

臺北市北投國民中學 111 學年度健體領域/體育科目課程計畫

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 checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期(若上下學期均開設者，請均註記)		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>奇鼎</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 2 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)
領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。</p> <p>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。</p>		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。</li> <li>2.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</li> <li>3.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</li> <li>4.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</li> <li>5.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</li> <li>5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</li> <li>6.透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</li> <li>7.能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</li> <li>8.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</li> <li>9.能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</li> <li>10.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</li> <li>11.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</li> <li>12.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</li> <li>13.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</li> <li>14.能瞭解排球之相關知識。</li> <li>15.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</li> <li>16.能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。</li> <li>17.瞭解體操的運動技能及原理。</li> <li>18.能學習到平衡與跳躍能力。</li> <li>19.將練習要點融入在練習過程中。</li> </ol>		

<p>20.瞭解跳繩運動的技能及原理。</p> <p>21.能學習到跳躍與協調能力。</p> <p>22.將練習的要點融入在練習過程中。</p> <p>23.瞭解有氧舞蹈的起源分類。</p> <p>24.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。</p> <p>25.學會有氧舞蹈的動作。</p> <p>26.能培養團隊合作的精神。</p> <p>27.能認識飛盤競賽項目的相關知識。</p> <p>28.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。</p> <p>29.能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當投擲方式。</p> <p>30.能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。</p> <p>31.認識中距離跑的發展及項目。</p> <p>32.能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。</p> <p>33.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。</p> <p>34.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>35.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>36.能瞭解桌球相關知識與規則。</p> <p>37.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p> <p>38.能具備個人與團隊合作練習的知能。</p> <p>39.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。</p> <p>40.學習排球低手及高手發球。</p> <p>41.學習排球低手接發球。</p> <p>42.瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>43.培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>44.養成良好的運動習慣。</p> <p>45.能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>46.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>47.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p> <p>48.瞭解運動安全注意事項。</p> <p>49.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。</p> <p>50.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</p> <p>51.瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>					
---	--	--	--	--	--

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 1-2 週 運動新主張～動欣 賞與動家精神	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-1 瞭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。	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。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群 體規範與榮譽。	
	第 3-5 週 活力隨堂考～認識 體適能	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核		

			4c-IV-3 規畫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。		4.紙筆測驗		
	第 6-8 週	默契大考驗～田徑	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第一學期	第 9-12 週	高抬貴手～籃球	1c-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第 13-16 週	旁敲側擊～排球	1c-IV-1 瞭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 瞭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。 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。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第 17-18 週	躍然紙上～體操	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第 19-21 週	繩采飛揚～跳繩	1c-IV-1 瞭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 瞭解各項運動技能原理。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		

			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-3 執行提升體適能的身體活動。				
第二學期	第 1-2 週	舞動青春～有氧舞蹈	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第 3-4 週	一擲乾坤～飛盤	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第 5-7 週	長驅直入～田徑	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-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，發展運動參與方法。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
	第 8-10 週	你來我往～桌球	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。	
	第 11-13 週	一觸即發～排球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 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。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		

第 14-16 週	投傳而去～籃球	1c-IV-1 瞭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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第 17-18 週	揮拍自如～羽球	1d-IV-1 瞭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-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第 19-21 週	防患未然～運動安全 全停看聽	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
教學設施 設備需求						
備 註						