

臺北市北投國民中學110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 <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: _____ 南一版 <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>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-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-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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識, 並主動參與公益團體活動, 關懷社會。</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. 認識飛盤運動的起源, 守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 2. 明白跳繩對身體發展的重要性。能知道跳繩的技巧, 做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 3. 認識拔河運動個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 4. 認識臺灣網球運動名人。了解各種握拍方式, 經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 5. 了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6. 能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球, 基本的守備動作及守備後傳球之動作。 7. 了解高爾夫基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 8. 學會自我身體檢視, 確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階有氧動作動作, 學會運動後自我放鬆的重要性。 		

		<p>9.了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。</p> <p>10.認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。</p> <p>11.學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。</p> <p>12.認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</p> <p>13.了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>14.認識網球反手拍握拍方式與應用。學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>15.學會雙打的位置分配與雙打區域的認識。</p> <p>16.習得棒壘球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>17.排球扣球綜合動作運用及排球規則知識並運用於裁判工作。</p> <p>18.能在活動中做出變換速度、過人、切入、導傳等基本戰術原則。</p> <p>19.能在比賽中發展團隊進攻戰術，並實際應用於比賽中(傳球移動、空間、關係…等)。</p>					
學習進度		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
週次			學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第1週	體型由我塑-體 型覺醒	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
	第2-3 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能正確說出體適能的定義。 2.問答：能理解肌力肌耐力的重要性。 3.體適能測	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合活動 領域

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。		
第4-6週	球類運動-守不住我（籃球）	<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>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>	Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.觀察：在籃球進攻變換速度、過人、切入、導傳的連結使用。</p> <p>2.觀察：是否能認真參與活動。</p> <p>3.觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落</p> <p>4.技能：能在比賽中發展團隊進攻戰術，並實際應用於比賽中（傳球移動、空間、關係…等）。</p> <p>5.情意：能積極融入於團隊中，並培養團隊合作之性情。</p> <p>6.能積極參與團隊活動與討論。</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

第7-8週	逆風飛翔-盤旋之際（飛盤）	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	上課參與 平時觀察 技能測驗 分組討論	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第9-10週	民俗運動-繩力超人（跳繩）	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Ic-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 技能檢測		
第11-12週	民俗運動-力拔山河（拔河）	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	上課參與 平時觀察 分組競賽		

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。				
第13-14週	球類進階-網前悍將(網球)	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆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	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第15-16週	球類進階-固若金湯(棒壘球)	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-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17-18週	球類運動-排山倒海(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-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.說明:學生能夠清楚了解攔網的動作要點。 2.引導:學生能說出攔網的要	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自	綜合活動領域

		<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>領。</p> <p>3.觀察：同學的攔網動作並比較差異。</p> <p>4.實作：學生能做出完整的攔網動作。</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：學生會運用各種擊球方式並能接各種方式的來球。</p> <p>7.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.觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。</p> <p>10.實作：能在動及比賽中，能運用肩上發球及接發球技術。</p>	<p>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19-20週	球類進階—一桿進洞（高爾夫球）	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-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-3 執行提升體適能的身體活動。	Hc-IV-1 標的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	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	綜合
第二學期	第1-2週	社區網絡拼圖- 社區放大鏡	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	上課參與 平時觀察 活動學習單 經驗分享	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	公民
	第3-4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：能正確說出體適能的定義。 2.問答：能理解肌力肌耐力的重要性。 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5-6週	武林高手-惡狼 止步(防身術)	<p>1c-IV-1 了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-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察 動作檢核	安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第7-9週	球類運動-桌摸 不定(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。	提問 觀察 發表 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
第10-12 週	球類運動-排山 倒海(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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.說明:學生能夠清楚了解扣球的動作要點。</p> <p>2.引導:學生能說出扣球的要領。</p> <p>3.觀察:同學的扣球動作並比較差異。</p> <p>4.實作:學生能</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。 【人權教育】 人 J5 了解社	綜合活動 領域

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		<p>做出完整的扣球動作。</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：學生會運用各種擊球方式並能接各種方式的來球。</p> <p>7.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.觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。</p> <p>10.實作：能擔任比賽中的裁判位置。</p>	<p>會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13-14週	劃破天際-飛盤	<p>1c-IV-1 了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>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</p>	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	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>

		<p>習態度。</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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>				
第15-16週	轉動騎跡-自行車	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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-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>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評	<p>戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	
第17-18週	球類進階-同心合力（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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>	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 技能測驗	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</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。				
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						