

臺北市忠孝國民中學 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
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。 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-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。 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劃，有效執行併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。 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	對田徑、排球、籃球、羽球、桌球、足球有更進階的練習，且介紹了棒球、足壘球及核心肌群訓練，提供同學們更多不同的學習與選擇。		

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
			學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第1～2週	第5單元運動教室 第1章再接再厲～棒球	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-2反思自己的動作技能。 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： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動。 2.總結性評量： (1)能簡述臺灣棒球歷史。 (2)能舉例臺灣的棒球選手或隊伍。 (3)能瞭解棒球規則。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。 3.學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J6建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護	
	第3～6週	第5單元運動教室 第1章再接再厲～棒球	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-2反思自己的動作技能。 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： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動。 2.總結性評量： (1)能簡述臺灣棒球歷史。 (2)能舉例臺灣的棒球選手或隊伍。 (3)能瞭解棒球規則。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。 3.學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J6建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護	
	第7週 【第一次段考】	第5單元運動教室 第2章你來我往～籃球	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。 1d-IV-2反思自己的運動技能。	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)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2.總結性評量：	【生涯規劃教育】 涯 J6建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	

		1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		(1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。 3.學生自我檢核。		
第8～10週	第5單元運動教室 第2章你來我往～籃球	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。 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-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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2.總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。 3.學生自我檢核。	【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11～13週	第5單元運動教室 第3章攻守相生～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。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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)積極參與課堂內容並踴躍表達看法。 (2)積極參與課堂練習。 (3)積極參與比賽且能與組員良好溝通。 2.總結性評量： (1)能瞭解各扣球步法的使用時機。 (2)能瞭解扣球的動作要領。 (3)能瞭解如何改正動作。 (4)能瞭解各隊形的變化概念與使用時機。	【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。	

				(5)能將所學概念，實際應用在比賽中。		
第14週 【第二次段考】	第5單元運動教室 第4章誰羽爭鋒～羽球	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-1運用運動技術的學習策略。 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)認真聽講課堂內容。 (2)團隊合作完成比賽。 2.總結性評量： (1)能瞭解殺球的使用時機。 (2)能瞭解殺球的擊球點。 (3)能準確擊到目標物。 (4)能簡單畫出單打場地標線。 (5)能瞭解各裁判人員的職責。 (6)能瞭解司線員手勢的意義。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 【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15～17週	第5單元運動教室 第4章誰羽爭鋒～羽球	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-1運用運動技術的學習策略。 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)認真聽講課堂內容。 (2)團隊合作完成比賽。 2.總結性評量： (1)能瞭解殺球的使用時機。 (2)能瞭解殺球的擊球點。 (3)能準確擊到目標物。 (4)能簡單畫出單打場地標線。 (5)能瞭解各裁判人員的職責。 (6)能瞭解司線員手勢的意義。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 【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。	

第二學期	第18～20週	第6單元手足齊發 第1章足足有娛～足球	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 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、勇於挑戰勇的學習態度。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	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：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2.總結性評量：能瞭解足球得分判定。 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21週 【第三次段考】	第5單元運動教室 第2章你來我往～籃球	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。 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-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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2.總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。 3.學生自我檢核。	【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1～3週	第4單元運動教室 第1章雙打雙飛～羽球	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能 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。 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	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)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2.總結性評量： (1)能舉例出雙打組合。 (2)能瞭解雙打比賽規則。 (3)能知道發球、擊球	【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。	

			策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。		順序。 (4)能確實做出防守、攻擊站位的預備姿勢。 (5)能瞭解防守、攻擊站位概念。 (6)能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。 3.學生自我檢核。		
第4～6週	第4單元運動教室 第2章你切我旋～桌球	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。 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。	1.歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能說出桌球的旋轉種類。 (2)能確實做到正手發下旋球。 (3)能瞭解引拍與不引拍的差異。 (4)能確實做到反手發右側旋球。 (5)能確實做到正手切球。 (6)能確實完成三種正手切球的練習方法。 (7)能確實做到反手切球。 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7～9週 【第七週第一次段考】	第4單元運動教室 第3章大擊大力～棒球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	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： (1)積極參與課堂討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2)能正確說出打擊所需裝備以及各項	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J6建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。		

			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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		用途。 (3)能確實完成打擊動作。 (4)能說出各部位的動作重點。 (5)能確實完成兩種活動練習。 (6)能做出正確跑壘動作。 (7)能知道各壘的跑壘路線。 (8)能理解擊球後應如何跑壘。 3.學生自我檢核。		
第10～12週	第4單元運動教室 第4章攻防一體～籃球	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反思自己的動作技能。 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。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	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)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。		
第13～15週	第6單元手足齊發 第1章足足有娛～足球	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 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、勇於挑戰勇的學習態度。 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	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：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2.總結性評量：能瞭解足球得分判定。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。		

			動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。				
	第16～17週	第6單元體適能與終身運動 第2章結合力與美～核心肌群	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能簡述規律運動的益處。 (2)能舉例各肌群的作用。 (3)能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。 (4)能確實完成初級、中級、進階與側身棒式。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	
	第18週	第6單元體適能與終身運動 第3章健康相陪～建立規律運動行為	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-2終身運動計畫的擬定原則。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)踴躍發表自身意見與分享。 2.總結性評量： (1)能簡述有無運動所帶來的影響。 (2)能檢視自己的生活習慣。 (3)能瞭解自己應達到的運動量。 (4)能簡述不同的運動強度分別對應的運動項目。 (5)能舉例團體的運動計畫可以如何安排。 (6)能簡述 SMART 原則。 (7)能瞭解生活化運動的概念。	【生命教育】 生 J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

					(8)能瞭解宅家運動的概念。 3.學生自我檢核。		
教學設施 設備需求		1. 操場 2. 籃球場 3. 排球場 4. 羽球場 5. 桌球場 6. 影音設備 7. 電腦設備 8. 投影機					
備 註							