

# 臺北市木柵國民中學 108 學年度九年級健體領域體育課程計畫

教科書版本：康軒，編撰教師：健體領域九年級任課教師

## 一、本學年學習目標

- (一)了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
- (二)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。
- (三)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。
- (四)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。
- (五)了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- (六)能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

## 二、第 1 學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1	08/26-08/30	1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2. 介紹何謂「第六人」。 3. 進行伸展操及如影隨形活動。 4. 教導進攻腳步。 5. 教導進攻戰術「開後門」。	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 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	2	1. 觀察 2. 課本活動紀錄	
2	09/02-09/06	1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導進攻戰術「掩護切入」。	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 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	2	1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。				
3	09/09-09/13	1. 教導防守步伐、搶籃板球。 2. 教導防守陣型的類型。 3. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	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 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	2	1. 觀察 2. 實作及表現	
4	09/16-09/20	1. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2. 指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。				
5	09/23-09/27	1. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1. 觀察 2. 實作及表現	
6	09/30-10/04	1. 指導學生分組進行合作無間活動。	1. 複習排球運動的各種技術。	1-3-1 了解個體成長與	【性別平等教育】	2	1. 觀察 2. 實作	

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
		2. 教師說明一般排球比賽的賽制安排類型；指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。		動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1-1-2 尊重不同性別者的特質。		及表現 3. 紀錄	
7	10/07-10/11	1. 簡介沙灘手球。 2. 複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3. 介紹團隊攻擊陣型。 4. 介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。	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 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1. 觀察 2. 實作及表現	段考週

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量週】				
8	10/14-10/18	1. 指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守門牛練習。 2. 指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。	1. 了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 3. 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 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
9	10/21-10/25	1. 回顧西元2014年世界盃足球賽。 2. 講解與練習盤球與運球的基本動作。 3. 講解與練習假動作的基本動作。 4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 5. 指導學生練習守門員接球動作要	1. 了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習運球、假動作與守門員的動作。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		領。 6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。		術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。				
10	10/28-11/01	1. 指導學生練習守門員傳球動作要領。 2. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。 3. 複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				<p>動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>				
11	11/04-11/08	<p>1. 介紹我國職業棒球發展之沿革。</p> <p>2. 介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。</p> <p>3. 介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。</p>	<p>1. 了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。</p> <p>2. 學會投手投球的動作要領。</p> <p>3. 學會觸擊短打的動作要領。</p> <p>4. 了解暗號的種類與操作要領。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p>	<p>性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質</p>	2	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
12	11/11-11/15	<p>1. 指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。</p> <p>2. 指導學生進行唯我獨尊活動。</p> <p>3. 說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第118頁「戰況分析表」。</p>	<p>1. 學會投手投球的動作要領。</p> <p>2. 學會觸擊短打的動作要領。</p> <p>3. 了解暗號的種類與操作要領。</p> <p>4. 養成誠實負責的處事</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>	2	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			態度。 5. 養成遵守規則服從裁判的運動精神。	術戰略。				
13	11/18-11/22	1. 介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2. 說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3. 指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4. 指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5. 指導學生完成課文第 129 頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1. 觀察 2. 實作及表現	
14	11/25-11/29	1. 了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。 2. 學會鐵人三項運動的技巧、養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。	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	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展教育】		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	段考週



週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			營養補充的方法。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 <b>【第二次評量週】</b>	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 <b>【海洋教育】</b> 1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。			
15	12/02-12/06	1. 了解拔河運動的起源。 2. 了解臺灣拔河發展現況與參加國際	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。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發	<b>生涯發展教育】</b> 1-1-2 認識自己的長處	2	1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
		賽成績。 3. 體會如何運用身體各部位施力。 4. 介紹八人制拔河的場地與相關器材。 5. 練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 6. 練習團隊進攻動作。 7. 介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 8. 提醒施作過程應注意事項。 9. 進行實戰比賽。	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。	展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。			
16	12/09-12/13	1. 競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。 2. 跳躍教學與練習。 3. 舞伴技巧組合、人員分工說明，以	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 培養自己的興趣、能力	2	1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		及任務分組、舞伴技巧教學與練習。		<p>性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>				
17	12/16-12/20	1. 金字塔簡介、手部連結法介紹及金	1. 學會舞伴技巧的操作與組合方法。	1-3-1 了解個體成長與	【生涯發展教育】	2	1. 觀察 2. 實作	

