

新北市私立醒吾高級中學附設國中部 115 學年度七年級第 1 學期部定課程計畫

設計者：丁聖堯

一、課程類別：

1.□國語文 2.□英語文 3.■健康與體育（體育） 4.□數學 5.□社會 6.□藝術 7.□自然科學 8.□科技 9.□綜合活動

二、課程內容修正回復：

項次	修正重點	修正回復內容
1	依 115 學年度格式調整	已依 115 學年度課程計畫格式整理為 21 週課程規劃，並明確區分廠商教材內容（黑字）與教師自編／改編內容（紅字）。第 1 至 21 週均已完成學習重點、活動內容、教學資源、評量方式、融入議題與備註之對應。

三、學習節數：

每週（2）節，實施（21）週，共（42）節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ 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 □ 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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

五、課程架構：

篇章	單元／主題	週次	核心學習任務
第四篇 運動全方位	運動與身體發展、肌力訓練	第 1 至 6 週	理解運動與身體發展、體適能及肌力訓練原則，規劃適合自己的運動方式。
第五篇 玩球樂趣多	籃球、排球、羽球、棒球	第 7 至 17 週	透過球類技能練習與比賽情境，培養運動技能、策略思考、團隊合作與安全運動態度。
第六篇 運動樣樣行	田賽、民俗運動—跳繩	第 18 至 21 週	發展跳躍、田賽與跳繩技能，透過練習與展演建立運動自信與持續參與習慣。

六、素養導向教學規劃：

文字顏色標註規範：黑字為課綱學習重點、課程格式、節數、廠商教材／課程主題、教學影片與教用版電子教科書；紅字為教師自編／改編之活動內容、學習策略、補充資源、評量方式、融入議題與備註。

