

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 checked="" 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>翰林</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>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，可以減少跳遠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.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。 4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 7.能認識不同的自行車種類。 8.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。 9.能知道自行車騎乘注意事項。 10.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 11.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 12.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 13.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 14.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 15.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 16.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 17.能知悉高手傳接球的運用時機。 18.能熟悉高手接球的要領。 19.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。 20.能瞭解桌球運動之相關知識。 		

- 21.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。
- 22.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。
- 23.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。
- 24.能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。
- 25.能理解做好暖身、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，建立安全運動行為。
- 26.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。
- 27.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。
- 28.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。
- 29.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。
- 30.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。
- 31.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。
- 32.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。
- 33.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。
- 34.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。
- 35.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。
- 36.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。
- 37.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。
- 38.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。
- 39.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。
- 40.養成遵守常規並主動參與團體的學習。
- 41.能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。
- 42.能學會側併步的動作要領與應用。
- 43.能瞭解雙打比賽規則。
- 44.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。
- 45.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。
- 46.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。
- 47.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。
- 48.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。
- 49.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。
- 50.能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。
- 51.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。
- 52.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。
- 53.瞭解舞蹈的起源分類。
- 54.學會土風舞的動作。
- 55.能培養團隊合作的精神。
- 56.能夠利用美的原則創作舞步並分享。
- 57.瞭解毬子的起源分類。
- 58.瞭解毬子各種動作技巧,並學會毬子的動作。
- 59.能培養團隊合作的精神。
- 60.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。
- 61.學會移動與基本防禦姿勢配合。
- 62.學會反擊。
- 63.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。
- 64.能說明帕運的相關知能。
- 65.能理解帕運的歷史由來。
- 66.能尊重身心障礙者並且主動協助。

		67.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 68.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。					
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	平沙落雁～跳遠	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-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		
	第 3-4 週	精彩可騎～自行車	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-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。	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		
	第 5-7 週	前挑後切～羽球	1d-IV-1 瞭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。	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		
第一學 期	第 8-11 週	堅守崗位～籃球	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。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 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。	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 12-15 週	高手過招～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。 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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		

		Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。			
第 16-18 週	運球唯握～桌球	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。 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。	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	立足天下～足球	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
第二學期	第 1-2 週	壁壘森嚴～慢速壘球	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-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-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。	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 3-5	力挽狂籃～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。 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，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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 6-8 週	凌波微步～桌球	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。	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

		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。		4.紙筆測驗		
第 9-10 週	飄移换位～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-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。	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 11-13 週	品頭論足～足球	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。 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 14-15 週	舞力全開～土風舞	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib -IV-1 自由創作舞蹈。 Ib -IV-2 各種社交舞蹈。	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 16-17 週	一毬之地～毬子	1d-IV-1 瞭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-1 發展適合個人之專項運動技能。	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		
第 18-19 週	拳拳到位～基本防身術	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-4 發展適合個人之專項運動技能	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	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 20-21 週	超越障礙～帕運	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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		
教學設施 設備需求						
備 註						