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
		字塔欣賞。 2. 身體造型遊戲、 講評與心得分享。	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。	動作發展的 關係，藉以發 展運動潛能。 3-3-1 計畫 並發展特殊 性專項運動 技能。 3-3-2 評估 個人及他人 的動作表 現，以改善運 動技能。 3-3-4 在活 動練習中應 用各種策略 以增進運動 表現。 4-3-5 培養 欣賞運動美 感與分析比 賽的能力。 6-3-2 肯定 家庭教育及 社會支持的 價值，願意建 立正向而良 好的人際關 係。 6-3-5 理解 道德、社會、 文化、政策等 因素如何影 響價值或規 範，並能加以	1-2-1 培養 自己的興 趣、能力。		及表現 3. 紀錄	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				認同、遵守或尊重。				
18	12/23-12/27	<p>1. 介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。</p> <p>2. 進行快腿旋風活動。</p> <p>3. 教導學生進行功夫拳活動。</p> <p>4. 講解與示範、練習氧身武術操一～四。</p> <p>5. 複習氧身武術操一～四，講解與示範、練習氧身武術操五～八。</p> <p>6. 練習氧身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。</p>	<p>1. 了解武術運動的國際競賽現況。</p> <p>2. 了解武術運動的簡易競賽規則。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6. 認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p>	2	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
19	12/30-01/03	<p>1. 介紹跳繩運動的起源與發展。</p> <p>2. 搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機。</p> <p>3. 將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。</p>	<p>1. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。</p> <p>2. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。</p>	<p>1-3-1 了解身體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人</p>	2	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		4. 一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。		<p>的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p>			
20	01/06-01/10	<p>1. 兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。</p> <p>2. 三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。</p> <p>3. 每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。</p> <p>4. 請學生於課後，</p>	<p>1 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。</p> <p>2. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。</p> <p>3. 培養學生思考與創作的的能力。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、</p>	2	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
		邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。		人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	價值觀及人格特質所適合發展的方向。			
21	01/13-01/17	總複習 第1單元 邁向健康體位的人生 第4單元 球類運動大拼盤 第1章 攻城掠地—籃球 第2章 直截了當—排球 第3章 掌握青春—手球 第4章 大顯身手—足球 第5章 固若金湯—棒球 第5單元 我是大力士 第1章 大力水手	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。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。 【資訊教育】	2	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄 4. 問卷調查 5. 分組討論	段考週

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
		一肌力與肌耐力 第2章 勇冠三軍 一鐵人三項 第3章 力拔山河 一八人制拔河 第6單元 躍動生命的節奏 第1章 步步高升 一競技啦啦隊 第2章 氧身功夫 一武術 第3章 繩乎其技 一跳繩	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。	飲食可降低健康上的風險。 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。			



週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
				<p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、</p>				

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
				<p>文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p>【休業式】</p>				
22	01/20	結業式						

