

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 checked="" 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> </u> 康軒版 <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態度，展現自我運動保健潛能，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. 加深加廣籃球、排球、羽球及桌球等運動之規則動作技術，並透過小組合作、競爭培養相互合作與尊重欣賞之素養。 2. 學習具挑戰性的競賽，藉此培養出多元興趣與良好體能。 第二學期： 1. 學習籃球、排球、桌球、羽球、游泳等運動個人技能與團體組合動作，在課堂中能使用策略進行遊戲活動。 2. 透過學習活動安排發展自我運動與保健潛能。					
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	游泳	1c-IV -2 評估運動風險，維護安全的情境。 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。	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。	1. 課程參與、學習態度。 2. 游泳基本規則及認知。	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3-4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。 3. 實作評量：五點投籃。	
	第5-6週	羽球	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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7-8週	體適能 【第一次定期評量週】	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。	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	

			4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		的基本認知與實作。		
	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。 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. 課程參與、學習態度。 2. 排球基本規則與認知。		
	第11-12週	桌球	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。	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. 桌球基本規則及認知。		
	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	排球	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。 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. 課程參與、學習態度。 2. 排球基本規則與認知。 3. 量化評量：兩人低手傳接球。	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。	
	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。 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. 課程參與、學習態度。 2. 游泳基本規則及認知。 3. 實作評量：25m 蛙式測驗。		
	第19-21週	籃球 【第三次定期評量週】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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. 紙本測驗：籃球基本規則及認知。 3. 實作評量：五點投籃。		
第二學期	第1-2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。		
	第3-4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。	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. 實作評量：排球接發球。 3. 排球基本規則與認知。		
	第5-6週	游泳	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	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。		

		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。		2. 游泳基本規則及認知。		
第7-8週	籃球 【第一次定期評量週】	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。	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。	
第9-10 週	羽球	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。	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11 -12 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. 課程參與、學習態度。 2. 桌球基本規則及認知。		
第13 -14 週	排球 【第二次定期評量週】	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。	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. 實作評量：排球接發球。 3. 排球基本規則與認知。		
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	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。	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. 游泳基本規則及認知。 3. 實作評量：25m 蛙式。	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19 -21週	籃球 【第三次定期評量週】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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. 實作評量：全場直線運球上籃兩趟計時。 3. 紙本測驗：體育常識測驗。		
教學設施 設備需求	各式體育教具、白板					
備 註						