

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					
教材版本		☒ 選用教科書： <u>翰林</u> 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 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-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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。					
課程目標		體育 第一學期認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。第二學期除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學，也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分，這次則教授了「立式划槳」，希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。					
學習進度 週次		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
第一學期	第一週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答：能說出運動時身體的生理反應。(30%) 2 問答：能說出運動對身體發展的正面效益。(40%) 3 問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。(30%)		
	第二週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答：能說出運動訓練原則的原理。(50%) 2. 問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。(50%)		
	第三週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。(25%) 2. 問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與 相關問題。(25%) 3. 實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。(25%) 4. 問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意 事項。(25%)		

	第四週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。(33%) 2. 觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。(33%) 3. 實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。(34%)		
	第五週 ~ 第六週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。(33%) 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。(33%) 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。(34%)	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	
	第七週 第一次段考	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	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。 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. 問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術 所扮演的關鍵角色？(20%) 2. 觀察：是否認真參與活動。(20%) 3. 觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。(20%) 4. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。(20%) 5. 實作：能依照動作要領做出上籃動作。(20%)	【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。	
	第八週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	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。 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. 觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。(50%) 2. 實作：掌握 3 人小組直線上籃技巧，運用傳導推進 完成上籃練習。(50%)	【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。	
	第九週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。(30%) 2. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。(40%) 3. 實作：能在活動中熟練的做出 2 人快速進攻戰術。(30%)	【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。	
	第十週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。(50%) 2. 實作：戰術執行後是否能透過影像資料分析，提升 團隊進攻效率。(50%)	【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。	

	第十一週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	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。 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。 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. 問答：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術中所使用的目的。(20%) 2. 觀察：是否認真參與活動。(20%) 3. 觀察：是否認真參與肩上發球活動。(20%) 4. 發表：能正確的說出肩上發球的動作要領。(20%) 5. 實作：能依動作要領做出肩上發球的動作。(20%)		
	第十二週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真參與肩上發球活動。(50%) 2. 實作：能掌握肩上發球技巧。(50%)		
	第十三週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 發表：能說出肩上發球在比賽中策略及運用。(33%) 2. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。(33%) 3. 實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上發球技術。(34%)		
	第十四週 第二次段考	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。(10%) 2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。(20%) 3. 實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。(20%) 4. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。(40%) 5. 實作：學生能依動作要領成功擊出長球。(10%)	【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。	
	第十五週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	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。 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-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. 說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。(10%) 2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。(20%) 3. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。(40%) 4. 實作：學生能依動作要領成功擊出長球。(10%) 5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。(20%)	【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。	
	第十六週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認知：能充分了解棒球好球區範圍。(20%) 2. 情意：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。(20%) 3. 情意：認真參與練習活動。(20%) 4. 認知：能指出打擊動作要領。(20%) 5. 技能：能做出揮棒動作。(20%)	【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。	

	第十七週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 情意：認真參與練習活動。(17%) 2. 認知：能說出接滾地球動作要領。(17%) 3. 技能：能做出接滾地球動作表現。(17%) 4. 情意：參與三人制棒球活動。(17%) 5. 認知：能說出跑壘方法與攻略。(16%) 6. 技能：活動中能綜合運用所學技能。(16%)	【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。	
	第十八週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。(15%) 2. 問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。(15%) 3. 實作：學生能做出立定跳遠的動作。(30%) 4. 實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。(20%) 5. 問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。(20%)		
	第十九週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	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-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. 說明：學生能夠清楚了解跳遠規則(15%) 2. 實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。(15%) 3. 實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。(30%) 4. 觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。(30%) 5. 發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。(10%)		
	第二十週 ~第二十一週 第二十一週 第三次段考	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	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。 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。	觀察(50%) 實作(50%)		
第二學期	第一週~第三週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	問答(50%) 說明(50%)	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

	第四週 ～第六週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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。	問答(50%) 說明(50%)	【安全教育】 安J6 了解運動設施安全的維護。	
	第七週 第一次段考	第五篇運動大進擊 第一章籃球	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問(50%) 觀察(50%)	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第八週	第五篇運動大進擊 第一章籃球	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	觀察(33%) 發表(33%) 實作(34%)	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第九週	第五篇運動大進擊 第一章籃球	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問(25%) 發表(25%) 觀察(25%) 實作(25%)	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	
	第十週	第五篇運動大進擊 第二章排球	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察(33%) 發表(33%) 實作(34%)	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	
	第十一週	第五篇運動大進擊 第二章排球	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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問(33%) 觀察(33%) 實作(34%)	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

	第十二週	第五篇運動大進擊 第二章排球	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	說明(33%) 問答(33%) 實作(34%)	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	
	第十三週	第五篇運動大進擊 第三章桌球	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。 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。	觀察(50%) 實作(50%)	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	
	第十四週 第二次段考	第五篇運動大進擊 第三章桌球	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。 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。	觀察(33%) 實作(33%) 行動(34%)	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	
	第十五週 ～第十六週	第五篇運動大進擊 第三章桌球	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。 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。	認知(33%) 情意(33%) 技能(34%)	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	
	第十七週 ～第十八週	第六篇大家動起來 第一章游泳	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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	認知(33%) 情意(33%) 技能(34%)	【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。	
	第十九週	第六篇大家動起來 第一章游泳	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。	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）。	認知(33%) 情意(33%) 技能(34%)	【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。	

	第二十週 第三次段考	第六篇大家動起來 第二章體操	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。	1a-IV-2 器械體操動作組合。	認知(33%) 情意(33%) 技能(34%)		
教學設施 設備需求		教學影片 教用版電子教科書					
備 註							