

課程計畫表 設計者：一年級團隊

一、學習總目標：

教學目標	本冊架構
<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解健康評估的方法。</li> <li>2.了解運動處方基礎的設計原則。</li> <li>3.依據設計原則，擬定簡易的自我運動課程。</li> <li>4.了解運動的安全規範。</li> <li>5.學會自行車、跑步、水中自救及救人技能。</li> <li>6.培養自我挑戰、自我精進的態度。</li> <li>7.學會基礎動作，提升運動技能。</li> <li>8.養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。</li> <li>9.養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。</li> <li>10.了解體操、啦啦舞及扯鈴基本動作的原理、原則。</li> <li>11.學會體操、啦啦舞及扯鈴運動技能。</li> <li>12.透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。</li> </ol>	<p>體育</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>第3單元 健康自主有活力</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•第1章 活躍人生—健康評估與體適能檢測</li> <li>•第2章 安全運動沒煩惱—運動設施安全</li> </ul> </li> <li><b>第4單元 活力青春大放送</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•第1章 雙輪闖天下—自行車</li> <li>•第2章 疾走如風—跑</li> <li>•第3章 優游自在—游泳</li> </ul> </li> <li><b>第5單元 熱門運動大會串</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•第1章 應聲入網—籃球</li> <li>•第2章 排除萬難—排球</li> <li>•第3章 羽中作樂—羽球</li> </ul> </li> <li><b>第6單元 靈活自如好身手</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•第1章 登峰造極—體操</li> <li>•第2章 呼朋喚友—創意啦啦舞</li> <li>•第3章 鈴瀾盡致—扯鈴</li> </ul> </li> </ul>

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
一	8/30	第3單元 健康自主有活力	第1章 活躍人生—健康評估與體適能檢測	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	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。 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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。	1.介紹健康體適能檢測流程，並依據運動處方設計原則設計運動課程。 2.介紹健康體適能檢測流程，並依據運動處方設計原則設計運	2	1.運動前健康安全問卷 2.運動前危險因子分類評量 QR code 連結 3.運動前健康安全評估及運動處方	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						體育與保健的基本概念，應用於日常生活中的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	執行提升體適能的休閒運動。		動課程。		設計原則學習活動單		與他人平等互動的能力。
二	9/2   9/6	第3單元 健康自主有活力	第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	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。 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，應用於日常生活中的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。	1.能了解運動設施的分類。 2.能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3.能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	2	1.校園運動地圖 2.安全運動沒煩惱學習活動單	1.口語問答 2.課堂觀察 3.學習單	【人權教育】 環J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【人權教育】 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
三	9/9   9/13	第4單元 活力青春大放送	第1章雙輪闖天下——自行車	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	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。 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2.了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術	2	1.電腦、單槍 2.彈力繩 3.自行車學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。		的訣竅。 3.能具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能，能有效降低意外事故發生的機會。 4.認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 5.能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規劃安全的自行車漫遊旅程。				
四	9/16   9/20	第4單元活力青春大放送	第1章雙輪闖天下——自行車	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	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。 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-C1 具備生活中有關	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2.了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。 3.能具備道路行駛之事前準備作業及	2	1.電腦、單槍 2.彈力繩 3.自行車學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。		安全裝備確認等知能，能有效降低意外事故發生的機會。 4.認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 5.能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規劃安全的自行車漫遊旅程。				
五	9/23   9/27	第4單元 活力青春大放送	第2章 疾走如風——一跑	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。 2.介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。 3.介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。	2	1.活動設計操作 2.補充跑步相關資料	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						參與公益團體活動，關懷社會。	度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。						審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
六	9/30   10/4	第4單元 活力青春大放送	第2章 疾走如風——跑	A 自主行動 C 社會參與 【第一次評量週】	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。 2.介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。 3.介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。	2	1.活動設計操作 2.補充跑步相關資料	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
七	10/7   10/1 1	第6單元 靈活自如好身手	第2章呼朋喚友——創意啦啦舞	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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	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-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.創造一個凸顯班級特色的口號。 2.欣賞各組的動作設計、口號，互相觀摩、學習，分析他人優缺點，修正自己的不足、找出自己的特色，發表演心得、感	2	1.電腦 2.影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自權。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						用於日常生活中。 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。	他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		想互相分享及回饋。				能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
八	10/14   10/18	第6單元靈活自如好身手	第2章呼朋喚友——創意啦	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.創造一個凸顯班級特色的口號。 2.欣賞各組的動作	2	1.電腦 2.影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自