教學期程	學習內容	學習表現	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
第 1 週	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	廠商教材／課程主題： 第四篇運動全方位／第一章 運動與身體發展 教師自編／改編活動： 引導學生討論運動對身體發展的影響；說明運動時消耗熱量、促進新陳代謝、強化骨骼與肌肉；運用圖示統整運動帶來的身心健康正向效益。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 身體發展觀察提問、運動效益整理單、資訊蒐集任務。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	問答：說出運動時身體的生理反應。 實作：蒐集運動功能相關資料。 問答：說明運動對身體發展與身心健康的關係。	生涯規劃教育：覺察自己的能力與興趣，理解運動參與和自我身體發展之關聯。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 2 週	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	廠商教材／課程主題： 第四篇運動全方位／第一章 運動與身體發展 教師自編／改編活動： 說明個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性與可逆性等運動訓練原則；分組討論如何將原則應用於個人運動處方設計並進行分享。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 運動訓練原則討論單、個人運動處方設計草稿。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	問答：說出運動訓練原則。 問答：舉例說明運動訓練原則的應用。 發表：分享個人運動處方設計想法。	生涯規劃教育：透過運動處方設計，覺察個人體能需求與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 3 週	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	廠商教材／課程主題： 第四篇運動全方位／第一章 運動與身體發展 教師自編／改編活動： 介紹媒體雜誌、網路資源、手機 APP 與運動科技產品；引導學生運用體適能網站、i 運動平台、影音平台與搜尋工具蒐集運動參與資料並分享應用方式。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 運動資訊搜尋任務、APP 或網頁功能比較單。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	問答：說出運動相關科技或資訊的種類與功效。 實作：蒐集並發表運動科技或資訊應用情形。 發表：分析運動處方執行成效。	生涯規劃教育：覺察科技資訊對個人運動選擇與興趣探索的幫助。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 4 週	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	廠商教材／課程主題： 第四篇運動全方位／第二章 肌力訓練 教師自編／改編活動： 介紹走路、爬樓梯、提水、深蹲等生活中的肌力訓練情境；說明增進肌肉適能的益處；引導學生認識上肢、核心與下肢肌群及訓練注意事項。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 生活肌力訓練情境卡、肌群標示圖、個人肌力訓練規劃表。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	問答：說明生活情境中的肌力訓練。 觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 實作：規劃適合自己的肌力訓練計畫。	生涯規劃教育：將健康運動習慣融入日常生活。 閱讀素養教育：閱讀肌群與訓練文本並轉化為個人計畫。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 5 週	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	廠商教材／課程主題： 第四篇運動全方位／第二章 肌力訓練 教師自編／改編活動： 示範手壓牆伏地挺身、標準伏地挺身、三頭肌撐體、平板撐體與斜平板支撐；引導學生辨識胸大肌、肱三頭肌、前三角肌、腹肌與背肌之訓練重點。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 肌力動作檢核表、同儕觀察回饋單。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	問答：說出肌肉適能增進方法。 實作：於生活情境中作出有效肌力訓練。 觀察：學會各部分肌群訓練動作。	生涯規劃教育：培養自主管理與健康生活能力。 閱讀素養教育：依文本規則理解訓練動作與安全提醒。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 6 週	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	廠商教材／課程主題： 第四篇運動全方位／第二章 肌力訓練 教師自編／改編活動： 示範俄羅斯轉體、深蹲與波比跳；引導學生了解下肢訓練對股四頭肌、腹肌與骨盆周圍肌群的幫助，並提醒動作安全與循序漸進。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 下肢肌力循環練習表、動作安全檢核表。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	問答：說出肌肉適能的增進方法。 實作：完成下肢肌力訓練動作。 觀察：檢核動作正確性與參與態度。	生涯規劃教育：依自身能力調整訓練強度。 閱讀素養教育：運用訓練說明理解動作規則。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 7 週	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通。 3c-IV-1 發展專項運動技能。 3d-IV-1、3d-IV-2、3d-IV-3 運用學習策略並解決運動情境問題。	廠商教材／課程主題： 第五篇玩球樂趣多／第一章 籃球 教師自編／改編活動： 以 NBA 快速進攻影片引導上籃與戰術連結；拆解運球三步上籃動作；進行「空手跑跳練習」與「蹬地起跳擦板上籃」，強調蹬地、抬腿、注視籃框與送球位置控制。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 上籃分解動作圖、同儕觀察紀錄單、擦板上籃練習站。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	問答：說明上籃技術在快速進攻戰術中的關鍵角色。 觀察：參與上籃分解動作練習。 發表：說出上籃動作要領。 實作：依要領完成上籃。	性別平等教育：尊重身體自主與運動參與差異。 人權教育：尊重不同能力與文化背景的同學。 生涯規劃教育：覺察個人運動能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 8 週	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1、1d-IV-1、1d-IV-3 了解規則、技能原理並應用策略。 2c-IV-2 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1、3d-IV-1、3d-IV-2、3d-IV-3 發展技能並解決運動情境問題。	廠商教材／課程主題： 第五篇玩球樂趣多／第一章 籃球 教師自編／改編活動： 進行「空手跑動接球上籃循環練習」、「3 人一組直線上籃練習」與「快速進攻戰術—以多打少」；強調傳球時機、跑動速度、聲音溝通與路線配合。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 三線快攻路線圖、跑動接球練習任務卡。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	觀察：參與跑動接球上籃練習。 實作：掌握 3 人小組直線上籃技巧並完成傳導推進。 觀察：與同儕溝通配合。	性別平等教育：建立安全互動與尊重界線。 人權教育：尊重同儕差異並合作學習。 生涯規劃教育：覺察個人運動角色與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 9 週	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1、1d-IV-1、1d-IV-3 了解技能原理與比賽策略。 2c-IV-2 表現合作態度。 3c-IV-1、3d-IV-1、3d-IV-2、3d-IV-3 發展技能並解決情境問題。	廠商教材／課程主題： 第五篇玩球樂趣多／第一章 籃球 教師自編／改編活動： 進行「轉守為攻的快速進攻戰術練習」與「半場 2 打 1 快速進攻戰術練習」；以戰術板模擬跑動與傳球路線，強調依防守狀況隨機應變並記錄過程。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 教練戰術板、2 打 1 戰術檢核表、戰術回饋紀錄單。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	發表：說出快速進攻戰術四大要領。 觀察：與他人溝通合作並從錯誤中調整。 實作：完成 2 人快速進攻戰術。 觀察：戰術演練後能檢討優	性別平等教育：尊重身體自主與安全互動。 人權教育：尊重不同群體與個別差異。 生涯規劃教育：覺察運動能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。

