

編寫者	林芃君		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團隊合作默契。 2. 主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。 3. 學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。 4. 延伸五年級之排球動作技能，增加高手傳球動作，以提升排球動作學習。 5. 在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。 6. 透過教育部 SH150 方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。 7. 透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。 8. 體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。 9. 學習游泳自由式並通過 15 公尺換 3 口氣以及自救等技能。 		
核 心 素 養	總綱核心 素養面向 A 自主行動 B 溝通互動	總綱/核心素養具體內涵 ■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與解決問題 ■A3 規劃執行與創新應變 ■B1 符號運用與溝通表達 ■B2 科技資訊與媒體素養 □B3 藝術涵養與美感素養	領綱核心素養具體內涵 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

	<p>C 社會參與</p>	<p>■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 ■C3 多元文化與國際理解</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>
<p>議題融入</p>	<p>重大議題：■性別平等、□人權、■保護海洋、□環境、□交通安全、□全民國防教育、□家庭教育</p> <p>其他重要議題：□品德、□生命、□法治、□科技、□資訊、□能源、■安全、□防災、 ■生涯規劃、□多元文化、□閱讀素養、□戶外教育、□國際教育、□原住民教育</p>		
<p>評量方式與百分比(可自行增刪)</p>			
<p>評量方式</p>		<p>評量百分比</p>	
<p>紙筆測驗</p>		<p>0</p>	
<p>實作評量</p>		<p>60</p>	