週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
			啦啦舞		C2 人際關係與團隊合作	性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。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-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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分		設計、口號，互相觀摩、學習，分析他人優缺點，修正自己的不足、找出自己的特色，發表演心得、感想互相分享及回饋。				己與尊重他人的身體自權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							析能力，解決運動情境的問題。						
九	10/21   10/25	第5單元熱門運動大會串	第1章應聲入網——籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識籃球起源與名稱的由來。 2.讓學生了解各種不同投籃的方式，進行投籃的練習，說明投籃的相關原理，再操作活動，比較是否有不同的發現。 3.讓學生進行單手及雙手之投籃練習，並讓學生找出適合自己的投籃方式。 4.讓學生進行健步如飛的動作練習，有簡而難循序漸進地學會上籃的技術，配合課文練習投籃動作練習。	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十	10/28   11/1	第5單元熱門運動大會串	第1章應聲入網——籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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合諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識籃球起源與名稱的由來。 2.讓學生了解各種不同投籃的方式，進行投籃的練習，說明投籃的相關原理，再操作活動，比較是否有不同的發現。 3.讓學生進行單手及雙手之投籃練習，並讓學生找出適合自己的投籃方式。 4.讓學生進行健步如飛的動作練習，有簡而難循序漸進地學會上籃的技術，配合課文練習投籃動作練習。	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十一	11/4   11/8	第5單元熱門運動大會串	第2章排除萬難——排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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。 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生	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-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.先認識排球是團體運動，並概略知悉比賽規則，以及認識硬式排球與軟式排球。 2.背部滾球、臀部控球的重心移動練習，是利用腿部的上下左右移動來訓練大腿肌力及肌耐力。 3.利用排球進行球感練習。 4.練習對	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	無

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						<p>活中培育相互合作及與人合諧互動的素養。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>於不同方向的來球，最穩固的低手傳球動作，也是排球運動中的基本動作。</p>				
十二	11/1 	第5單元熱門	第2章排除萬	A 自主行動 B 溝通	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處	1.先認識排球是團體運動，	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語	無

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
	11/15	運動大會串	難一排球	互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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。 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-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合諧互動的素養。	基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	並概略知悉比賽規則，以及認識硬式排球與軟式排球。 2.背部滾球、臀部控球的重心移動練習，是利用腿部的上下左右移動來訓練大腿肌力及肌耐力。 3.利用排球進行球感練習。 4.練習對於不同方向的來球，最穩固的低手傳球動作，也是排球運動中的基本動作。			問答 3.技能實作 4.學習單	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							題。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十三	11/18   11/22	第5單元熱門運動大會串	第3章羽中作樂一一羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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-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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術。	1.以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。 2.將發球有效區域畫分不同分數，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 3.說明與示範正手高遠球動作與特點，以球拍握柄作為最佳擊球位置的標誌物，並分組進行練習。 4.將場地畫分為三等份，後場分數最高，中場其次，前場最低，時間內積分最高組別獲勝。	2	1.運動設施	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	無

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		5.以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。依教師口令，進行空揮拍練習。 6.挑戰不同練習，複習課程所學內容。進行發球規則與技能檢核評量，並分享心得。				
十四	11/25   11/29	第5單元熱門運動大會串	第3章羽中作樂—羽毛球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與 <b>【第二次評量週】</b>	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-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-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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術。	1.以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。 2.將發球有效區域畫分不同分數，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 3.說明與示範正手高遠球動作與特點，以球拍握柄作為最佳擊球位置的標誌物，並分組進行練習。 4.將場地畫分為三等份，後場分數最高，中場其次，前	2	1.運動設施	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	無



