

臺北市瑠公國民中學 113 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☐ 綜合活動(☐ 家政 ☐ 童軍 ☐ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☒ 健康與體育(☐ 健康教育 ☒ 體育)		
實施年級	☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)		
教材版本	☒ 選用教科書： <u>奇鼎</u> 版 ☐ 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	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-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-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-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-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，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-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 先理解如何欣賞運動及何謂運動家精神，再初步認識體適能，而後進一步參與田徑、游泳、籃球、排球、體操跟跳繩等運動的基本練習，同時學習如何在運動前做好熱身、運動		

		後做好伸展，避免運動傷害。 下學期 除了在田徑、游泳、排球與籃球有更深一層的認識外，也應學習運動傷害的預防與處理方法，再加入有氧舞蹈、飛盤、桌球、羽球的練習，透過課程充實生活，並學習與同學合作的方法。					
學習進度 週次		單元/主題 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	第3單元運動知識與體適能 第1章運動新主張～運動欣賞與運動家精神	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瞭解運動在美學上的特質與表現方式。	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。 Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。	1.歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。 2.總結性評量： (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美感的例子。	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。	
	第3～5週	第3單元運動知識與體適能 第2章知我所能～健診體適能	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3規畫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-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1.總結性評量： (1)能理解體適能的重要性。 (2)能說出體適能的分類。 (3)能說出熱身運動的分類及效果。 (4)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (5)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例子。 (6)能完成測驗並協助判別成績及紀錄。 (7)能正確完成仰臥起坐測驗並紀錄。 (8)能評估自己的身	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。	

				體狀態，順利完成跑走測驗並紀錄下來。 2.學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數（BMI 值）。		
第6～8週 第7週 第一次段考	第4單元自我挑戰 第1章默契大考驗～田徑	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。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量： (1)能實際參與練習。 (2)與隊友相互討論尋找最佳接棒時機。 2.總結性評量： (1)能說出田徑賽的區別。 (2)能說出臺灣運動員的名字。 (3)能瞭解臺灣運動的現況發展。 (4)能放置起跑架，並做好起跑動作，知道起跑口令。 (5) 能說出接力賽類型並舉例。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第9～12週	第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～捷泳	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。 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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 (3)認真參與活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解換氣的種類。 (2)能確實完成划水換氣練習。 (3)能說出捷泳動作的重點。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。	
第13～15週	第5單元球場健兒 第1章高抬貴手～籃球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。	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)運球的動作正確。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人	

第14週 第二次段考		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。		(2)傳接球的動作正確。 2.總結性評量： (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。 (3)能完成同心協力的活動。 (4)能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。 (5)能完成4對3傳接球的活動。 3.學生自我檢核。	際關係。	
第16～17週	第5單元球場健兒 第2章旁敲側擊～排球	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-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。	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)課堂踴躍發表與提出疑問。 (2)確實執行動作要點，積極修正動作。 (3)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2.總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。	【品德教育】 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18～19週	第6單元靈活身手 第1章躍然紙上～體操	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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ia-IV-1徒手體操動作組合。	1.歷程性評量： (1)依照教師說明練習動作。 (2)積極主動參與課程內容並陳述。 2.總結性評量： (1)能說出體操比賽的分類。 (2)能口述自己的想法。 (3)能完成練習的動作與內容。		

第二學期					(4)能敘述練習動作的要領。 (5)能完成 Let' s do it!的練習活動。 (6)能欣賞其他組同學的體操動作編排，並能分析動作的優劣。		
	第20~21週 第21週 第三次段考	第6單元靈活身手 第2章繩采飛揚～跳繩	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-3執行提升體適能的身體活動。	Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能說出單人跳繩的動作要領。 (2)能說出雙人跳繩的動作要領。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第1～2週	第4單元舞蹈與民俗運動 第1章舞動青春～有氧舞蹈	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。	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並陳述自身想法。 (2)認真聆聽教師解說。 (3)能與同學一同進行分組練習。 2.總結性評量： (1)能理解上課內容的重點。 (2)能做出各項動作的流程。 (3)能瞭解各項創作要點。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第3～4週	第4單元舞蹈與民俗運動 第2章一擲乾坤～飛盤	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-2反思自己的運動技能。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量： (1)勇於表達自己的意見。 (2)依照教師說明進行練習。 (1)與同學互助合作完成傳接盤活動。 (2)能向同學提出建	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	

			4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。		議與正向回饋。 (3)小組討論戰術並執行。 2.總結性評量：能正確說出飛盤各項構造名稱。 3.學生自我檢核。		
第5～6週	第5單元挑戰性活動 第1章長驅直入～田徑	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。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並陳述自身想法。 2.總結性評量： (1)知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。 (2)能完成多方向折返跑。 (3)能說出肌力練習的不同方式。 (4)能完成跑步測驗並完成紀錄。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。		
第7～10週 第7週 第一次段考	第5單元挑戰性活動 第2章哇哇哇哇～蛙泳	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。	Gb-IV-2游泳前進 25 公尺	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽注意事項。 (2)認真參與蛙泳競速賽。 2.總結性評量： (1)能做出蛙泳的打水動作。 (2)能做出蛙泳的划水動作且動作正確。 (3)蛙泳聯合動作順暢。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。		
第11～12週	第6單元運動教室 第1章你來我往～桌球	2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	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)課堂認真聆聽並踴躍發表意見。 (2)依據說明與引導練習動作。 2.總結性評量：	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。		

					(1)能瞭解直拍與橫拍握拍法的差異。 (2)能順暢完成目標動作。 (3)餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。 (4)擊球者能將球回擊至球檯內。 3.學生自我檢核。		
第13～14週 第14週 第二次段考	第6單元運動教室 第2章一觸即發～排球	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-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。	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)積極參與課堂並踴躍提出問題。 (2)認真聆聽講解並能理解內容。 (3)依據講解內容修正錯誤動作。 2.總結性評量： (1)能理解教師講解的內容。 (2)能完成練習的目標動作。 (3)能依據講解修正錯誤動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。		
第15～16週	第6單元運動教室 第3章投傳而去～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，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。	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)積極參與課程並陳述自身想法。 (2)認真參與練習並依據說明完成動作。 2.總結性評量： (1)能完成目標動作的練習。 (2)能完成 Let’ s do it!。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。		
第17～18週	第6單元運動教室 第4章揮拍自如～羽球	2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	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)認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品德教育】 品 J7同理分享與多元接納。		

			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-2運用運動比賽中的各種策略。		(2)認真參與練習。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。		
	第19～20週 第20週 第三次段考	第6單元運動教室 第5章防患未然～運動安全停看聽	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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	1.歷程性評量： (1)分組討論時表達個人看法。 (2)踴躍發表個人意見。 2.總結性評量： (1)瞭解如何降低運動傷害發生的機率。 (2)能理解運動安全的重要性。 (3)能瞭解運動傷害成因。 (4)能理解急性與慢性運動傷害的定義與處理方式。 (5)能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。	
	教學設施 設備需求	1. 多功能教室 2. 電腦設備 3. 音響設備 4. 麥克風 5. 投影機 6. 小蜜蜂耳麥 7. 田徑場 8. 游泳池 9. 籃球場 10. 排球場 11. 羽球場 12. 桌球場					
	備 註						

