

臺北市北投國民中學110學年度健體領域/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 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> 翰林版 </u> <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 | 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 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-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 | 第一學期除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。第二學期則是了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。 | | | | |
| 學習進度 | 單元/主題 | 學習重點 | 評量方法 | 議題融入實質 | 跨領 |

| 週次 | 名稱 | 學習 表現 | 學習 內容 | | 內涵 | 域/科 目協 同教 學 | |
|----------|-----------|----------------|---|--|--|--|------------|
| 第一 學期 | 第1-3週 | 運動好健康-體 適能 | <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | <p>1.問答：能正確說出體適能的定義。</p> <p>2.問答：能理解體適能的重要性。</p> <p>3.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。</p> | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活 動領域 |
| | 第4-6 週 | 運動好健康-運 動安全 | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使</p> | <p>1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。</p> <p>2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。</p> <p>3.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> <p>4.問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。</p> <p>5.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> <p>6.問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些</p> | 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 | 綜合活 動領域 |

| | | | | | | |
|---------|----------|---|---|--|--|--------|
| | | | 用規定。 | 運動安全事項。 7.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 8.問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。 | | |
| 第7-10週 | 健康跑跳碰-田徑 | 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1.問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2.實作：能作出短距離跑的動作要領。 3.實作：能作出長距離跑的動作要領。 4.觀察：能理解擺臂的動作要領。 5.實作：能做出正確的擺臂姿勢。 6.實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 7.實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。 8.實作：能做出直立式起跑的動作要領。 9.觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。 10.觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 11.實作：能清楚4x100公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 12.實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。 13.實作：能做出正確的傳接棒動作。 14.實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。 15.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。 | 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活動領域 |
| 第11-14週 | 健康動起來-籃球 | 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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2.觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 | 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議 | 綜合活動領域 |

| | | | | | | |
|---------|----------|--|-----------------------------------|--|--|--------|
| | | <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> | | <p>3.觀察：能了解場上規則與裁判手勢。</p> <p>4.觀察：能否做出正確的持球動作。</p> <p>5.觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。</p> <p>6.觀察：是否能認真參與活動。</p> <p>7.觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。</p> <p>8.觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。</p> <p>9.觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。</p> <p>10.觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。</p> <p>11.技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。</p> <p>12.情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。</p> <p>13.技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。</p> <p>14.情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。</p> <p>15.觀察：是否能認真練習運球動作。</p> <p>16.觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。</p> | <p>題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |
| 第15-17週 | 健康動起來-排球 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。</p> <p>2.引導：學生能說出低手擊球的要領。</p> <p>3.觀察：同學的低傳球動作並比較差異。</p> <p>4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。</p> <p>5.說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。</p> <p>6.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制</p> | <p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> | 綜合活動領域 |

| | | | | | | |
|---------|-----------|---|----------------------------|---|--|--------|
| | | <p>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-1 運用運動技術的學習策略。</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>擊球的穩定能力。3.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。</p> <p>7.發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。</p> <p>8.觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動</p> <p>9.實作：能依動作要領做出低手發球的動作。</p> <p>10.發表：了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。</p> <p>11.觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。</p> <p>12.實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |
| 第18-20週 | 健康動起來-棒壘球 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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.發表：能指出棒球守備位置。</p> <p>2.實作：能正確使用手套進行自我傳接球。</p> <p>3.觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。</p> <p>4.認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。</p> <p>5.認知：能正確的將手指握在縫線上。</p> <p>6.認知：能藉由轉身動作，將球投出。</p> <p>7.情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。</p> <p>8.技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。</p> <p>9.認知：能正確的說出投球的動作要領。5.技能：能表現出不同種類的投球動作表現。</p> <p>10.認知：能正確的說出投球的動作要領。</p> <p>11.認知：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。</p> <p>12.技能：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。</p> <p>13.情意：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | 綜合活動領域 |

| | | | | | | | |
|----------|-----------|-------------------|--|--|---|--|------------|
| | | | | | 極的態度。 | | |
| 第二 學期 | 第1-3 週 | 運動大視界-運 動新視野 | 1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 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。 | Bc-IV-2 終身運 動計畫的擬定原 則。 | 問答 實作 行動 | 【生涯規劃教 育】 涯 J4 了解自己 的人格特質與價 值觀。 | 綜合活 動領域 |
| | 第4-5 週 | 運動好健康-體 適能 | 4c-IV-1 分析並善用運 動相關之科技、資訊、 媒體、產品與服 務。 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。 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。 | Ab-IV-2 體適能 運動處方基礎設 計原則。 | 1.問答：能正確說心肺適能的定義。 2.問答：能理解心肺適能的重要性。 3.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源， 分析與評估個人體適能表現。 | 【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。 | 綜合活 動領域 |
| | 第6-7 週 | 運動大視界-奧 林匹克運動會 | 1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮 節，具備運動的道德思 辨和實踐能力。 | 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。 | 問答 實作 | 【國際教育】 國 J4 尊重與欣 賞世界不同文化 的價值。 【生涯規劃教 | 社會領 域 |

| | | | | | | |
|---------|----------|---|----------------------------|----------------|--------------------------------------|--------|
| | | 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | | 育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 | |
| 第8-11週 | 球類真好玩-籃球 | 1c-IV-1 了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。 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，解決運動情感的問題。 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。 | 認知 觀察 | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活動領域 |
| 第12-14週 | 球類真好玩-排球 | 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 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 提問 觀察 實作 | 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合活動領域 |

| | | | | | | |
|-----------------|--------------|---|----------------------------|---|--|--------|
| | | <p>性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | | | | |
| 第 15-17 週 | 球類真好玩-桌 球 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>提問</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>實作</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | 綜合活動領域 |
| 第 18-20 週 | 球類真好玩-足 球 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人</p> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>發表</p> <p>實作</p> <p>觀察</p> <p>情意</p> <p>認知</p> <p>技能</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | 綜合活動領域 |

| | | | | | | | |
|--------------|--|--|----------|--|--|--|--|
| | | | 之專項運動技能。 | | | | |
| 教學設施 設備需求 | 1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元學習單。 3.各類活動所需要的道具。 | | | | | | |
| 備 註 | | | | | | | |