

臺北市民族實驗國民中學111學年度 健體領域/體育科 課程計畫

領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☐ 綜合活動(☐ 家政 ☐ 童軍 ☐ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☒ 健康與體育(☐ 健康教育 ☒ 體育) ☐ 本土語文 ☐ 閩南語文 ☐ 閩東語文 ☐ 客家語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 原住民族語：_____		
實施年級	☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)		
教材版本	☒ 選用教科書：_____ 康軒 _____ 版 ☒ 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期每週 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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。 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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
課程目標	1. 能理解攀樹運動的概念並能從攀樹體驗中培養對戶外運動的興趣。 2. 能正確做出攀樹運動所具備之徒手攀爬及垂降技巧。 3. 能具備攀樹運動的確保技能，並堅守攀樹的安全守則。 4. 能夠運用臺北市自行車 Ubike 5. 能夠運用網路資訊查詢臺北市地圖及 Ubike 相關資訊。 6. 能夠透過小組討論，規劃一個中距離的自行車休閒活動路線。 7. 實際騎乘臺北市河濱自行車道，體驗戶外運動及親近自然的美好。 8. 能明白相關運動服裝穿著及需求知識，了解運動的水分與營養補給知識。 9. 明白體適能相關知識及重要性，並努力挑戰與超越自我提能極限。 10. 學會接力賽跑的方法與策略，學會團隊合作的意義，能做到助跑與傳接棒動作流暢，以利賽事進行。		

		11. 認識危險水域及成因，能評估水域安全，並學會適應水性與自救能力。 12. 學會捷泳與仰泳的基礎動作要領。 13. 學會籃球控球、運球、上籃、投籃等基礎動作。 14. 學會排球發球、低手擊球與高手托球等基礎動作。 15. 學會羽球握拍、發球、正反手拍高遠球等基礎動作。 16. 學會足球盤球、停球、傳球等基礎動作。					
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季	第1週	單元四 活力青春大放送 第3章 優游自在-游泳_水上安全與自救求生	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。 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。 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。	態度檢核 上課參與	【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	

	第2-5週	單元四 活力青春大放送 第3章 優游自在-游泳_捷泳	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-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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺。(需換氣5次以上)	上課參與 態度檢核 動作檢核	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【海洋教育】 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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	
	第6-10週	生態實驗創新課程「愛樹特派員」					
第一學期第2季	第1週	單元三 健康自主有活力 第1章 活躍人生-體適能檢測	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
	第2-3週	單元五 熱門運動大會串	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		第2章 排除萬難-排球	度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。		分組競賽	品 J8理性溝通與問題解決。	
	第4-5週	單元四 活力青春大放送 第2章 疾走如風-跑_接力	1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	
	第6-10週	生態實驗創新課程「綠色生活家」					
第二學期 第3季	第1週	單元四 自主鍛鍊展活力 第1章 健康基地-體適能補測	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2運用運動比賽中的各種策略。	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。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

	第2-3週	單元六 球藝大會串 第1章 應聲入網-籃球	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。 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。 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-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	
	第4-5週	單元六 球藝大會串 第2章 百發百中-排球	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能檢核	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	

第二學期第4	第6週	單元五 挑戰體能秀 青春 第2章 力爭上游-游泳_水上安全 自救技能	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 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。	上課參與 技能測驗	【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
	第7-10週	單元五 挑戰體能秀 青春 第2章 力爭上游-游泳_捷式與游泳能力檢測	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。	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進50公尺（需換氣10次以上）。	上課參與 技能測驗	【性別平等】 性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【海洋教育】 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。 【品德教育】 品 EJU4自律負責。	
	第1-4週	單元六 球藝大會串 第2章 百發百中-排球_進階	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。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	

季			動。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。				
	第5-7週	單元六 球藝大會串 第4章 舉足輕重-足球	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。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-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。	上課參與技能檢測	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
	第8-10週	單元六 球藝大會串 第3章 桌拿好手-桌球	1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	

		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。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
教學設施 設備需求	1. 各單元課程之場地。 2. 各單元課程相關教具與教材配套。 3. 生態創新實驗課程相關電腦與投影設備。					
備 註						