

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 type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input checked="" 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>康軒</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 2 節
領域核心素養	<p>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-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。</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"> 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少推擲鉛球練習或比賽運動傷害的發生，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。 2.能做好滑步、推撐動作，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 3.能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 4.能從班級的推擲鉛球的觀摩中，發表運動欣賞之心得。 5.能做到鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術。 6.能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確及完整性。 7.能瞭解棒球基本規則以及發展史。 8.能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 9.能理解接滾地球的技術要領，並做出接滾地球的動作。 10.能理解接飛球的技術要領，並做出接飛球的動作。 11.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 18.能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。 19.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 20.瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 21.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 22.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 23.能理解暖身、伸展活動，可以減少排球練習或比賽運動傷害的發生，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。 24.能完成攔網的動作要領。能做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 3.能說出移位及攔網的動作要領。 25.能從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。 		

- 26.能夠知道殺球的時機點為何。
 - 27.能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。
 - 28.可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。
 - 29.能夠瞭解羽球單打、雙打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精彩的球賽。
 - 30.能瞭解並做出跆拳道暖身活動，以避免跆拳道練習運動傷害的產生，並培養進行任何運動前的暖身習慣，建立安全的運動行為。
 - 31.能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。
 - 32.能從兩人一組的練習情境當中，了解生活情境可能會運用到的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。
 - 33.能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的表現。
 - 34.能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。
 - 35.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，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。
 - 36.複習足球行進間運球和傳接球組合。
 - 37.能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。
 - 38.能說出守門員接球法及及擊球法的動作要領。
 - 39.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。
 - 40.能瞭解浮士德球技術之相關知識。
 - 41.能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。
 - 42.能瞭解羽球基本規則以及發展史。
 - 43.同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。
 - 44.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。
 - 45.能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。
 - 46.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。
 - 47.能透過課程瞭解網/牆性運動與其他運動的差異性為何。
 - 48.能了解桌球旋轉種類及應對方式。
 - 49.能學會發旋轉球的動作要領與應用。
 - 50.能了解正、反手切球的動作要領與應用。
 - 51.能學會發下旋球結合切球的組合動作。
 - 52.透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。
 - 53.能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。
 - 55.能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。
 - 56.能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。
 - 57.能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。
 - 58.能理解並實際操作後，養成規律運動之習慣，並有效促進健康減少健康風險發生機率。
 - 59.能了解團隊合作在籃球比賽中的重要性。
 - 60.了解5對5的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。
 - 61.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。
 - 62.養成遵守常規並主動參與團體的學習。
 - 63.認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中了解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。
 - 64.從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。
 - 65.藉由「排球保齡球比賽」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。藉由「飛盤保齡球比賽」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。
 - 66.能了解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行賽事分析與說明。
 - 67.透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。
 - 68.根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。
 - 69.認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。
 - 70.知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。
 - 71.能完成個人的核心肌群訓練的規劃。並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。
- 4.能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。

		<p>72.能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成之。</p> <p>73.能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。</p> <p>74.能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是非常重要及需要的課題。</p> <p>75.能完成個人的運動規劃處方。並掌握 SMART 原則，確實執行並達成目標。</p> <p>76.能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。</p> <p>77.能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。</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	轟天震地～鉛球	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	
	第 3-4 週	再接再厲～棒球	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	
	第 5-8 週	你來我往～籃球	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	
第一學 期	第 9-12 週	攻守相生～排球	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

	第 13-14 週	誰羽爭鋒～羽球	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。 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。 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 15-16 週	虎虎生風～跆拳道	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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 17-18 週	足足有娛～足球	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Hb-IV-1 攻守入侵性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	拳拳到球～浮士德球	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-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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。			
第二學期	第 1-2 週	雙打雙飛～羽球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性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 3-5	你切我旋～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。 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。	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 6-7 週	大擊大力～棒球	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-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。 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。	Hd-IV-1 守備／跑分性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 8-11 週	運籌帷幄～籃球	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 反思自己的動作技能。 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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	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	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 12-13 週	東倒西歪～保齡球	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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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		

		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				
第 14-15 週	挑戰體能極限～鐵人三項運動	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【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。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 16-18 週	結合力與美～核心肌群	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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 4.紙筆測驗		
教學設施 設備需求						
備註						