貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

108學年度嘉義縣豐山實驗教育學校九年級第一學期 健體領域 體育 教學計畫表

一、教材版本：翰林版國中健體9上教材

二、本領域每週學習節數：2

三、總綱核心素養:

■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

四、本學期課程內涵：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 起訖日期 | 單元/主題名稱 | 學習領域核心素養/學習目標 | 教學目標 | 評量方式 | 議題融入 | 跨域統整或協同教學規劃（無則免填） |
| 第一週 | 8/31~9/4 | 第四篇你來我往  第1章滴水不漏～籃球防守 | 1.了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2.熟練運球基本功及防守姿勢。 3.熟練盯人防守的基本動作。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |
| 第二週 | 9/7~9/11 | 第四篇你來我往  第1章滴水不漏～籃球防守 | 1.練習熟練整體性的防守動作。 2.學習跑位練習的基本動作。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |
| 第三週 | 9/14~9/18 | 第四篇你來我往  第2章排山倒海～排球攔網 | 1.讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控制方向。 2.了解攔網的預備動作。 3.熟練攔網時的步法。 | 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。 4-3-5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。 | 1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |
| 第四週 | 9/21~9/25 | 第四篇你來我往  第2章排山倒海～排球攔網 | 1.熟練攔網時的步法。 2.熟練攔網時的起跳動作。 | 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。 4-3-5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。 | 1.觀察：是否積極、認真的參與活動。 2.自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |
| 第五週 | 9/28~10/2 | 第四篇你來我往  第2章排山倒海～排球攔網 | 1.熟練攔網的落地動作。 2.了解多人攔網的意義與使用時機。 3.熟練三人前排攔網的動作技巧。 | 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。 4-3-5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。 | 1.觀察：是否認真參與活動的進行。 2.自評：進行三人前排攔網時，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |
| 第六週 | 10/5~10/9 | 第四篇你來我往  第2章排山倒海～排球攔網 | 將攔網的技巧運用於比賽中。 | 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。 4-3-5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。 | 觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |
| 第七週 | 10/12~10/16 | 第四篇你來我往  第3章桌上風雲～桌球（第一次段考） | 讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。 | 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。 | 1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 |  |
| 第八週 | 10/19~10/23 | 第四篇你來我往  第3章桌上風雲～桌球 | 1.讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。 2.熟練反手推擋的動作技能。 | 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。 | 1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 |  |
| 第九週 | 10/26~10/30 | 第四篇你來我往  第3章桌上風雲～桌球 | 1.熟練反手推擋的動作技能。 2.學會正手平擊的動作要領。 3.學會正、反手搓球的動作要領。 | 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。 | 1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 |  |
| 第十週 | 11/2~11/6 | 第四篇你來我往  第3章桌上風雲～桌球 | 1.學會正、反手搓球的動作要領。 2.熟練桌球比賽的步法，並靈活運用於桌球比賽中。 | 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。 | 1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 4.實作：是否能充分運用在比賽中。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 |  |
| 第十一週 | 11/9~11/13 | 第四篇你來我往  第4章瞬息萬變～羽球 | 1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 1.問答：可以說出羽毛球的特性。 2.問答：能說暖身運動的重要性。 3.實作：是否認真參與暖身運動。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 |  |
| 第十二週 | 11/16~11/20 | 第四篇你來我往  第4章瞬息萬變～羽球 | 1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 1.問答：能說暖身運動的重要性。 2.實作：是否認真參與暖身運動。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 |  |
| 第十三週 | 11/23~11/27 | 第四篇你來我往  第4章瞬息萬變～羽球 | 熟練網前短球的動作要領。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 1.問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。 2.實作：能做出羽球切球動作。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 |  |
| 第十四週 | 11/30~12/4 | 第四篇你來我往  第4章瞬息萬變～羽球（第二次段考） | 1.熟練網前短球的動作要領。 2.使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 3.將之前所學之動作技能，實際運用於羽球比賽中。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 1.問答：能說出羽球切球的使用時機。 2.實作：能做出切球技術的不同變化。 3.觀察：是否認真參與羽球比賽。 4.發表：是否認真且積極的參與。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 |  |
| 第十五週 | 12/7~12/11 | 第四篇你來我往  第5章強棒出擊～棒（壘）球 | 1.學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。 2.讓學生能學習揮棒打擊的動作。 | 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。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 觀察：是否快樂參與活動。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |
| 第十六週 | 12/14~12/18 | 第四篇你來我往  第5章強棒出擊～棒（壘）球 | 了解揮棒及滑壘動作的動作要領。 | 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。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。 3.實作：能與組員共同努力合作。 4.提問：比賽中如何判決比數。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |
| 第十七週 | 12/21~12/25 | 第五篇挑戰自我  第1章倒轉乾坤～體操 | 1.了解體操運動的特性。 2.培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：如何促進運動安全。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |
| 第十八週 | 12/28~1/1 | 第五篇挑戰自我  第1章倒轉乾坤～體操 | 1.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 2.了解蛙立的動作要領。 3.了解三角倒立的動作要領。 4.設計一份體操課後練習表。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 1.觀察：是否認真參與活動。 2.發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 3.實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |
| 第十九週 | 1/4~1/8 | 第五篇挑戰自我  第2章健步如飛～慢跑 | 1.了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。 2.認識慢跑裝備。 3.學習正確的慢跑方式。 | 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。 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。 4-3-3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。 | 1.發表：可否說出慢跑運動的好處。 2.觀察：是否認真進行暖身運動。 3.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 4.觀察：慢跑的姿勢正確。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |
| 第二十週 | 1/11~1/15 | 第五篇挑戰自我  第2章健步如飛～慢跑 | 1.學習正確的慢跑方式。 2.了解適合自己的慢跑速度。 | 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。 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。 4-3-3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。 | 1.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 2.觀察：慢跑的姿勢正確。 3.自評：可否估計出適合自己的運動強度。 | 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-5參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 |  |
| 第二十一週 | 1/18~1/19 | 第五篇挑戰自我  第2章健步如飛～慢跑（第三次段考） | 訂定適合自己的運動計畫。 | 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。 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。 4-3-3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。 | 觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 |  |

