

臺北市景興國民中學 114學年度 健體領域/體育科 課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文(<input type="checkbox"/> 臺灣台語 <input type="checkbox"/> 臺灣客語) <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 (<input type="checkbox"/> 健康教育 <input checked="" type="checkbox"/> 體育)					
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)					
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週2節			
領域核心素養	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-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。					
課程目標	第一學期： 1. 認識校園運動場地以及運動安全相關規範，學習具挑戰性的徑賽，藉此培養出多元興趣與良好體能。 2. 認識籃球、排球、羽球及桌球等運動，並學習基礎動作技術，並透過小組合作、競爭培養相互合作與尊重欣賞之素養。 3. 游泳則包括捷泳教學及自救技巧。 第二學期： 1. 透過各資訊、媒體進行運動欣賞，透過國際性比賽與國內賽事關心國際體育與健康議題，培養接納多元文化的涵養，透過學習活動安排發展自我運動與保健潛能。 2. 學習各項體育項目籃球、排球、羽球及桌球等運動，並加強游泳練習為了班際游泳大隊接力的比賽及游泳個人賽。					
學習進度	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目協同教學
週次	名稱	學習表現	學習內容			
第一學期	第1-2週	體操	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 10 個動作伸展操測驗。 2. 課程參與、學習態度。	
	第3-4週	排球	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-2 反思自己的運動技能。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課程參與、學習態度。 2. 排球基本規則及認知。	

第5週	田徑	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧	1. 課程參與、學習態度。 2. 田徑接力規則與認知。		
第6-7週	體適能 【第一次定期評量週】	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。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 課程參與、學習態度。 2. 體適能各項測驗及基本認知。	性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
第8-9週	游泳	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 游泳基本規則及認知。 2. 課程參與、學習態度。 3. 25公尺捷式測驗。		
第10-11週	籃球	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課程參與、學習態度。 2. 籃球基本規則及認知。		
第12-13週	羽球	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-3 應用運動比賽的各項策略。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課程參與、學習態度。 2. 羽球基本規則及認知。	性 J12省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
第14週	田徑 【第二次定期評量週】	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧	1. 課程參與、學習態度。 2. 田徑接力規則與認知。		
第15-16週	桌球	1c-IV-1	Bc-IV-1	1. 課程參與、		

			了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	學習態度。 2. 桌球基本規則及認知。 3. 九宮格發球測驗(球過網高度不得高於45公分)。		
	第17-18週	游泳	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 游泳基本規則及認知。 2. 課程參與、學習態度。 3. 25公尺捷式測驗。		
	第19-21週	籃球 【第三次定期評量週】	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課程參與、學習態度。 2. 籃球基本規則及認知。 3. 期末紙筆測驗		
第二學期	第1-2週	桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆	1. 課程參與、學習態度。 2. 桌球基本規則及認		
	第3-4週	籃球	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 籃下30秒擦板：男生15顆、女生12顆。 2. 課程參與、學習態度。		
	第5-6週	排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 低手對空擊球。(限定區5x5範圍內，擊球高度於頭部) 2. 課程參與、學習態度。		
	第7-8週	田徑 【第一次定期評量週】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課程參與、學習態度。 2. 田徑起跑基本規則及認知。		

		表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第9-10週	游泳	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 課程參與、學習態度。 2. 25公尺捷式測驗。 3. 自救能力測驗（水母漂、仰漂）。	海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
第11-12週	羽球	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-3 應用運動比賽的各項策略。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課程參與、學習態度。 2. 羽球基本規則及認知		
第13-14週	游泳 【第二次定期評量週】	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 課程參與、學習態度。 2. 25公尺捷式測驗。 3. 自救能力測驗（水母漂、仰漂）。		
第15-16週	體適能	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1. 課程參與、學習態度。 2. 體適能各項測驗及基本認知。		
第17-18週	排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 低手對空擊球。（限定區5x5範圍內，擊球高度於頭部） 2. 課程參與、學習態度。		
第19-21週	籃球 【第三次定期評量週】	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 籃下30秒擦板：男生15顆、女生12顆。 2. 課程參與、學習態度。 3. 期末紙筆測驗		

教學設施 設備需求	各類體育器材、記分板、平板電腦。
備 註	