

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		☐ 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)				
實施年級		☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級				
教材版本		☒ 選用教科書： <u>康軒 版</u> ☐ 自編教材 （經課發會通過）	節數	上學期 每週2節 共22週44節 下學期 每週2節 共21週42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-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. 了解何謂體適能，並實踐運用於生活中。 2. 了解身體的各個樞紐，並學習將運動融入生活中。 3. 主動參與體育活動，促進自我肯定與實現，經由個人與團體，建立積極正向與互助合作的生活態度。				
學習進度		單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入實質內涵
週次			學習 表現	學習 內容		
第一學期	第1週	課程介紹 單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	上課參與實務操作	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J11學習創傷救護技能。
	第2-3週	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。	課堂實踐	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別

第4週	田徑-短跑	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	課堂實踐	【戶外教育】 戶 J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。
第5-6週	田徑-接力	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	小組表現	
第7-9週	籃球-墊步上籃	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。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。	實際操作 小組表現 比賽	【性別平等教育】 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10-13週	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息 第2章 浮潛 深入潛出	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-1運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14探討海洋生物與生態環境之關聯。
第14週	樂樂棒球	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	小組表現	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。
第15週	單元七 球類入門 第1章 藤球 空中格鬥	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。 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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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	【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16-17週	單元七 球類入門 第2章	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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。

		桌球 誰與爭鋒	3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			
	第18-19週	單元七 球類入門 第3章 橄欖球 攻其不備	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。 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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	小組表現 態度檢核	【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20-22週	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	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。 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-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。 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 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 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。
第二學期	第1週	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。	上課參與 小組討論 經驗分享	【國際教育】 國 J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。
	第2週	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 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。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與	
	第3週	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	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。 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	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	上課參與 態度檢核	

		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。 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。			
第4-5週	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。	課堂實踐	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別
第6-8週	排球-高低手擊球	2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動	a-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與小組表現比賽	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第9-12週	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	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。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	上課參與技能測驗	【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 J1溝通合作與和諧人際關係。
第13-14週	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	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。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	小組表現技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。
第15-16週	單元七 球類進階 第3章 橄欖球 攻防之間	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。 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。 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。	上課參與分組競賽	【品德教育】 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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。			
	第17週	飛盤-傳接	2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及	小組表現	
	第18週	羽球-正手發球	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的	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	【性別平等教育】 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19-21週	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	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。 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-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。 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 態度檢核	【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。
教學設施 設備需求		1. 教學投影片、youtube 健康頻道、相關電腦設備。 2. 教材相關配套、教具。				
備 註						