### 三、第 2 學期各單元內涵

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
1	02/10-02/14	1. 鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2. 教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。 3. 指導學生進行全場三人傳球上籃。 4. 說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5. 指導學生進行全場三人 S 形傳球上籃活動。 6. 複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	<b>【生涯發展教育】</b> 1-1-2 認識自己的長處及優點。	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
2	02/17-02/21	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. 複習進行全場三人傳球上籃及全場三人 S 形傳球上籃活動。 2. 複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3. 教師說明擔任裁判所需的基本知識。 4. 說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	<b>【生涯發展教育】</b> 1-1-2 認識自己的長處及優點。	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			分組進行挑戰賽及裁判實習。 5. 說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。				
3	02/24-02/28	1. 複習排球基本動作的組合練習與實作。 2. 介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	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 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	2	1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
4	03/02-03/06	<p>1. 教師配合課文介紹各種接發球。</p> <p>2. 教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。</p> <p>3. 介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。</p>	<p>1. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>2. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	2	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
5	03/09-03/13	<p>1. 介紹桌球運動發展簡史。</p> <p>2. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。</p> <p>3. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。</p> <p>4. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。</p>	<p>1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。</p> <p>2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。</p> <p>3. 能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	2	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				<p>響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>				
6	03/16-03/20	<p>1. 複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。</p> <p>2. 實施步法運用及移位正、反手殺球練習。</p> <p>3. 說明如何運用基本動作製造殺球機會。</p> <p>4. 指導學生完成練習記錄表。</p>	<p>1. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。</p> <p>2. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。</p> <p>3. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	2	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				產品，以促成運動計畫的執行。				
7	03/23-03/27	1. 介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2. 進行兩人輪轉跑位練習。 3. 介紹雙打比賽規則。 4. 說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5. 說明三角隊形的站位方式及運用時機。	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 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  <b>【第一次評量週】</b>	<b>【生涯發展教育】</b> 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	段考週
8	03/30-04/03	1. 進行兩人輪轉跑位練習。 2. 說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 3. 說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。	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 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應	<b>【生涯發展教育】</b> 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		4. 說明比賽時戰術運用的方式與時機。 5. 共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。		用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。				
9	04/06-04/10	1. 介紹舞蹈的起源與種類。 2. 指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。 3. 指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
10	04/13-04/17	1. 介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變	1. 學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 2. 享受學習舞蹈的樂趣。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	



週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		化。 2. 指導學生進行分組創作。 3. 指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	3. 培養團隊合作的精神，主動參與。 4. 培養舞蹈欣賞能力。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。			
11	04/20-04/24	1. 介紹街舞的起源與種類。 2. 練習身體律動、身體電流。 3. 抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步。 4. 複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。 5. 進行排舞組合表演。	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 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現	2	1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				賽的能力。	合宜的穿著。			
12	04/27-05/01	<p>1. 介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。</p> <p>2. 介紹基本動作一~十五，練習動作組合。</p>	<p>1. 了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。</p> <p>2. 了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。</p> <p>3. 學會有氧舞蹈動作變化組合。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>	2	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	段考週

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
13	05/04-05/08	<p>1. 提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。</p> <p>2. 分組進行動作變化組合及觀摩表演。</p> <p>3. 指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。</p>	<p>1. 學會有氧舞蹈動作變化組合。</p> <p>2. 勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。</p> <p>3. 喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>	2	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
14	05/11-05/15	1. 介紹不同的捷泳換氣方式。 2. 進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3. 在池邊練習捷泳換氣基本動作。 4. 在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	2	1. 觀察 2. 實作及表現	會考週
15	05/18-05/22	1. 加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。 2. 複習捷泳換氣動作。 3. 進行打水球比賽。 4. 指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	2	1. 觀察 2. 實作及表現	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。				
16	05/25-05/29	<p>1. 進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。</p> <p>2. 進行反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。</p> <p>3. 說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。</p> <p>4. 進行各種接發球練習。</p> <p>5. 進行各種攻擊戰術練習。</p>	<p>1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。</p> <p>2. 了解並學會各種戰術。</p> <p>3. 熟練各種戰術並能加以運用。</p> <p>4. 培養互助合作的精神。</p> <p>5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。</p> <p>6. 了解排球的各式基本攻擊技術。</p> <p>7. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>8. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>		<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
				能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。				
17	06/01-06/05	1. 熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。 2. 進行前後、左右、進退隊形的練習。 3. 熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。	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	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	2	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	發揮運動技能。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。				
18	06/08-06/12	<p>1. 指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。</p> <p>2. 指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。</p> <p>3. 複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。</p>	<p>1. 了解舞蹈的起源、種類與基本元素。</p> <p>2. 建立身體動作的概念。</p> <p>3. 學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。</p> <p>4. 享受學習舞蹈的樂趣。</p> <p>5. 培養團隊合作的精神，主動參與。</p> <p>6. 培養舞蹈欣賞能力。</p> <p>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。</p> <p>8. 技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表</p>	<p>【生涯教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿</p>	2	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	畢業週

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			<p>街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。</p> <p>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。</p>	<p>現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p>	著。			