

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：_____南一版 ☐ 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	健康 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-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-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。 體育 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-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。		
課程目標	體育(上學期) 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.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。 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。 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。 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。 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。 7.了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐，並認識防守角色的位置分布及任務，能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 8.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。 9.認識足球場上最常運用到的基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞，並學習判斷最適合接應傳球的位置。 體育(下學期) 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。 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。		

		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。 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。 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鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 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。 7.了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術、執行重點與突破，與隊友創造出戰術的暗號。 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，並在比賽中確實執行。					
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週	單元4 逆風飛翔 第1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。 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。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與40% 平時觀察30% 動作檢核30%	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第2週	單元4 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	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30% 平時觀察30% 同儕互評20% 技能測驗20%	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第3週	單元5 舞林高手 第1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。 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。	Ib-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40% 平時觀察40% 同儕互評20%	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第4週	單元5 舞林高手 第1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。	Ib-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40% 平時觀察20% 同儕互評20% 技能測驗20%	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。	
	第5週	單元5 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	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。	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	上課參與40% 平時觀察40% 同儕互評20%	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	

第6週	單元5 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	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。	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	上課參與40% 平時觀察20% 同儕互評20% 技能測驗20%	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	
第7週 第一次段考	單元6 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	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。	Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	上課參與40% 平時觀察40% 態度檢核20%		
第8週	單元6 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	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。	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	上課參與40% 平時觀察40% 態度檢核20%		
第9週	單元6 民俗運動 第2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。	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	上課參與40% 平時觀察20% 同儕互評20% 技能測驗20%		
第10週	單元6 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	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。	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	上課參與40% 平時觀察20% 同儕互評20% 技能測驗20%		
第11週	單元6 民俗運動 第3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40% 平時觀察40% 分組競賽20%	【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
第12週	單元6 民俗運動 第3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。 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，與他人理性溝通與和諧互動。	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40% 平時觀察40% 分組競賽20%	【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	

第13週	單元7 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻	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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 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。	上課參與40% 平時觀察40% 動作檢核20%		
第14週 第二次段考	單元7 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻	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-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	上課參與40% 平時觀察40% 動作檢核20%		
第15週	單元7 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻	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-2運用運動比賽中的各種策略。 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。	上課參與40% 平時觀察40% 動作檢核20%		
第16週	單元7 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	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。	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40% 平時觀察40% 動作檢核20%		
第17週	單元7 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	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40% 平時觀察40% 動作檢核20%		
第18週	單元7 球類進階	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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40% 平時觀察20%		

		第2章 棒球 固若金湯	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。		動作檢核20% 技能測驗20%		
	第19週	單元7 球類入門 第3章 足球 足智多謀	1c-IV-1了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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與40% 平時觀察40% 動作檢核20%		
	第20週	單元7 球類入門 第3章 足球 足智多謀	3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與40% 平時觀察40% 動作檢核20%		
	第21週 第三次段考	單元7 球類入門 第3章 足球 足智多謀	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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與40% 平時觀察40% 動作檢核20%		
第二學期	第1週	單元4 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	1c-IV-1了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。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與50% 平時觀察50%	【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
	第2週	單元4 來自心靈的聲音 瑜珈 第1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。 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。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	上課參與40% 平時觀察40% 動作檢核20%	【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
	第3週	單元5 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	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-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與40% 平時觀察40% 動作檢核20%		
	第4週	單元5 武林高手 第1章	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與50% 平時觀察50%		

	防身術 臨陣脫逃	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。				
第5週	單元5 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	1c-IV-1了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。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與50% 平時觀察50%		
第6週	單元5 武林高手 第2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。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與50% 平時觀察25% 技能測驗250%		
第7週	單元5 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	上課參與50% 平時觀察50%		
第8週 第一次段考	單元5 武林高手 第3章 你、我來練武功	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50% 平時觀察50%	【品德教育】 品 EJU6謙遜包容。	
第9週	單元5 武林高手 第3章 你、我來練武功	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。 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50% 平時觀察50%	【品德教育】 品 EJU6謙遜包容。	
第10週	單元6 翻轉人生 第1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	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與50% 平時觀察30% 技能測驗20%		

		學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。				
第11週	單元6 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	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。 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50% 平時觀察50%		
第12週	單元6 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	1c-IV-1了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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與50% 平時觀察50%	【戶外教育】 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。	
第13週	單元6 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	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應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與50% 平時觀察50%	【戶外教育】 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。	
第14週	單元6 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與50% 平時觀察30% 技能測驗20%	【戶外教育】 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。	
第15週	單元7 球類進階 第1章 足球 胸有成足	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與50% 平時觀察50%		
第16週	單元7 球類進階 第1章 足球 胸有成足	1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與50% 平時觀察50%		

