

臺北市北政國民中學 112 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目		<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文 <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 checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級				
教材版本		<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	上學期 每週2節 共21週42節 下學期 每週2節 共20週40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. 了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律的運動習慣以促進健康。 2. 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。 3. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐健康安全生活。				
學習進度		學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	
週次	單元/主題 名稱	學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第1-2週	第1章 活躍人生－健康評估與體適能檢測	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-□-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。 Ab-□-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.實作評量 2.上課參與 3.小組表現	【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3-4週	第2章 呼朋喚友－創意啦啦舞	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ib-□-1 自由創作舞蹈。	1.上課參與 2.成果表現	

		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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。			
第5-8週	第3章 優游自在－游泳	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-2 反思自己的運動技能。 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。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 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。 Gb-□-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 態度檢核 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。
第9-12週	第2章 排除萬難－排球	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。 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。 4d-□-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-□-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 2. 小組表現 3. 技能測驗 4. 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13-16週	第1章 掌控自如－籃球	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。 4c-□-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Hb-□-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 小組表現 2. 態度檢核 3. 技能測驗 4. 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17-21週	第1章 登峰造極－體操	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。 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。	Ia-□-1 徒手體操動作組合。	1. 上課參與 2. 口語問答 3. 技能實作	
第二學期	第1-4週	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
	第5-8週	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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 態度檢核 5. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	第9-12週	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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答

		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-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		3. 技能實作	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽
第13-16週	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。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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
第17-18週	第3章 桌拿好手－桌球	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。 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。	2. 口語問答 3. 技能實作	
第19-20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。	1. 課堂觀察 2. 小組表現	
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					