檔案評量	0
口語評量	0
學習態度	40

上學期課程內涵：

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
一	08/30 09/02	單元一、 馳騁球場	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 掌握籃球比賽時防守的動作要領。 2. 以側滑步移動並做出正確防守動作技巧。 3. 正確做出籃球轉身過人的動作。 4. basketball、dribble	【滴水不漏】 1. 教師說明並示範「防守」、「側滑步」的動作要領。 2. 教師指導學生進行練習 【轉身過人】 1. 教師帶領學生進行左右運球和運球繞身動作練習。 2. 教師說明並示範「轉身過人」的動作要領。 3. 學生分組練習轉身過人的動作時，防守者可以由學生擔任或放置障礙物替代，例如：三	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						角錐或椅子。			
二	09/03 ∩ 09/09	單元一、 馳騁球場	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 做出運球快攻上籃的動作。 2. 熟練跑動傳接的動作要領。 3. 做出傳球快攻上籃的動作。 4. shoot a layup	1. 運球快攻上籃 2. 跑動傳接 3. 傳球快攻上籃	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。
三	09/10 ∩ 09/16	單元一、 馳騁球場	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 運用學習過之運球前進、運球過人及上籃的動作技巧完成進攻。 2. 運用側滑步進行籃球防守。 3. 分辨防守時敵我之優勢，採取適當策略。	【轉身過人運球接力】 1. 教師指導學生進行「轉身過人運球接力」。 【一對一攻守】 1. 教師說明活動規則。 2. 待學生熟練後，以進球為目標挑戰進階版。	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
					4. one-on-one defense				涯 E4 認識自己的特質與興趣。
四	09/17 ~ 09/23	單元一、 馳騁球場	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。 2. 透過競賽培養團隊默契與運動精神。 3. 3 on 3	【二對一攻守】 1. 教師指導學生進行操作練習 【鬥牛比賽知多少】 1. 教師簡介鬥牛是由兩隊各三人進行的籃球比賽，稱為「三對三鬥牛賽」。 2. 教師請學生協助動作示範，說明在籃球比賽中，當進攻方球員發生以下情況就算「違例」，改由對方得到控球權：(1)持球走超過兩步。(2)運球時將球用雙手抓住後，再第二次運球。(3)持球時間超過五秒。(4)進攻隊未持球的球員待在籃下超過三秒。	2	1. 提問回答 2. 操作學習	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 教師說明三對三鬥牛遊戲規則。 4. 四人一隊，進行分組競賽，其他學生可協助擔任工作人員。			
五	09/24 ∩ 09/30	單元一、 馳騁球場	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。 2. 透過競賽培養團隊默契與運動精神。	1. 三對三鬥牛遊戲 2. 測驗運球轉身過人	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。
六	10/01 ∩ 10/7	游泳	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。 2. 做出蛙泳夾腿的動作。 3. 認真學習並注意安全。 4. Breaststroke	1. 陸上夾腿練習 2. 坐姿夾腿 3. 不閉氣扶牆夾腿 4. 閉氣扶牆夾腿	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
									涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
七	10/8 ~ 10/14	游泳	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 做出蛙泳夾腿的動作。 2. 說出蛙泳划水的動作要領。 3. 做出蛙泳划水的動作。 4. 認真學習並注意安全。 5. Breaststroke	1. 持浮板漂浮夾腿 2. 兩人牽手漂浮夾腿 3. 蛙泳划水練習	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
									海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
八	10/15 ~ 10/21	游泳	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 做出蛙泳划水的動作。 2. 說出蛙泳換氣的動作要領。 3. 學會完整的蛙泳動作，並能在水中前進。 4. 認真學習並注意安全。 5. Breaststroke	1. 蛙泳划水練習 2. 蛙泳換氣練習 3. 蛙泳前進	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
九	10/22 ∩ 10/28	游泳	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 學會完整的蛙泳動作，並能在水中前進。 2. 認真學習並注意安全。 3. Breaststroke	1. 15公尺測驗	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
十	10/29 ∩ 11/04	單元四、 體能UP! UP! UP!	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳 3. athletics	1. 繩梯訓練協調性 2. 短跑訓練	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十一	11/05 ∩ 11/11	單元四、 體能 UP! UP! UP!	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解接力技巧 2. 能了解短跑技巧 3. pass and catch	1. 複習右接右傳、左接左傳接力技巧 2. 複習 100 公尺短跑	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
十二	11/12 ∩ 11/18	單元四、 體能 UP! UP! UP!	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解大隊接力技巧 2. 透過競賽培養團隊默契與運動精神。 3. run-up	1. 練習大隊接力 2. 班級大隊接力競賽 3. 100 公尺短跑	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
十三	11/19 ∩ 11/25	單元四、 體能 UP! UP! UP!	4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 認識體適能的重要性與其他檢測方法。 2. Physical fitness	1. 800 公尺跑走檢測 2. 柔軟度檢測 3. 立定跳遠檢測 4. 仰臥起佐檢測	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十四	11/26 ~ 12/02	單元二、 輕如鴻毛	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解羽球運動的起源。 2. 學會正確的羽球握拍動作。 3. 熟練正手擊球的動作技巧。 4. 熟練反手擊球的動作技巧。 5. 認真學習並注意安全。 6. Badminton	1. 複習羽球握拍 2. 正手向上擊球 3. 反手向上擊球 4. 正、反手交替向上擊球 5. 你拋我擊	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十五	12/03 ~ 12/09	單元二、 輕如鴻毛	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學會正確的羽球發球動作。 2. 做出正手發高遠球的動作。 3. 認真學習並注意安全。 4. high service	1. 正手發球 2. 正手發高遠球	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十六	12/10 ~ 12/16	單元二、 輕如鴻毛	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學會正確的羽球發球動作。 2. 做出正手發短低球的動作。 3. 自由運用不同的羽球發球技巧。 4. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。 5. 認真學習並注意安全。 6. short low service	1. 正手發球 2. 正手發短低球 3. 發球綜合遊戲	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十七	12/17 ~ 12/23	單元二、 輕如鴻毛	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學會正確的羽球正手發球動作。 2. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。 3. 認真學習並注意安全。 4. long service	1. 正手發球檢測	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十八	12/24 ~ 12/30	單元三、 排球樂無窮	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解排球高手傳接球的動作要領。 2. 做出排球高手傳接球的動作。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 4. volleyball	1. 高手傳接球 2. 自拋自接 3. 接球練習 4. 傳球練習	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習 3. 教師 觀察	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十九	12/31 ~ 01/06	單元三、 排球樂無窮	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解排球高手傳接球的動作要領。 2. 做出排球高手傳接球的動作。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 4. overhand	1. 對牆高手傳球 2. 兩人高手傳接	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習 3. 教師 觀察	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
二十	01/07 ~ 01/13	單元三、 排球樂無窮	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 做出排球高手傳接球的動作。 2. 熟悉排球隔網活動的空間感。 3. 綜合運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。 4. overhand、underhand	1. 兩人連續高手傳接球 2. 隔網高手傳接	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習 3. 教師 觀察	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
廿一	01/14 ~ 01/20	單元三、 排球樂無窮	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解排球高手傳接球的動作要領。 2. 做出排球高手傳接球的動作。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 4. overhand、underhand	1. 檢測兩人連續高手傳球	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習 3. 教師 觀察	【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

下學期課程內涵：

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
一	02/11 ∩ 02/17	單元一、誰「羽」爭鋒	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能學會羽球反手發球的基本動作。 2. 能了解發球規則。 3. 能學會羽球正、反手挑球的基本動作。 4. badminton	1. 反手發球 2. 發球規則	2	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
二	02/18 ∩ 02/24	單元一、誰「羽」爭鋒	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能學會羽球正、反手挑球的基本動作。 2. lift 近網挑球、pop 近網挑高球 hair-pin shot 輕挑短球	1. 正手挑球 2. 反手挑球 3. 正、反手挑球綜合練習	2	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
三	02/25 ∩ 03/02	單元一、誰「羽」爭鋒	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2. recover 救球 cross step 交叉步	1. 複習反手發球與挑球動作 2. 移位綜合練習	2	實際演練 課堂問答	【生涯發展教育】 1-2-1

