

臺北市瑠公國民中學 114 學年度部定課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文( <input type="checkbox"/> 閩南語文 <input type="checkbox"/> 客語文) <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>奇鼎版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 <u>2</u> 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	上學期 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 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。 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。 下學期 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-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。 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。 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。 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。					
課程目標	上學期 針對田徑、排球、游泳、籃球、桌球有更進階的練習，且介紹了足球、慢速壘球和自行車，增添不同的學習與選擇。 下學期 壘球、籃球、桌球、羽球、足球有更進階的練習，且介紹了土風舞、毬子、防身術、帕運、瑜伽等非球類運動，增添課堂趣味，還可學習與同學合作的方法。					
學習進度	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
週次	名稱	學習 表現	學習 內容			

第一 學期	第1-2週	第3單元水陸蛟龍 第1章平沙落雁～跳遠	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。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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：積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3)能完成 Let's do it 的練習。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。
	第3-6週	第3單元水陸蛟龍 第2章安全無漾～仰泳	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 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。 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。	Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 歷程性評量： (1)活動過程中能鼓勵同學與自己。 (2)課堂中發表自己的經驗或看法。 (3)認真參與比賽並樂在其中。 (4)依照教師的說明進行仰泳划水練習。 2. 總結性評量： (1)瞭解水域安全的重要性的救溺五步。 (2)瞭解仰泳動作和其背景知識。 (3)能完成活動目標。 (4)能簡述規則的重點。 3. 學生自我檢核。	【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 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。
	第7-8週	第3單元水陸蛟龍 第3章精彩可騎～自行車	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。 2. 總結性評量：熟悉	【家庭教育】 家 J11規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。

		<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>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>自行車手勢。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	
第9-10週	<p>第4單元運動教室</p> <p>第1章前挑後切～羽球</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>1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。</p>	<p>Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)課堂認真聽講並踴躍發言。</p> <p>(2)協助、指導同學完成目標動作。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作，且成功將球挑過網。</p> <p>(2)可以控制挑球的方向。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。</p>	
第11-13週	<p>第4單元運動教室</p> <p>第2章堅守崗位～籃球</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>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>2d-IV-3鑑賞運動的本土與世界文化價值。</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>Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)課堂認真聽講並踴躍發言。</p> <p>(2)認真完成練習且積極參與比賽。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能正確做出滑步與交叉步。</p> <p>(2)能正確做出防守基本動作。</p> <p>(3)能完成守護堡壘活動。</p> <p>(4)能將所學技巧應用在突破重</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3察覺自己的能力與興趣。</p> <p><b>【戶外教育】</b></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>	

				圍的活動中與比賽中。 3. 學生自我檢核。	
第14-15週	第4單元運動教室 第3章高手過招～排球	1c-IV-1瞭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。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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：積極參與課程並踴躍發表。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。
第16-17週	第4單元運動教室 第4章運球唯握～桌球	1c-IV-1瞭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。 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。 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： (1)依據教師指示進行練習與調整動作。 (2)比賽前與隊友討論戰略。 2. 總結性評量： (1)能說出正拍發平擊球的動作要領。 (2)能做出正拍發平擊球的動作。 (3)能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球。 (4)確實瞭解比賽規則。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J11分析影響個人生涯決定的因素。
第18-19週	第5單元享受奔跑 第1章立足天下～足球	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。	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：積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。 (2)能畫出比賽中	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。

		1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。		黃金三角的陣型。 (3)能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。 3. 學生自我檢核。		
第20-21週	第5單元享受奔跑 第2章壁壘分明～慢速壘球	1c-IV-1瞭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。 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。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 品 J9知行合一與自我反省。	
第二學期	第1-2週	第3單元球類大集合 第1章壁壘森嚴～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。 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。 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。 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：課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能做出接滾地球基本動作。 (2)能做出接高飛球的守備動作。 (3)能簡述規則的重點。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
	第3-4週	第3單元球類大集合 第2章力挽狂籃～籃球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，	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：認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量：	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