教學期程	學習內容	學習表現	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
第 10 週	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1、1d-IV-1、1d-IV-3 理解運動原理與策略。 2c-IV-2 合群互動。 3c-IV-1、3d-IV-1、3d-IV-2、3d-IV-3 運用策略解決運動情境問題。	廠商教材／課程主題： 第五篇玩球樂趣多／第一章 籃球 教師自編／改編活動： 進行「影像資料分析，檢討與調整快速進攻戰術」；引導學生透過影像紀錄與檢核表分析團隊搭配；進行「籃球 3 對 3 比賽練習」，討論進攻與防守策略。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 影像分析檢核表、3 對 3 戰術討論單。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	劣。 觀察：參與三對三籃球比賽。 實作：透過影像資料分析提升團隊進攻效率。 發表：提出戰術改進建議。	性別平等教育：尊重身體自主。 人權教育：尊重能力與文化差異。 生涯規劃教育：透過運動任務覺察興趣與能力。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 11 週	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1、1d-IV-1、1d-IV-3 了解規則、技能原理與策略。 3c-IV-1 發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用比賽策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	廠商教材／課程主題： 第五篇玩球樂趣多／第二章 排球 教師自編／改編活動： 以影片介紹肩上浮球種類；說明肩上浮球發球之準備姿勢、引臂拋球、揮臂上伸與擊球放鬆；進行空手揮臂分解動作練習。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 漂浮發球動作分解卡、拋球高度與擊球點觀察表。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	問答：說明肩上浮球於比賽中的用途。 觀察：參與肩上浮球發球活動。 發表：說出動作要領。 實作：依要領做出肩上浮球發球。	性別平等教育：維護身體自主與互相尊重。 人權教育：尊重運動表現差異。 生涯規劃教育：覺察能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 12 週	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1、1d-IV-1、1d-IV-3 了解運動原理與策略。 3c-IV-1 發展專項技能。 3d-IV-2 運用比賽策略。 4d-IV-1 發展個人專項技能。	廠商教材／課程主題： 第五篇玩球樂趣多／第二章 排球 教師自編／改編活動： 進行肩上浮球發球準備動作檢視、連續肩上浮球發球、肩上浮球發球及接發球循環訓練；透過對牆發球、定點發球與循環跑位增加練習量。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 發球準備動作檢核單、發球落點紀錄表、循環訓練站牌。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	觀察：參與肩上浮球發球活動。 實作：掌握發球技巧並控制直、斜線落點。 觀察：與同儕互相提醒與修正。	性別平等教育：尊重身體自主。 人權教育：尊重不同練習進度。 生涯規劃教育：覺察運動能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 13 週	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1、1d-IV-1、1d-IV-3 了解規則、技能原理與策略。 3c-IV-1 發展技能。 3d-IV-2 運用比賽策略。 4d-IV-1 發展個人專項技能。	廠商教材／課程主題： 第五篇玩球樂趣多／第二章 排球 教師自編／改編活動： 進行「肩上浮球發球準確度練習」與「9 人制排球比賽」；引導學生觀察對手接發球隊形，嘗試將球發至指定區域並應用發球策略。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 發球落點目標區、比賽觀察紀錄單。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	發表：說出肩上浮球發球在比賽中的策略。 觀察：與他人溝通合作。 實作：在活動或比賽中使用肩上浮球發球技術。	性別平等教育：維護身體自主與安全。 人權教育：尊重不同能力與文化差異。 生涯規劃教育：覺察運動興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 14 週	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 與他人理性溝通。 3c-IV-1 發展專項技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	廠商教材／課程主題： 第五篇玩球樂趣多／第三章 羽球 教師自編／改編活動： 以課本情境引導後場高擊球概念；示範長球、殺球與切球；進行「高手丟擲大賽」、「長球」、「你殺我擋」等活動，練習擊球點、側身舉拍、引拍、扣腕與落點控制。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 高擊球球路示意圖、長球與殺球動作檢核表、同儕紀錄表。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	說明：了解後場與高擊球。 實作：完成高手丟羽球、長球與殺球動作。 觀察：參與討論與合作。 實作：完成紀錄表並提出改進建議。	性別平等教育：尊重身體自主與互相協助。 人權教育：欣賞不同運動表現。 生涯規劃教育：覺察能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 15 週	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解技能原理。 1d-IV-2 反思運動技能。 2c-IV-2 合作互動。 3c-IV-1 發展專項技能。 4d-IV-1 發展個人專項技能。	廠商教材／課程主題： 第五篇玩球樂趣多／第三章 羽球 教師自編／改編活動： 說明切球與殺球、長球的相似與差異；進行「切球自拋自打」、高擊球軌跡與落點分析、長球殺球切球組合運用、半場單打比賽，從進攻與防守角度分享策略。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 切球拍面角度圖、球路組合策略表、半場單打紀錄單。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	實作：依要領擊出切球。 觀察：積極參與練習。 實作：完成拍攝立即觀看與對戰紀錄。 發表：從攻守角度說出擊球策略。	性別平等教育：尊重身體自主。 人權教育：尊重同儕差異。 生涯規劃教育：覺察運動能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 16 週	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力解決運動情境問題。 4d-IV-1 發展個人專項技能。	廠商教材／課程主題： 第五篇玩球樂趣多／第四章 棒球 教師自編／改編活動： 畫出好球區；練習閉鎖式、開放式、平行式打擊站姿；進行揮棒軌跡練習、「強棒出擊」、接拋大球掌握打擊時機與低拋球打擊活動。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 好球區繪圖單、揮棒軌跡繩、擊球觀察表。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	認知：了解好球區範圍。 情意：尊重同學判斷並互相學習。 認知：指出打擊動作要領。 技能：做出揮棒動作。	性別平等教育：尊重身體自主。 人權教育：尊重不同能力與文化差異。 生涯規劃教育：覺察能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 17 週	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰。 3c-IV-1 發展專項技能。 3d-IV-3 解決運動情境問題。 4d-IV-1 發展個人專項技能。	廠商教材／課程主題： 第五篇玩球樂趣多／第四章 棒球 教師自編／改編活動： 講解接滾地球之接球前、接球時與接球後動作；進行「接球練習」；說明接高飛球與三人制棒球活動，讓學生在比賽情境中應用打擊、守備與跑壘技巧。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 滾地球接球分解圖、高飛球判斷任務卡、三人制棒球規則卡。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	情意：認真參與練習活動。 認知：說出接滾地球動作要領。 技能：做出接滾地球動作。 技能：活動中綜合運用所學技能。	性別平等教育：維護身體自主與安全。 人權教育：尊重同儕差異。 生涯規劃教育：覺察個人能力。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 18 週	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解運動技能原理。 2c-IV-2、2c-IV-3 表現合作與挑戰態度。 3c-IV-1、3c-IV-2 發展動作技巧與展演。	廠商教材／課程主題： 第六篇運動樣樣行／第一章 田賽 教師自編／改編活動： 以生活中跳躍情境引導跳躍重要性；說明立定跳遠預備、起跳、空中、落地姿勢；體驗古代奧運立定跳遠與手持重物擺臂差異；進行規則欣賞與測量討論。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 立定跳遠動作檢核表、手持重物體驗紀錄單、規則討論題。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	說明：清楚了解立定跳遠動作要領。 問答：說出立定跳遠要領並比較差異。 實作：做出立定跳遠動作。 觀察：合作設計跳躍組合動作。	性別平等教育：尊重身體自主。 人權教育：鼓勵與肯定不同表現。 生涯規劃教育：覺察個人能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。

