

學習總目標：

- 1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- 4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- 5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

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	2/15~ 2/19		第1章 叱吒風雲—籃球	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。	1-3-1、 3-3-2、 3-3-3、 3-3-4、 4-3-1、5-3-5	【生涯發展教育】1-1-2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
二	2/22~ 2/26		第1章 叱吒風雲—籃球	1.熟練各種戰術並能加以運用。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1、 3-3-2、 3-3-3、 3-3-4、 4-3-1、5-3-5	【生涯發展教育】1-1-2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
三	3/1 ~ 3/5		第2章 以智取勝—排球	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。	3-2-4、 3-3-3、 3-3-5、4-3-5	【生涯發展教育】1-1-2	1.觀察 2.實作及表現
四	3/8 ~ 3/12		第2章 以智取勝—排球	1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2.增加運動欣賞的能力。	3-2-4、 3-3-3、 3-3-5、4-3-5	【生涯發展教育】1-1-2	1.觀察 2.實作及表現
五	3/15 ~ 3/19		第3章 克敵制勝—桌球	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-3、 6-3-5、7-3-3	【生涯發展教育】1-2-1、3-3-5	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
六	3/22~ 3/26		第3章 克敵制勝—桌球	1.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 2.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 3.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-3、 6-3-5、7-3-3	【生涯發展教育】1-2-1、3-3-5	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
七	3/29~ 4/2		第4章 全力出擊—羽球	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。	3-3-1、 3-3-3、 3-3-4、3-3-5 【第一次評量週】	【生涯發展教育】3-3-5	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答
八	4/5 ~ 4/9		第4章 全力出擊—羽球	1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	3-3-1、 3-3-3、 3-3-4、3-3-5	【生涯發展教育】3-3-5	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答
九	4/12 ~ 4/16		第1章 千變萬化—創造性舞蹈	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。	1-3-1、 3-3-2、 4-3-5、7-3-4	【生涯發展教育】1-2-1、1-3-1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十	4/19~ 4/23		第1章 千變萬化—創造性	1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。	1-3-1、 3-3-2、	【生涯發展教育】1-2-1、1-3-1	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
			舞蹈	2.享受學習舞蹈的樂趣。 3.培養團隊合作的精神，主動參與。 4.培養舞蹈欣賞能力。	4-3-5、7-3-4		現 3.紀錄
十一	4/26~4/30		第2章 舞動青春—街舞	1.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 2.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 3.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	3-3-1、 3-3-2、 3-3-4、4-3-5	【生涯發展教育】1-2-1、 1-3-1、3-3-3【家庭教育】2-3-3	1.觀察 2.討論 3.實作及表現 4.紀錄
十二	5/3 ~ 5/7		第3章 健康活力百分百—有氧舞蹈	1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 4-3-1、 4-3-2、 4-3-3、5-3-5	【生涯發展教育】1-3-1、 3-3-3、1-2-1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十三	5/10 ~ 5/14		第3章 健康活力百分百—有氧舞蹈	1.學會有氧舞蹈動作變化組合。 2.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 3.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 4-3-1、 4-3-2、 4-3-3、5-3-5 【第二次評量週】	【生涯發展教育】1-2、 1-3-1、3-3-3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十四	5/17 ~ 5/21		第4章 水中流線美—游泳	1.了解自己學習捷泳換氣的問題。 2.熟練捷泳換氣的基本動作。 3.學會捷泳轉身動作。 4.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1-3-1、 3-3-2、 4-3-2、4-3-5	【生涯發展教育】1-1-2、1-2-1 【家庭教育】3-2-3	1.觀察 2.實作及表現
十五	5/24 ~ 5/28		第4章 水中流線美—游泳	1.熟練捷泳換氣的基本動作。 2.學會捷泳轉身動作。 3.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1-3-1、 3-3-2、 4-3-2、4-3-5	【生涯發展教育】1-1-2、1-2-1 【家庭教育】3-2-3	1.觀察 2.實作及表現
十六	5/31 ~ 6/4		第2章 以智取勝—排球 第1章 叱吒風雲—籃球	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 6.了解排球的各式基本攻擊技術。 7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 8.增加運動欣賞的能力。	1-3-1、 3-2-4、 3-3-2、 3-3-3、 3-3-4、 3-3-5、 4-3-1、 4-3-5、5-3-5	【生涯發展教育】1-1-2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十七	6/7 ~ 6/11		第4章 全力出擊—羽球 第3章 克敵制勝—桌球	1.了解運動對身體健康及生長發育的功 能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際 關係的互動。 3.學會正、反手殺球基本動作，並運用於 比賽中。 4.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 5.學習運用資訊，增進自己的運動技能。 6.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技 術。 7.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 8.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽 情況，並做出最佳運動表現。 9.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並 能有計畫的練習，以提升運動技能。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-3、 3-3-4、 3-3-5、 6-3-5、7-3-3	【生涯發展教育】1-2-1、3-3-5	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現

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
十八	6/14 ~ 6/18		第1章 千變萬化—創造性舞蹈 第2章 舞動青春—街舞	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 4.享受學習舞蹈的樂趣。 5.培養團隊合作的精神，主動參與。 6.培養舞蹈欣賞能力。 7.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 8.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 9.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 3-3-4、 4-3-5、7-3-4	【生涯教育】 1-2-1、1-3-1、 3-3-3【家政教育】2-3-3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十九	6/21 ~ 6/25		第3章 健康活力百分百—有氧舞蹈 第4章 水中流線美—游泳	1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。 4.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 5.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 6.了解自己學習捷泳換氣的問題。 7.熟練捷泳換氣的基本動作。 8.學會捷泳轉身動作。 9.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1-3-1、 3-3-1、 3-3-2、 4-3-1、 4-3-2、 4-3-3、 4-3-5、5-3-5 【第三次評量週】	【生涯發展教育】1-1-2、 1-2-1、1-3-1、 3-3-3【家庭教育】3-2-3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
廿	6/28 ~ 6/30		複習體育全冊	1.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。 2.充分熟悉規則並能在比賽中運用戰術。 3.學會觀察比賽，並分享觀賽心得。 4.應用團隊合作之力，完成團隊間的最佳表現。 5.認識身體動作概念及符合力與美所具備的條件。 6.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。 7.藉由舞蹈及游泳增進身體適能，呈現體態美。 8.能評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 9.培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。	1-3-1、 3-2-4、 3-3-3、 3-3-5、 4-3-3、 4-3-5、 5-3-5、7-3-3 【休業式】	【人權教育】 2-4-7【資訊教育】3-4-7	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.討論