

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"/> 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>南一書局</u> 版 <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。 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-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。 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。 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 週次	單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入 實質內涵
		學習 表現	學習 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。 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。 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 平時觀察 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。 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。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 同儕互評 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。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。	1c-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現	
第7-8週	跳繩 繩力超人	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。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。	1c-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	上課參與 平時觀察 態度檢核 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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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。 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。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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。 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。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 團隊合作 分組競賽 技能測驗	
第13-14週	排壘球 固若金湯	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。 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 平時觀察 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。 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。	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 平時觀察 動作檢核 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。 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。 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 平時觀察 動作檢核 技能測驗		
第19-21週	籃球 團隊快攻	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。 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 平時觀察 動作檢核 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。 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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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 平時觀察 動作檢核	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 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。 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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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 平時觀察 技能檢測	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 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。 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。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 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 平時觀察 同儕互評	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 安 J6了解運動設施安全的維護。
	第7-8週	排壘球 同心合力	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。	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 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。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 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。 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。	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。 品 J8理性溝通與問題解決。
第11-14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。 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。	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。 品 J8理性溝通與問題解決。
第15-16週	排球高手托球後扣球 排球比賽	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。	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	【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17-18週	排球比賽	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。	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	【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。
教學設施 設備需求	上操場籃球場/排球場 草地				
備 註					