

臺北市忠孝國民中學 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					
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>南一 版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)		節數	學期內每週 3 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-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-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。 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	1. 了解籃球、排球、田徑、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。 2. 了解體適能、有、無氧運動的益處與正確跑步的概念，並學習慢跑的技巧。 3. 了解肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 4. 了解排球、桌球、羽球、籃球、田徑及壘球的進階技能與知識。 5. 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。					
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	單元七 第1章 籃球 跑動與配合 體適能	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於認真的學習態度。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	上課參與 平時評量 技能、口頭評量   體能檢測 口頭評量	【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。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的	

			1c-IV-1了解各項運動基礎規則。 1d-IV-2了解自己的運動技能。 2c-IV-2團結合作的態度，與同儕和諧互動。 3d-IV-2了解運動比賽中的策略。 4d-IV-1適合個人之專項運動技能	1d-IV-2反思自己的動作技能。 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。 Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。		能力與態度。 【閱讀教育】 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。 【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
第8-15週 (14為定評2)	第2章 桌球 誰與爭鋒 第3章 羽球 致命一擊	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1明白各項運動技能原理。 2c-IV-2展現團結合作的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1能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。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時評量 技能、口頭評量	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16-21週 (21為定評3)	第4章 壘球 身手矯健	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現團結合作的態度，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能局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用各種運動技術的學習策略。 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。	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 平時評量 技能、口頭評量	【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。		
第二學期	第 1~7 週 (7為定評1)	單元4 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	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-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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。	上課參與 平時評量 技能、口頭評量 上課參與	【國際教育】	

已註解 [u1]:

		<p>單元5 田徑-有氧、無氧運動 第1章 慢跑</p>	<p>4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。 Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>平時評量 技能、口頭評量</p>	<p>國 J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>第8-15週 (14為定評 2)</p>		<p>單元7 第2章 桌球 蓄勢待發 第3章 羽球 羽日俱進</p>	<p>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表現團結合作的態度，與同儕和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1能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。 4d-IV-2能個人運動計畫，實際參與身體活動。 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-1能夠局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1能善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 平時評量 技能、口頭評量</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>	

			4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。				
第16-21週 (21為定評 3)	體適能 排球、田徑接力 衝破終點線	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-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。 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。 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。 Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 平時評量 技能、口頭評量 體適能檢測	【閱讀教育】 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。 【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】 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。		
教學設施 設備需求	1. 球場、田徑跑道 2. 球類用品						
備 註							