108學年度第二學期

一、教材版本：翰林版國中科技7下教材

二、本領域每週學習節數：2

三、總綱核心素養:

■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

四、本學期課程內涵：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 起訖日期 | 單元/主題名稱 | 學習領域核心素養/學習目標 | 能力指標 | 評量方式 | 議題融入 | 跨域統整或協同教學規劃（無則免填） |
| 第一週 | 2/17~2/19 | 第四篇團隊動力  第1章最佳拍檔～羽球 | 了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 1.提問：是否了解羽球組合技術之運用。 2.觀察：是否認真參與活動的練習。 | 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 |  |
| 第二週 | 2/22~2/26 | 第四篇團隊動力  第1章最佳拍檔～羽球 | 1.了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 3.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 1.提問：是否了解羽球規則。 2.發表：是否了解羽球單打進攻戰術。 3.觀察：是否快樂參與活動。 | 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 |  |
| 第三週 | 3/1~3/5 | 第四篇團隊動力  第1章最佳拍檔～羽球 | 1.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。 | 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 |  |
| 第四週 | 3/8~3/12 | 第四篇團隊動力  第2章攻守俱佳～籃球 | 1.了解暖身運動對於身體活動的重要性。 2.能確實在活動前從事暖身運動。 | 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 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。 | 1.問答：是否了解籃球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。 | 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 |  |
| 第五週 | 3/15~3/19 | 第四篇團隊動力  第2章攻守俱佳～籃球 | 能確實熟悉裁判手勢。 | 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 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。 | 1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。 | 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 |  |
| 第六週 | 3/22~3/26 | 第四篇團隊動力  第2章攻守俱佳～籃球 | 1.了解執法裁判對於籃球比賽的重要性。 2.能確實熟悉裁判手勢。  3.了解籃球規則對於籃球比賽的重要性。 | 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 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。 | 1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能做出正確的判決。 3.實作：學生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。 | 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 |  |
| 第七週 | 3/29~4/2 | 第四篇團隊動力（第一次段考）  第3章嚴陣以待～排球 | 1.從遊戲中體會單手拋球及扣球的動作，並學習控制方向。 2.了解排球比賽時位置輪轉的順序。 | 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。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 觀察：是否快樂參與活動。 | 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 |  |
| 第八週 | 4/5~4/9 | 第四篇團隊動力  第3章嚴陣以待～排球 | 了解排球比賽中隊形配置的方式。 | 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。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。 | 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 |  |
| 第九週 | 4/12~4/16 | 第四篇團隊動力  第3章嚴陣以待～排球 | 熟悉隊形換位的方法。 | 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。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 1.實作：是否認真參與活動。 2.發表：可否踴躍發表自己之意見。 3.觀察：對於隊形換位方法是否可以實際運用於比賽中。 | 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 |  |
| 第十週 | 4/19~4/23 | 第四篇團隊動力  第4章生命體驗～適應體育 | 能了解身心障礙運動的由來。 | 4-3-4評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。 | 1.提問：是否了解身心障礙運動。 2.提問：是否了解與身心障礙者相處之道。 | 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 |  |
| 第十一週 | 4/26~4/30 | 第四篇團隊動力  第4章生命體驗～適應體育 | 體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。 | 4-3-4評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。 | 1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共同努力合作。 | 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 |  |
| 第十二週 | 5/3~5/7 | 第五篇多元休閒體驗  第1章迎風快感～自行車 | 1.學習安全騎乘自行車。 2.認識自行車比賽之種類。 | 5-3-1評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 | 1.提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生針對競技與休閒兩者間的不同提出見解。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 |  |
| 第十三週 | 5/10~5/14 | 第五篇多元休閒體驗  第1章迎風快感～自行車 | 1.認識自行車安全配備。 2.認識自行車安全守則。 3.認識國內自行車專用道。 | 5-3-1評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 | 1.提問：高競技性（ 自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。 2.觀察：是否認真參與活動。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 |  |
| 第十四週 | 5/17~5/21 | 第五篇多元休閒體驗  第2章登峰造極～攀岩（第二次段考） | 1.了解攀岩運動的由來。 2.認識攀岩場地。 3.認識攀岩運動的基本裝備。 | 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。 | 1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 |  |
| 第十五週 | 5/24~5/28 | 第五篇多元休閒體驗  第2章登峰造極～攀岩 | 學習攀岩運動基本技巧。 | 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。 | 1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 |  |
| 第十六週 | 5/31~6/4 | 第五篇多元休閒體驗  第3章滾球大賽～保齡球 | 1.了解保齡球的基本概念。 2.了解保齡球之動作要領。 3.熟悉保齡球之計分方式。 | 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。 | 1.問答：是否了解保齡球運動的基本概念。 2.觀察：是否快樂參與活動。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 |  |
| 第十七週 | 6/7~6/11 | 第五篇多元休閒體驗  第4章碰碰樂～撞球 | 1.能了解撞球的基本概念。 2.認識撞球打擊技巧。 | 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。 | 1.觀察：是否快樂參與活動。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 |  |
| 第十八週 | 06/14-06/18 | 第五篇多元休閒體驗  第4章碰碰樂～撞球（第三次段考） | 熟悉撞球之比賽規則。 | 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。 | 提問：是否了解撞球基本常識。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 |  |