

臺北市民族實驗國民中學113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					
教材版本	☒ 選用教科書： <u>南一版</u> ☐ 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-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. 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。 3. 能正確做出攀樹運動所具備之徒手攀爬及垂降技巧。 4. 能具備攀樹運動的確保技能，並堅守攀樹的安全守則。 5. 能夠運用臺北市自行車 Ubike 6. 能夠運用網路資訊查詢臺北市地圖及 Ubike 相關資訊。 7. 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。 8. 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。 9. 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。 10. 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。 11. 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。 12. 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。 13. 學會捷泳與仰泳的基礎動作要領。 14. 學會籃球控球、運球、上籃、投籃等基礎動作。 15. 學會排球發球、低手擊球與高手托球等基礎動作。 16. 學會羽球握拍、發球、正反手拍高遠球等基礎動作。 17. 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 第3章 捷泳 流線直進	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。 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。 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-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1-5週	單元7 球類入門 第1章 籃球 出手得分	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。 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 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。	

	第6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7-10週	生態實驗創新課程 「綠色生活家」					
第二學期 第3季	第1-5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6-10週	球類運動 網/牆性球類運動 桌球-正、反手發球、回擊及單打分組	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
第二學期 第4季	第1-5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 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。	
	第6-10週	單元6 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲 第2章 救生伸拋划 援力同在	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 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。	

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。
註備	