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
			3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		sliding step 滑步			觀察評量	
四	03/03 ∩ 03/09	單元一、誰「羽」爭鋒	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。 in 界內 out 界外 change the shuttle 換球	1. 羽球比賽 2. 羽球反手發球檢測	2	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】1-2-1 【性別平等教育】3-3-2
五	03/10 ∩ 03/16	單元二、桌球運動我最愛	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學習桌球正手擊球動作。 Table Tennis Forehand 正手	1. 正手擊球揮拍練習 2. 自拋正手擊球 3. 他人拋球正手擊球	2	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】1-2-1 【性別平等教育】3-3-2

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
六	03/17 ∩ 03/23	單元二、 桌球運動 我最愛	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學習桌球正手擊球動作。 forehand (counter) block 正手推擋	1. 對牆連續擊球 2. 對牆正反拍擊球	2	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
七	03/24 ∩ 03/30	單元二、 桌球運動 我最愛	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2. 了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 backhand(counter) block 反手推擋	1. 雙人來回正反拍擊球 2. 桌球比賽規則	2	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
八	03/31 ∩ 04/06	單元二、 桌球運動 我最愛	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2. 了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3. 能進行運動欣賞。	1. 桌球比賽 2. 桌球來回正反拍擊球測驗	2	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
			3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		Serve、receiving forehand (counter) stroke 正手擊球 backhand (counter) stroke 反手擊球				
九	04/07 ∩ 04/13	單元三、 FUTSAL 樂 無窮	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2. 學會守門員的基本動作。 football / soccer 足球 goalkeeper 守門員	1. 滾地球、高飛球接法 2. 守門員擲球、拋踢方法	2	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
十	04/14 ∩ 04/20	單元三、 FUTSAL 樂 無窮	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學會足球運動中的射門技巧。 2. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 shoot 射門 close-range shot 近射 long drive 遠射	1. 定點射門 2. 切入射門	2	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
十一	04/21 ∩ 04/27	單元三、 FUTSAL 樂 無窮	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 2. 學習移動傳接球結合射門的動作技能。	1. 運球前進射門 2. 雙人運球射門	2	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 2-2-1

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
			3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		dribbling 盤球 pass the ball 傳球 spot pass 球傳到位			自我評量	【性別平等教育】 3-3-2
十二	04/28 ∩ 05/04	單元三、 FUTSAL 樂 無窮	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。 2. 運用所學技能，進行五人制足球比賽。 close-range shot 近射 long drive 遠射	1. 進行5人制足球比賽 2. 雙人運球射門測驗	2	課堂問答 實際演練 測驗	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
十三	05/05 ∩ 05/11	單元五、 水中樂悠 「游」	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。 2. 做出蛙泳夾腿的動作。 3. 認真學習並注意安全。 Breaststroke 蛙式 Kickboard 浮板	1. 陸上夾腿練習 2. 坐姿夾腿 3. 不閉氣扶牆夾腿 4. 閉氣扶牆夾腿	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
									海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
十四	05/12 ~ 05/18	單元五、水中樂悠「游」	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 做出蛙泳划水的動作。 2. 說出蛙泳換氣的動作要領。 3. 學會完整的蛙泳動作，並能在水中前進。 4. 學會救溺、自救相關動作。 Catch 抓水 Breathing 換氣	1. 蛙泳換氣練習 2. 蛙泳前進 3. 救溺、自救相關動作練習	2	1. 提問回答 2. 操作學習	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十五	05/19 ∩ 05/25	單元五、水中樂悠「游」	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	1. 做出蛙泳划水的動作。 2. 說出蛙泳換氣的動作要領。 3. 學會完整的蛙泳動作，並能在水中前進。 4. 學會救溺、自救相關動作。 Lifeguard 救生員 cramp 抽筋 sidestroke 側泳	1. 蛙泳前進 2. 15公尺測驗 3. 水母漂、仰漂、採水測驗 4. 穿衣入水體驗	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
十六	05/26 ∩ 06/01	單元五、水中樂悠「游」	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以	1. 將所學的游泳技巧透過遊戲能在水中前進。 2. 認真學習並注意安全。	1. 水上運動會	2	1. 提問 回答 2. 操作 學習	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元 或主題標註 星號*	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
			表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	上) 與簡易性游泳比賽。					【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
十七	06/02 ∩ 06/08	單元四、 舞動精采	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。 2. 培養運動興趣並積極參與運動比賽。 Road running (路跑)	1. 長距離跑走練習 2. 畢業系列活動 3 公里路跑	2	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1
十八	06/09 ∩ 06/15	單元四、 舞動精采	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。 2. 培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。 bicycle	1. 畢業系列活動腳踏車騎乘 2. 畢業舞蹈練習	2	1. 操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點 1.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							
十九	06/16 § 06/22	單元四、 舞動精采	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。 Dance	1. 畢業舞蹈練習 2. 畢業舞蹈發表	2	1. 操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1
二十	06/23 § 06/29	單元四、 舞動精采	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。	1. 欣賞運動影片	2	1. 操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1