週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		場最低，時間內積分最高組別獲勝。 5.以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。依教師口令，進行空揮拍練習。 6.挑戰不同練習，複習課程所學內容。進行發球規則與技能檢核評量，並分享心得。				
十五	12/2   12/6	第6單元靈活自如好身手	第1章登峰造極—體操	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 1a-IV-1 徒手體操動作組合。	1.教師配合課文介紹、練習與實作側翻動作，帶領學生體驗側翻相關基本動作。 2.教師根據前三節課程安全概況，再次給予提醒。介紹正式比賽的流程完成課本活動，並與學生相互分享學習體操地板課程的心得。	2	1.運動設施 2.體操精靈學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自權。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。	美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。						的知能。
十六	12/9   12/13	第6單元靈活自如好身手	第1章登峰造極—體操	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 1a-IV-1 徒手體操動作組合。	1.教師配合課文介紹、練習與實作側翻動作，帶領學生體驗側翻相關基本動作。 2.教師根據前三節課程安全概況，再次給予提醒。介紹正式比賽的流程完成課本活動，並與學生相互分享學習體操地板課程的心得。	2	1.運動設施 2.體操精靈學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自權。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人J8 了解人身自由

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。	巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。						權，並具有自我保護的知能。
十七	12/16   12/20	自編教材	男生女生配-合作玩球——合球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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合譜互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	一、能了解合球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 二、能了解合球傳球技術之相關知識與技能原理。 三、能主動提出問題，尋求協助以提高自己成功的機會。 四、能了解性別平等之意涵及做到尊	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。 五、能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。				
十八	12/23   12/27	自編教材	男生女生配-合作玩球——合球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	一、能了解合球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 二、能了解合球傳球技術之	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						<p>美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>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合諧互動的素養。</p>	<p>了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活</p>		<p>相關知識與技能原理。</p> <p>三、能主動提出問題，尋求協助以提高自己成功的機會。</p> <p>四、能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。</p> <p>五、能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。</p>				

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
十九	12/30   1/3	自編教材	彈跳之間——桌球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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。 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-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合諧互動的素養。	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-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.先認識排球是團體運動，並概略知悉比賽規則，以及認識硬式排球與軟式排球。 2.背部滾球、臀部控球的重心移動練習，是利用腿部的上下左右移動來訓練大腿肌力及肌耐力。 3.利用排球進行球感練習。 4.練習對於不同方向的來球，最穩固的低手傳球動作，也是排球運動中的基本動作。	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	無

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
二十	1/6   1/10	自編教材	彈跳之間——桌球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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。 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-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合諧互動的素養。	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-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.先認識排球是團體運動，並概略知悉比賽規則，以及認識硬式排球與軟式排球。 2.背部滾球、臀部控球的重心移動練習，是利用腿部的上下左右移動來訓練大腿肌力及肌耐力。 3.利用排球進行球感練習。 4.練習對於不同方向的來球，最穩固的低手傳球動作，也是排球運動中的基本動作。	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	無

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
二十一	1/13   1/17	第6單元靈活自如好身手	第3章鈴瀆盡致——扯鈴	B 溝通互動 C 社會參與 <b>【第三次評量週】</b>	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1	Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。	1.介紹繞腳轉身動作要領與操作方法，並建議有效支練習方式，提高學生學習興趣。 2.請學生利用課餘時間練習，檢核	2	1.運動設施 2.鈴瀆盡致學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	無



週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						<p>活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>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。</p>	<p>了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		自己並欣賞同儕的表現。				
二十二	1/20					<p><b>【第三次評量週】</b></p> <p><b>【休業式】</b></p>							