

臺北市立南門國民中學 114 學年度 第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【運動防護】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 1 節/共 21 節
設計者		課發會審查人員	教學者	
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在運動防護知能、基礎包紮知識、緊急救護知能、風險規避原則與運動訓練原則有所提升。			
課程目標	一、培養運動防護之基本知能：依據常見運動傷害種類介紹，與簡易生理學知能，提升自我健康管理能力。 二、教育運動風險評估與基礎防護能力：透過各種運動傷害發生主因，主動規避風險，並於意外發生時具備處理能力。			
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動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。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	運動傷害概念	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G3 運動傷害發生的原因 Si-V-G4 運動傷害的預防	◆運動傷害預防與評估	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	
2	運動傷害概念	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	◆運動傷害處理與保健	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G3 運動傷害發生的原因		品德教育 法治教育			
3	運動傷害介紹	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G3 運動傷害發生的原因	◆運動傷害分類 ◆急性傷害處理	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	
4	運動傷害介紹	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G3 運動傷害發生的原因	◆運動傷害分類 ◆慢性傷害成因	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	
5	運動傷害處理方式	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式 (PRICE)	◆PEACE and LOVE	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則						
6	運動傷害處理方式	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式 (PRICE)	◆PEACE and LOVE	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	
7	運動傷害介紹	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G3 運動傷害發生的原因 Si-V-G4 運動傷害的預防 Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式 (PRICE)	◆運動傷害如何區分 ◆常見運動傷害種類 ◆如何預防	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	筆試測驗	1	段考
8	運動傷害介紹	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害 Si-V-G3 運動傷害發生的原因	◆常見運動傷害症狀 ◆上肢傷害(肩關節、肘關節、手) ◆下肢傷害(足部、踝關節、膝關節) ◆脊椎傷害	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	
9	運動傷害介紹	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	◆腦震盪症狀 ◆腦震盪注意事項	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型	Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害 Si-V-G3 運動傷害發生的原因	◆腦震盪測試	品德教育 法治教育			
10	緊急救護觀念	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念	◆緊急救護計畫之處理、流程、設計與執行 ◆三角巾使用方法	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	
11	運動貼布介紹	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆皮膚膜使用 ◆白貼使用 ◆輕彈力貼布使用 ◆重彈力貼布使用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	
12	運動貼布介紹	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆肌內效貼布機制 ◆肌內效貼布使用方法	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則						
13	運動貼布介紹	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆動態貼布機制 ◆動態貼布使用方法	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	
14	運動貼紮實作	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆手腕貼紮 ◆手指貼紮	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	段考
15	運動貼紮實作	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆腳踝貼紮	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則						
16	期中測驗	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆斯貼布方法 ◆手腕貼紮實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作測驗	1	
17	運動貼紮實作	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆膝關節貼紮方式	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	
18	運動貼紮實作	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆彈力繃帶使用方式 ◆固定熱敷與冷敷方式	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則						
19	緊急救護技術學習	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式 (PRICE)	◆AED 與 CPR 介紹	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	
20	緊急救護技術學習	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式 (PRICE)	◆AED 與 CPR 實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	1	
21	期末測驗	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Si-V-G5 一般運動傷害的處理方式 (PRICE)	◆AED 與 CPR 實作測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 實作測驗	1	期末考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