		<p>與他人理性溝通與和諧互動。</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>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>		<p>(1)能正確完成帶球上籃步伐。</p> <p>(2)運球時步伐正確且動作流暢。</p> <p>(3)能正確完成卡位動作。</p> <p>(4)各組於比賽時能運用策略和防守技巧。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>品 J2重視群體規範與榮譽。</p>	
第5-6週	<p>第3單元球類大集合</p> <p>第3章凌波微步～桌球</p>	<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>1d-IV-1瞭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>3d-IV-1運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)根據說明進行練習與修正動作。</p> <p>(2)根據說明進行比賽。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能做出正確的側併步動作。</p> <p>(2)能說出雙打的兩種搭配跑位方法。</p> <p>(3)充分瞭解比賽規則。</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2重視群體規範與榮譽。</p>	
第7-8週	<p>第3單元球類大集合</p> <p>第4章飄移换位～羽球</p>	<p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>1d-IV-1瞭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>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)課堂上正向積極的練習。</p> <p>(2)能積極為團隊爭取榮耀並給予隊友指導和鼓勵。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能說出反手發球的使用策略和動作要領。</p> <p>(2)能說出簡易發球規則。</p> <p>(3)能將球以標準動作發進目標</p>	<p><b>【國際教育】</b></p> <p>國 J1理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J2發展國際視野的國家意識。</p>	

				區域。 (4)能控制球飛行的高度。 (5)能運用所學技巧規劃策略成功得分。 3. 學生自我檢核。	
第9-10週	第3單元球類大集合 第5章品頭論足～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： (1)課堂認真聆聽並積極參與。 (2)認真參與比賽並能樂在其中。 2. 總結性評量： (1)能做出正確頭頂球動作。 (2)能確實使用額頭正面、側面頂球。 (3)直球動作正確。 (4)能確實使用額頭正面、側面頂球。 (5)比賽中能達到團隊合作的默契。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J7學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。
第11-12週	第4單元民俗與舞蹈 第1章舞力全開～土風舞	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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：積極主動參與課程並做出動作。 2. 總結性評量： (1)能夠理解課程內容並與藝術領域連結。 (2)能夠活用課程中所說的美的原則。 3. 學生自我檢核。	<b>【國際教育】</b> 國 J5尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第13-14週	第4單元民俗與舞蹈 第2章一毬之地～毬子	1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 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：積極參與課程並練習。 2. 總結性評量： (1)能理解動作的	<b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

		<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>重點。</p> <p>(2)能確實做出小武動作。</p> <p>(3)能正確做出踢毬動作。</p> <p>(4)能與隊友討論、改善問題。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>		
第15-16週	<p>第4單元民俗與舞蹈</p> <p>第3章拳拳到位～基本防身術</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運用思考與分析能力，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>	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並理解上課重點。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能做出防禦的基本動作。</p> <p>(2)能做出各項移動的基本動作。</p> <p>(3)能善用防身技巧。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	
第17-18週	<p>第5單元運動教室</p> <p>第1章無懼障礙～帕運</p>	<p>1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能理解帕運的歷史演進。</p> <p>(2)能舉出調適身心的方式。</p> <p>(3)能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。</p> <p>(4)能理解各比賽項目的規則與賽制。</p> <p>(5)能同理身心障礙者的實際感受。</p> <p>(6)能瞭解我國身心障礙體育組織單位。</p> <p>(7)能理解身心障</p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</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><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>	

				礙者權利公約內容。 3. 學生自我檢核。 4. 紙筆測驗：完成 Let's do it。		
第19-20週	第5單元運動教室 第2章身心靈合一～瑜伽	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。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1. 歷程性評量： (1)課堂積極參與課程並表達意見。 (2)認真聆聽並配合指導進行活動。 2. 總結性評量： (1)能理解瑜伽的種類與特性。 (2)能與同學分享自身感受。 3. 學生自我檢核。 4. 紙筆測驗：完成 Let's do it。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J11分析影響個人生涯決定的因素。	
教學設施 設備需求	1.操場 2.游泳場館 3.籃球場 4.羽球場 5.排球場 6.多功能教室					
備註						