

臺北市北政國民中學113學年度健康與體育領域/體育課程計畫

|            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                          |      |                              |                  |
|------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------|------------------------------|------------------|
| 領域/科目      |       | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |                                          |      |                              |                  |
| 教材版本       |       | <input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: <u>南一版</u><br><br><input type="checkbox"/> 自編教材    (經課發會通過)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 節數                                                                                                                                                                               | 上學期 每週2節 共22週44節<br><br>下學期 每週2節 共18週36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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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. 透過體育活動培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。<br>2. 能分析與評估自身健康狀況、體適能條件與運動能力，以及配合動態的生活型態，自我擬定的運動計畫或參加戶外活動等方式。<br>3. 透過體育活動厚植培養欣賞運動美感與分析比賽的能力                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |                                          |      |                              |                  |
| 學習進度<br>週次 |       | 單元/主題<br>名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 學習重點                                                                                                                                                                             |                                          | 評量方法 | 議題融入<br>實質內涵                 |                  |
|            |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 學習<br>表現                                                                                                                                                                         | 學習<br>內容                                 |      |                              |                  |
| 第一學期       | 第1-2週 | 飛盤 盤旋之際                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。                       |      | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗         | 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 |
|            | 第3-4週 | 飛盤 盤旋之際                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。                               | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。                       |      | 上課參與<br>平時觀察<br>同儕互評<br>技能測驗 | 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 |

|         |                           |                                                                                                                                                                       |                                             |                                      |  |
|---------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|--|
|         |                           | 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。                                                                                                                                           |                                             |                                      |  |
| 第5-6週   | 跳繩 繩力超人                   | 1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                 | Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。                         | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>技能表現         |  |
| 第7-8週   | 跳繩 繩力超人<br>第7週【第一次定期評量】   | 1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                 | Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。                         | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>技能檢測         |  |
| 第9-10週  | 拔河 力拔山河                   | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。               | Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。<br>Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。 | 上課參與<br>平時觀察<br>分組競賽                 |  |
| 第11-12週 | 拔河 力拔山河                   | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。               | Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。<br>Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。 | 上課參與<br>平時觀察<br>團隊合作<br>分組競賽<br>技能測驗 |  |
| 第13-14週 | 排壘球 固若金湯<br>第14週【第二次定期評量】 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。                 | 上課參與<br>平時觀察<br>動作檢核                 |  |
| 第15-16週 | 排壘球 固若金湯                  | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。                              | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。                 | 上課參與<br>平時觀察<br>動作檢核<br>技能測驗         |  |

|      |         |                          |                                                                                                                                                                                                        |                             |                              |                                      |
|------|---------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
|      |         |                          | 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                                                                                              |                             |                              |                                      |
|      | 第17-18週 | 籃球 團隊快攻                  | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動                                   | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與<br>平時觀察<br>動作檢核<br>技能測驗 |                                      |
|      | 第19-22週 | 籃球 團隊快攻<br>第21週【第三次定期評量】 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動                                   | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與<br>平時觀察<br>動作檢核<br>技能測驗 |                                      |
|      |         |                          |                                                                                                                                                                                                        |                             |                              |                                      |
| 第二學期 | 第1-2週   | 飛盤 劃破天際                  | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。    | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。          | 上課參與<br>平時觀察<br>動作檢核         | 品 J1溝通合作與和諧人際關係。<br>安 J6了解運動設施安全的維護。 |
|      | 第3-4週   | 飛盤 劃破天際                  | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。    | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。          | 上課參與<br>平時觀察<br>技能檢測         | 品 J1溝通合作與和諧人際關係。<br>安 J6了解運動設施安全的維護。 |
|      | 第5-6週   | 排壘球 同心合力                 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。<br>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。 | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與<br>平時觀察<br>同儕互評         | 品 J1溝通合作與和諧人際關係。<br>安 J6了解運動設施安全的維護。 |
|      | 第7-8週   | 排壘球 同心合力<br>第7週【第一次定期評量】 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。                                                                                                                                                            | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與<br>平時觀察                 | 品 J1溝通合作與和諧人際關係。                     |

|              |                             |                                                                                                                                                                    |                            |                              |                                              |
|--------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|
|              |                             | 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。<br>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。            |                            | 技能測驗                         | 安 J6了解運動設施安全的維護。                             |
| 第9-10 週      | 帶式橄欖球 攻其不備                  | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | 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<br>態度檢核<br>技能測驗         | 【品德教育】<br>品 J1溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8理性溝通與問題解決。 |
| 第11-14週      | 帶式橄欖球 攻其不備<br>第14週【第二次定期評量】 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | 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<br>態度檢核<br>技能測驗         | 【品德教育】<br>品 J1溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8理性溝通與問題解決。 |
| 第15-16週      | 排球高手托球後扣球<br>排球比賽           | 1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1運用運動技術的學習策略。                               | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         | 【品德教育】<br>品 J1溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8理性溝通與問題解決。 |
| 第17-18週      | 排球比賽                        | 1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1運用運動技術的學習策略。                               | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8理性溝通與問題解決。 |
| 教學設施<br>設備需求 | 上操場籃球場/排球場<br>草地            |                                                                                                                                                                    |                            |                              |                                              |
| 備 註          |                             |                                                                                                                                                                    |                            |                              |                                              |