3-5、6-3-1 【第二次評量週】	【性別平等教育】1-4-5【家政教育】4-4-1【生涯發展教育】1-3-1、2-3-2【海洋教育】1-4-1、1-4-2	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答
十五	12/7 ~ 12/11		第3章 力拔山河 八人制拔河	1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-3、 3-3-4、 4-1-5、6-3-1	【生涯發展教育】1-1-2、1-2-1	1.觀察 2.實作及表現
十六	12/14 ~12/18		第1章 步步高升 競技啦啦隊	1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 4-3-5、 6-3-2、6-3-5	【生涯發展教育】1-2-1	1.觀察 2.實作及表現
十七	12/21		第1章 步步高升 舞伴技巧	1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。	1-3-1、	【生涯發展教育】	1.觀察

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
	~ 12/25		高升 競技啦啦隊	2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 3.培養團隊合作的精神。 4.激發運動參與的樂趣。	3-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 4-3-5、 6-3-2、6-3-5	育】1-2-1	2.實作及表現 3.紀錄
十八	12/28 ~ 1/1		第2章 氧身功夫 武術	1.了解武術運動的國際競賽現況。 2.了解武術運動的簡易競賽規則。 3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 5.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 6.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	3-3-1、 3-3-2、 4-3-5、6-3-5	【人權教育】 1-3-4	1.觀察 2.實作及表現
十九	1/4 ~ 1/8		第3章 繩乎其技 跳繩	1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-3、 3-3-5、 4-3-5、5-3-5	【性別平等教育】1-4-5【生涯發展教育】 1-3-1、2-3-2	1.觀察 2.實作及表現
廿	1/11 ~ 1/15		第3章 繩乎其技 跳繩	1.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 3.培養學生思考與創作的的能力。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-3、 3-3-5、 4-3-5、5-3-5 【第三次評量週】	【性別平等教育】1-4-5【生涯發展教育】 1-3-1、2-3-2	1.觀察 2.實作及表現
廿一	1/18 ~ 1/22		複習上冊	1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。 2.學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 3.從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 4.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。 5.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。 6.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 7.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 8.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 9.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 10.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 11.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。 12.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。	1-3-2、 2-3-1、 2-3-3、 2-3-4、 2-3-5、 2-3-6、 6-3-1、 6-3-2、 6-3-3、 6-3-5、 7-3-1、7-3-2	【性別平等教育】1-4-1、 1-4-2、2-1-3【資訊教育】3-4-7 【人權教育】1-3-3、2-4-2【家政教育】 1-4-1、4-4-4、 4-4-6	1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查 5.分組討論

