

臺北市忠孝國民中學 108 學年度健體領域/體育科目課程計畫

領域/科目		<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <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 checked="" type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input 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 checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	
教材版本		<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)	
領域核心素 養或 課程目標		1. 了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。 2. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。	
學習 重點	學習 表現	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，拒被運動的道德思辨和實踐能力 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 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫 4C-IV-1 發展適合個人之專項運動技能	
	學習 內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合運用 Cd-IV-1 護外休閒活動綜合運用 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合運用 Ga-IV-1 跑跳與推廣的基本技巧 Gb-IV-1 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)	
學習進度 週次/節數		單元主題	單元內容
第 1 學期	第 1-2 週	穩紮穩打- 慢速壘球	1. 了解傳球控球的動作要領。 2. 瞭解練習時，周遭環境的安全性。 3. 學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技

		<p>巧。</p> <p>4. 養成積極參與態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神</p>
第3-5週	操之在我-籃球	<p>1. 知道籃球運動的起源。</p> <p>2. 瞭解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。</p> <p>3. 培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。</p>
第6-7週	小兵立大功-排球	<p>1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。</p> <p>2. 學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4. 在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。</p>
第8-9週	展翅高飛-羽球	<p>1. 瞭解羽球運動發展簡史。</p> <p>2. 學會羽球握拍，發球與高遠球的動作與擊球要領。</p> <p>3. 藉由組合動作的練習，讓學生體驗核作學習的效果。</p> <p>4. 學習公平競爭，遵守規則的精神。</p>
第10週	青春體能大解碼-體適能	<p>1. 瞭解體適能的意義、要素及改善的方法與原則。</p> <p>2. 養成規律運動的習慣。</p>
第11-13週	水上樂園-游泳	<p>1. 瞭解熟悉水性隊游泳的重要性。</p> <p>2. 瞭解捷泳打腿的動作要領與方法。</p> <p>3. 學會捷泳的打腿動作。</p> <p>4. 喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。</p> <p>5. 遵守活動場地規範，培養互助合作的精神。</p>
第13-17週	健步如飛-跑	<p>1. 了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。</p> <p>2. 了解現代奧運競賽的比賽項目與相關規則。</p> <p>3. 能體會失能學生活上的不便，盡而培養關懷、發揮愛心。</p> <p>4. 學會蹲踞是起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。</p> <p>5. 經常跑步，鍛鍊良好的體適能。</p>

	第 17-19 週	踏板上的勇者-自行車	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解騎自行車的益處及自行車的構造。</li> <li>2. 認識自行車的種類。</li> <li>3. 學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣</li> <li>4. 了解自行車的安全守則。</li> <li>5. 任是騎車的運動傷害，已及學會自行車的檢查與保養。</li> </ol>
第二 學期	第 1-2 週	彈跳之間- 桌球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 球感練習及學會發不旋轉長球。</li> <li>2. 學會反手推擋動作要領。</li> <li>3. 學會如何挑戰及欣賞別人的優點。</li> <li>4. 培養注意運動環境，避免運動傷害的發生。</li> </ol>
	第 3-4 週	變化自如- 羽球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會羽球及求法中的髮夾式網前球、排球與切球。</li> <li>2. 增進身體移動球路變化的適應能力。</li> <li>3. 促進合作學習的默契。</li> <li>4. 透過簡易比賽，體驗比賽的規則予進行方式，培養公平競爭的精神。</li> </ol>
	第 5-6 週	天生好手- 棒球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解棒球歷史的沿革與發展。</li> <li>2. 了解打球的應注意之安全事項。</li> <li>3. 了解棒球與慢速壘球規則的不同。</li> <li>4. 學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。</li> <li>5. 能說出各種不同及球的跑壘方法。</li> <li>6. 養仇尊重他人與團隊合作之精神。</li> <li>7. 養成積極參與、認真學習的態度。</li> </ol>
	第 7-8 週	男生女生配 -合作玩球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道男女傷運動實的個別差異。</li> <li>2. 知道混合運動的意義。</li> <li>3. 了解合球的基本得分記述與使用時機。</li> <li>4. 學習男女互助以達成目標。</li> <li>5. 學習尊重不同性別的個體。</li> </ol>
	第 9-10 週	掌中妙計- 籃球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解運球在比賽中的重要性。</li> <li>2. 了解並學會各種運球方式。</li> <li>3. 熟練各種運球的方法。</li> <li>4. 培養互助合作的精神。</li> <li>5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。</li> </ol>

	第 11-12 週	雷霆萬鈞- 排球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並欣賞國際間的排球賽事。</li> <li>2. 學會排球基本發球接球技術。</li> <li>3. 了解排球基本規則。</li> <li>4. 學習團隊合作並尊重隊手。</li> </ol>
	第 13 週	身心靈合一- 瑜珈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解瑜珈的歷史、內涵及益處。</li> <li>2. 學會安全的執行瑜珈運動。</li> <li>3. 學會瑜珈的呼吸法、體位及冥想法。</li> <li>4. 培養終生運動的管道。</li> </ol>
	第 14-15 週	律動之美- 地板運動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解體操運動項目種類。</li> <li>2. 了解競技體操相關的運動安全概念。</li> <li>3. 了解平衡、跳躍、滾翻與之稱等動作的運動概念，與日常生活的運用。</li> <li>4. 體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。</li> <li>5. 培養重德好禮、遵守紀律的運動風範。</li> </ol>
	第 16-17 週	活靈活現- 扯鈴	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解扯鈴運動的發展。</li> <li>2. 學會扯鈴繞球的進階技巧。</li> <li>3. 學會扯金蟬脫殼、蜻蜓點水、蜘蛛結網等基礎動作。</li> <li>4. 學會運用扯鈴基礎動作連成組合動作。</li> <li>5. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。</li> <li>6. 學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。</li> </ol>
	地 18-19 週	水上樂園- 游泳	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解熟悉水性隊游泳的重要性。</li> <li>2. 瞭解捷泳打腿的動作要領與方法。</li> <li>3. 學會捷泳的打腿動作。</li> <li>4. 喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。</li> <li>5. 遵守活動場地規範，培養互助合作的精神。</li> </ol>
議題融入	性別平等教育、家政教育、人權教育、生涯發展教育		
評量方式	課堂觀察紀錄、實作、參與討論		
教學設施 設備需求	球類、視聽教室、地墊		
師資來源	本校體育教師		

備註	
----	--