

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 type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" 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 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-B1 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	1. 學生能增進體適能及了解運動安全，並藉由同儕合作學習籃球、排球、羽球、桌球、游泳等運動技能，培養多元興趣與良好體能。 2. 學生能了解運動規則，進行比賽，增進籃球、排球、羽球、桌球、游泳等運動技能，讓運動豐富生活，培養終身運動的習慣。					
學習進度 週次	單元/主題 名稱	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
		學習 表現	學習 內容			
第一學期	第1-2週	羽球	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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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. 情意評量：課程參與、學習態度	
	第3-4週	排球	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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. 情意評量：課程參與、學習態度 2. 實作評量：個人三傳過網	
	第5-6週	籃球	2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1運用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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 情意評量：課程參與、學習態度	
	第7-8週	田徑 【第一次定期評量週】	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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. 情意評量：課程參與、學習態度	
	第9-10週	排球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	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. 情意評量：課程參與、學習態度 2. 實作評量：	安全教育 安 J6 了解運動設施安全的維護。

			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。		個人三傳過網		
第11 -12 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。		1. 情意評量：課程參與、學習態度 2. 實作評量：仰式 25公尺計時	
第13 -14 週	田徑 【第二次定期評量週】		1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		1. 課程參與、學習態度 2. 田徑基本規則及認知	
第15-16 週	體適能		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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。		1. 課程參與、學習態度 2. 體適能各項測驗的基本認知	
第17-18 週	籃球		2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1運用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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		1. 情意評量：課程參與、學習態度	
第19-21 週	桌球 【第三次定期評量週】		1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		1. 情意評量：課程參與、學習態度 2. 紙筆評量：期末定期測驗	
第二學期	第1-2週	排球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	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. 情意評量：課程參與、學習態度 2. 實作評量：肩上發漂浮球、分組比賽+裁判	品德教育 品 J2 重視群體規範與榮譽。
	第3-4週	桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		1. 情意評量：課程參與、學習態度	
	第5週	籃球	2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1運用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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		1. 情意評量：課程參與、學習態度 2. 實作評量：S 型運球上籃兩趟計時	
	第6週	籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	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7-10週	游泳 【第一次定期評量週】		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 反思自己的運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。		1. 情意評量：課程參與、學習態度 2. 技能評量：四式擇一 50 公

					尺、四式擇二 100公尺、著衣自救、游泳50公尺(任一式) 3. 認知評量： 體育常識定評		
第11 -12 週	籃球	2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1運用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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		1. 情意評量：課程參與、學習態度 2. 實作評量：S 型運球上籃兩趟計時		
第13 -14 週	田徑	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		1. 課程參與、學習態度 2. 田徑基本規則及認知		
第15-16 週	排球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	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. 情意評量：課程參與、學習態度 2. 實作評量： 肩上發漂浮球、分組比賽+裁判		
第17 -18週	籃球	2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1運用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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		1. 情意評量：課程參與、學習態度 2. 實作評量：S 型運球上籃兩趟計時	安全教育 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
教學設施 設備需求	各類器材(羽球、籃球、排球、桌球、跳繩)、角錐、記分板、平板電腦						
備 註							