

## 臺北市立瑠公國民中學110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>南一版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 2節 (體育2節)(上學期20週，下學期18週)
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	<p><b>體育(第一學期)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。</li> <li>3.能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。</li> <li>4.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧，並能與他人組合搭配扯鈴技術。</li> <li>5.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。</li> <li>6.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。</li> <li>7.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。</li> <li>8.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。</li> <li>9.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。</li> <li>10.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。</li> </ol> <p><b>體育(第二學期)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.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、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。</li> <li>2.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。</li> <li>3.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。</li> <li>4.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。</li> <li>5.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鍊穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</li> <li>6.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。</li> <li>7.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。</li> <li>8.習得棒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</li> </ol>

		中確實執行。					
學習進度 週次		單元/主題	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
		名稱 可分單元合併 數週整合敘寫 或依各週次進 度敘寫。	學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第1週	單元四 逆風飛翔 第一章 飛盤 盤旋之際	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。 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。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第2週	單元四 逆風飛翔 第一章 飛盤 盤旋之際	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。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗	品 J1溝通合作與和諧人際關係。	

	第3週	單元五 舞林高手 第一章 啦啦隊 魅力四射	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。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	1b-IV-1自由創作舞蹈。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 同儕互評	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。	
	第4週	單元五 舞林高手 第一章 啦啦隊 魅力四射	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。	1b-IV-1自由創作舞蹈。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。	
	第5週	單元五 舞林高手 第二章 街舞 舞領風潮	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科	1b-IV-1自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 同儕互評	品 J1溝通合作與和諧人際關係。	

		技、資訊、媒體、產品與服務。				
第6週	單元五 舞林高手 第二章 街舞 舞領風潮	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	1b-IV-1自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗	品 J1溝通合作 與和諧人際關係。	
第7週	第一次段考週 分組討論	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1b-IV-1自由創作舞蹈。	技能測驗		
第8週	單元六 民俗運動 第一章 扯鈴 螞蟻上樹	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-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。	1c-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	上課參與 平時觀察 態度檢核		
第9週	單元六 民俗運動 第一章 扯鈴 螞蟻上樹	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-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	1c-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能測驗		

	第10週	單元六 民俗運動 第二章 跳繩 繩力超人	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。 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。	1c-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		
	第11週	單元六 民俗運動 第二章 跳繩 繩力超人	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。 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。	1c-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 技能檢測		
	第12週	單元六 民俗運動 第三章 拔河 力拔山河	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。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 分組競賽		

第13週	單元六 民俗運動 第三章 拔河 力拔山河	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。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 團隊合作 分組競賽 技能測驗		
	第二次段考週 經驗分享	2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	經驗分享		
第15週	單元七 球類進階 第一章 網球 網前悍將	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。	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16週		單元七 球類進階 第一章 網球 網	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。	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 技能檢測	

	前悍將	<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>				
第17週	<p>單元七 球類進階</p> <p>第二章 棒球 固若金湯</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>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>	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18週	<p>單元七 球類進階</p> <p>第二章 棒球 固若金湯</p>	<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>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>	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 技能測驗		



	第19週	單元七 球類進階 第三章 高爾夫球 一桿進洞	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。 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		
	第20週	單元七 球類進階 第三章 高爾夫球 一桿進洞	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。	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		
第二學期	第1週	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳	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反思自己的運動技能。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 態度檢核	生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋	

						求解決之道。	
第2週	單元五 武林高手 第一章 防身術 惡狼止步	<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>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3週	單元五 武林高手 第一章 防身術 惡狼止步	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。 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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察 技能測驗		
	第4週	單元五 武林高手 第二章 跆拳道 拳霸一方	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察 同儕互評	品 J1溝通合作 與和諧人際關係。 安 J6了解運動設施安全的維護。	
	第5週	單元五 武林高手 第二章 跆拳道 拳霸一方	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1溝通合作 與和諧人際關係。 安 J6了解運動設施安全的維護。	

	第6週	單元五 武林高手 第三章 你、我來練武功	1c-IV-1了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-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察 動作檢核	品 EJU5謙遜 包容。	
	第7週 第8週	單元五 武林高手 第三章 你、我來練武功	1c-IV-1了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-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控	Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 EJU5謙遜 包容。	

	第9週	單元六 翻轉人生 第一章 飛盤 劃破天際	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。 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-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。	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	品 J1溝通合作 與和諧人際關係。 安 J6了解運動設施安全的維護。	
	第10週	單元六 翻轉人生 第一章 飛盤 劃破天際	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。 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。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 平時觀察 技能檢測	品 J1溝通合作 與和諧人際關係。 安 J6了解運動設施安全的維護。	

	第11週	單元六 翻轉人生 第二章 自行車轉動騎跡	<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>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12週	單元六 翻轉人生 第二章 自行車轉動騎跡	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</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 技能測驗	<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>	

	<p>第13週</p> <p>第14週</p>	<p>單元七 球類進階</p> <p>第一章 網球 — 網打盡</p>	<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>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-3執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>動作檢核</p>	<p>品 J1溝通合作</p> <p>與和諧人際關係。</p>	
	<p>第15週</p>	<p>單元七 球類進階</p> <p>第一章 網球 — 網打盡</p>	<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>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>技能測驗</p>	<p>品 J1溝通合作</p> <p>與和諧人際關係。</p>	

	第16週	單元七 球類進階 第二章 棒球 同心合力	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。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 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。	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 同儕互評	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 安 J6了解運動設施安全的維護。	
	第17週 第18週	單元七 球類進階 第二章 棒球 同心合力	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。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。	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	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 安 J6了解運動設施安全的維護。	



教學設施 設備需求	1.教學投影片、youtube 健康頻道、相關電腦設備。 2.教材相關配套、教具。
備 註	