臺北市立南門國民中學 114 學年度第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【運動防護】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 1 節/共 20 節
設計者		課發會審查人員	教學者	
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在運動防護知能、基礎包紮知識、緊急救護知能、風險規避原則與運動訓練原則有所提升。			
課程目標	一、培養運動防護之基本知能：依據常見運動傷害種類介紹，與簡易生理學知能，提升自我健康管理能力。 二、教育運動風險評估與基礎防護能力：透過各種運動傷害發生主因，主動規避風險，並於意外發生時具備處理能力。			
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動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。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	運動按摩	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-8 了解運動按摩的生理作用	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G10 運動按摩的生理作用	◆運動按摩適應症與禁忌	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	1	
2	運動按摩	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	◆揉法 ◆壓法	性別平等教育 人權教育	小隊實作	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-8 了解運動按摩的生理作用 Si-V-9 操作基本的運動按摩技法	Si-V-G10 運動按摩的生理作用 Si-V-G11 運動按摩的技法	◆推法	品德教育 法治教育			
3	運動按摩	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-8 了解運動按摩的生理作用 Si-V-9 操作基本的運動按摩技法	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G10 運動按摩的生理作用 Si-V-G11 運動按摩的技法	◆全身性按摩實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	1	
4	運動按摩	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-8 了解運動按摩的生理作用 Si-V-9 操作基本的運動按摩技法	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G10 運動按摩的生理作用 Si-V-G11 運動按摩的技法	◆全身性按摩實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	1	
5	運動按摩	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-8 了解運動按摩的生理作用	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G10 運動按摩的生理作用 Si-V-G11 運動按摩的技法	◆PNF 伸展方式介紹 ◆PNF 伸展實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Si-V-9 操作基本的運動按摩技法						
6	運動按摩	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-8 了解運動按摩的生理作用 Si-V-9 操作基本的運動按摩技法	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G10 運動按摩的生理作用 Si-V-G11 運動按摩的技法	◆PNF 伸展實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	1	
7	期中測驗	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Si-V-8 了解運動按摩的生理作用 Si-V-9 操作基本的運動按摩技法	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G10 運動按摩的生理作用 Si-V-G11 運動按摩的技法	◆按摩須知與實作 ◆PNF 伸展實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作測驗	1	段考
8	健康管理概念	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。 Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Ss-V-D8 運動訓練計畫的重要性	◆兒童與青少年的健康管理 ◆運動員的健康管理	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練、戰術訓練等)						
9	健康管理概念	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。 Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等)	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Ss-V-D8 運動訓練計畫的重要性	◆促進健康的運動策略 ◆壓力之健康管理	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	1	
10	運動體能訓練法	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。 Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等) Ss-V-11 了解訓練處方與科技資訊整合應用（如訓練頻率、訓練強度、訓練型態、訓練時間等)	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Ss-V-D8 運動訓練計畫的重要性	◆訓練理論的基礎 ◆訓練的原則、準備、變項	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ss-V-12 了解運動訓練計畫概念（如運動訓練計畫的重要性、運動計畫訓練的擬定、運動訓練計畫的執行與修正等）並能規劃執行與創新應變						
11	運動體能訓練法	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。 Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等） Ss-V-11 了解訓練處方與科技資訊整合應用（如訓練頻率、訓練強度、訓練型態、訓練時間等） Ss-V-12 了解運動訓練計畫概念（如運動訓練計畫的重要性、運動計畫訓練的擬定、運動訓練計畫的執行與修正等）並能規劃執行與創新應變	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Ss-V-D8 運動訓練計畫的重要性	◆休息與恢復 ◆訓練計畫與訓練週期	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	1	
12	預防運動傷害	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Si-V-G1 運動防護的概念	◆柔軟度與熱身動作重要性	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		身體活動。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Si-V-G2 常見的運動傷害		法治教育			
13	預防運動傷害	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆柔軟度與熱身動作實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	1	
14	期中測驗	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等） Ss-V-11 了解訓練處方與科技資訊整合應用（如訓練頻率、訓練強度、訓練型態、訓練時間等） Ss-V-12 了解運動訓練計畫概念（如運動訓練計畫的重要性、運動計畫訓練的擬定、運動訓練計畫的執行與修正等）並能規劃執行與創新應變	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Ss-V-D8 運動訓練計畫的重要性	◆健康管理須知 ◆休息與恢復重要性	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	筆試	1	段考
15	預防運動傷害	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	◆肌力平衡訓練重要性	性別平等教育 人權教育	小隊實作	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害		品德教育 法治教育			
16	預防運動傷害	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆肌力平衡訓練實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	1	
17	預防運動傷害	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆核心穩定重要性 ◆功能性訓練重要性	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	1	
18	預防運動傷害	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆核心穩定訓練實作 ◆功能性訓練實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	1	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則						
19	期末測驗	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆預防運動傷害方式	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	筆試	1	期末考
20	期末測驗	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害	◆預防運動傷害活動實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組測驗	1	期末考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則						

* 以上表格若不敷使用請自行增列。