教學期程	學習內容	學習表現	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
		3d-IV-1 解決運動情境問題。 4d-IV-1 發展個人專項技能。						
第 19 週	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1、1d-IV-1 了解規則與技能原理。 2c-IV-2、2c-IV-3 合作並勇於挑戰。 3c-IV-1、3c-IV-2 發展動作技巧。 3d-IV-1 解決運動情境問題。 4d-IV-1 發展個人專項技能。	廠商教材／課程主題： 第六篇運動樣樣行／第一章 田賽 教師自編／改編活動： 介紹跳遠助跑、起跳、空中與落地四階段；進行助跑節奏、起跳推蹬、彈力帶阻力、空中走步式、落地動作等分站練習；引導學生評估自身狀況選擇合適方式展現。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 助跑距離紀錄表、起跳動作觀察表、跳遠自評單。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	說明： 了解跳遠規則。 實作： 跑出流暢助跑節奏並完成起跳、空中走步與落地。 觀察： 覺察同學動作缺失並協助調整。 發表： 評估自身狀況選擇展現方式。	性別平等教育：尊重身體自主。 人權教育：肯定同儕努力與差異。 生涯規劃教育：覺察個人運動能力。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 20 週	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1c-IV-1 了解運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解運動技能原理。 3c-IV-1 發展專項技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	廠商教材／課程主題： 第六篇運動樣樣行／民俗運動—跳繩 教師自編／改編活動： 引導學生理解跳繩作為健身與健康促進運動之特性；示範跳繩暖身、甩繩與跳躍基礎；練習空迴旋、水平迴旋、轉身一圈迴旋並進行組合串連。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 跳繩技巧分解卡、個人組合動作練習表、同儕回饋單。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	觀察： 參與跳繩基本技能練習。 實作： 完成空迴旋、水平迴旋與轉身迴旋。 實作： 組合並串連個人跳繩技巧。	性別平等教育：維護身體自主與安全距離。 人權教育：尊重不同能力與文化差異。 生涯規劃教育：覺察個人運動興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第 21 週	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1c-IV-1 了解運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解運動技能原理。 3c-IV-1 發展專項技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	廠商教材／課程主題： 第六篇運動樣樣行／民俗運動—跳繩（第三次段考） 教師自編／改編活動： 練習體側外交叉、內交叉、前交叉與後交叉跳；依個人能力選擇挑戰模式；進行雙人跳繩與團體跳繩，透過分工輪流體驗跳躍與甩繩技巧，完成成果展現。	2	廠商教材資源：教學影片、教用版電子教科書。 教師自編／改編資源與學習策略： 跳繩挑戰目標單、雙人與團體跳繩分工表、成果展演回饋表。 教師依學生表現進行示範、分組練習、同儕互評與差異化回饋。	觀察： 積極參與挑戰活動。 實作： 完成前後交叉、雙人跳繩或團體跳繩任務。 發表： 分享課後持續運動計畫。	性別平等教育：尊重身體自主與安全互動。 人權教育：欣賞不同表現與合作方式。 生涯規劃教育：選擇適合自己的運動模式。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。

七、本課程是否有校外人士協助教學：

■否，全學年都沒有。

校外人士協助教學相關欄位：無。