

臺北市民族實驗國民中學112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：_____南一_____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-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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. 了解運動處方設計原則。 2. 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。 3. 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。 4. 認識危險水域及成因，能評估水域安全，並學會適應水性、自救能力及捷泳與仰泳之基礎動作要領。 5. 學會籃球控球、運球、上籃、投籃等基礎動作。 6. 學會排球發球、低手擊球與高手托球等基礎動作。 7. 學會羽球握拍、發球、正反手拍高遠球等基礎動作。 8. 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4 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀	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。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	上課參與 平時觀察	【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。	
	第2-5週	單元6 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	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。	上課參與 平時觀察	【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。 【人權教育】 人 J8了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 【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。 海 J12探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
	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5 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 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。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	上課參與體能檢測	【閱讀教育】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【生涯規畫】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
	第2-3週	單元7 球類入門 第2章 排球一球入魂	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。 3c-IV-1表現局部或全身性的	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	

			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。				
	第4-5週	單元5 體適能 第2章 接力 衝破終點線	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。 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。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	實作評量	【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5 競技體適能 第1章 核心肌群	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。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	上課參與 平時觀察 實作評量	【生涯規畫】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
	第2-3週	單元7 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。	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 平時觀察 實作評量	【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。	

			3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。				
第4-5週	單元7 球類入門 第2章 排球 高手過招	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 平時觀察 實作評量	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。		
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6 展臂優游 第2章 救生伸拋划	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	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	上課參與 平時觀察 實作評量	【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		

		援力同在	動。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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。		能。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
第二學期第4季	第1-4週	單元7 球類入門 第2章 排球 高手過招	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 平時觀察 實作評量	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。	
	第5-7週	單元7 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	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。 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	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 平時觀察 實作評量	【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。	

