臺北市忠孝國民中學 110 學年度健康與體育領域/體育科課程計畫

	□國語文□英語文□數	□國語文□英語文□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)					
領域/科目	□藝術(□音樂□視覺藝	藝術□表演藝術)□綜合活動(□鴛	京政□童軍□輔導)	□科技(□資訊科技	岐□生活科技)		
	■健康與體育(□健康教	女育■體育)					
	□7年級 □8年級 ■	 9 年級					
實施年級	■上學期 ■下學期	■上學期 ■下學期					
	■選用教科書: 康軒版	<u> </u>		47.3			
教材版本	□自編教材 (經課發會		節數	學期內每週2節			
	 健體-J-A1:具備體育與(建康的知能與態度,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	 亟實踐。	
	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	,進而運用適當的第	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。						
領域核心素養	 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-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。						
	1. 了解體適能之相關知意	識與技能原理,並能思考與設計	適合自己的運動計	畫,進一步養成運動	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	2. 了解棒壘球之相關知識與技能原理,並能反思和與發展學習策略,以改善動作技能。						
	3. 學習籃球三對三的進攻技術與策略,並能實際應用。						
	4. 了解排球防守與接球的差異,並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。						
課程目標	5. 了解羽球正(反)手平	抽球、正(反)手網前撲球之動作	要領與運用時機,	並能透過練習與反為	思增進動作技能。		
	6. 認識棒壘球打擊技巧與觀念,建立指揮跑壘與下達比賽戰術的能力。						
	7. 了解籃球基本防守觀;	念,以及團隊防守技術與策略,	並能實際應用。				
	8. 練習桌球正手發下旋环	球、正手切球、反手切球的技術	,並了解桌球膠皮兒	知識與單打比賽規則	i] •		
	9. 熟悉排球攔網的動作	要領及練習方法,並能判斷攔網	起跳時間。				
學習進度	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入實質內	跨領域/科目協	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						

週次	名稱	學習表現	學習內容		涵	同教學
第 第 1 週	體適能	Ic-IV-1:了解各国的	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		
第 2-4 週	籃球	Ic-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2:評估運動開險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1:了解各項運動技能原理。 Id-IV-2:反思自己的運動技能。 Id-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	Bc-IV-1:簡易運動傷害 的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球 類運動動作組合及團隊 戰術。	2. 口語問答	【人利街河方序規自 人村新河河方序規由 有了。 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	

		Τ	T	Т		
		通與和諧互動。				
		2c-IV-3: 表現自信樂				
		觀、勇於挑戰的學習態				
		度。				
		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-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。				
		4c-IV-3:規畫提升體適				
		能與運動技能的運動計				
		畫。				
		 4d-IV-3:執行提升體適				
		能的身體活動。				
		•	 Ha-IV-1:網/牆性球類	1. 課堂觀察	【品德教育】	
		基礎原理和規則。	運動動作組合及團隊戰		品 EJU9:公平正	
		1c- IV -2:評估運動風		3. 技能實作	義。	
		院,維護安全的運動情	114	3. 12. NG R 11	4-4	
		境。				
第5-7週	桌球	'元 1d-IV-1:了解各項運動				
71. 0	N/ 2.42	技能原理。				
		1d-IV-2:反思自己的運				
		動技能。				
		30.00 1d-IV-3:應用運動比賽				
		的各項策略。				
		四个人人				

	T			T	T	1
		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。				
		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				
		初 能力 , 解				
		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。				
		1c-IV-1:了解各項運動	Ha-IV-1:網/牆性球類	1. 課堂觀察		
		基礎原理和規則。	運動動作組合及團隊戰	2. 口語問答		
		1c-IV-2: 評估運動風	術。	3. 技能實作		
		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-2:反思自己的運				
悠 0 10						
第 8-10	羽球	2c-IV-2:表現利他合群				
週	·	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。				
		2c-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				

		基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展	Hd-IV-1:守備/跑分性 球類運動動作組合及團 隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作 與和諧人際關	
第 11-13 週	壘球	與d. Id-IV-3: 與d. Id-IV-3: 無理了。反應略表與互表挑 表體運運策應解的。解 思 用。現他動現的。解 思 用。現他動現的。解 思 用。現他動現上1:身項2:種應解 發動的。解 思 用。現他動現 現控動用略用決 展型了。反應略表與互表挑 表體運運策應解 發動的。解 思 用。現他動現的 局制技運。思運 適能係 項 己 動 他理 自學 部能能動 考動 合。一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个			係。	
第 14-16 週	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	Ha-IV-1:網/牆性球類 運動動作組合及團隊戰 術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

		技能原理。				
		Q				
		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。				
		3d-Ⅳ-2:運用運動比賽				
		中的各種策略。				
		1c-Ⅳ-1:了解各項運動	Ha-IV-1:網/牆性球類	1. 課堂觀察	【人權教育】	
		基礎 原理和規則。	運動 動作組合及團隊	2. 口語問答	人 J4:了解平	
		1c-IV-2:評估運動風	戰術。	3. 技能實作	等、正義的原	
		險,維護 安全的運動情			則,並在生活中	
		境。			實踐。	
		1d-IV-1:了解各項運動				
		技能 原理。				
		ld-IV-2:反思自己的運				
第 17-20		動技能。				
週	田徑	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。				
		^{及。} 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。				

Γ			91 TV 9. TETURA 1 \$			
			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。			
第二學	第 1 週	體適能	Ic-IV-1:了解各原理	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	
2.5	第 2-4 週	排球	能的身體活動。 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。 2c-IV-2表現利他合群的與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1:網/牆性球類 運動動作組合及團隊戰 術。		

第 5-7 週	桌球	基C-IV-2: 理TC-IV-2: 证TC-IV-2: 证TC-IV-2: 证TC-IV-2: 证TC-IV-2: 证TC-IV-2: 证TC-IV-3: 证TC-IV-3: 证TC-IV-3: 证TC-IV-3: 证明是一下。是一个是一个是一个的一个的一个的一个。是一个是一个的一个。是一个的一个的一个的一个的一个的一个的一个的一个的一个。是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	Ha-IV-1:網/牆性球類 運動動作組合及團隊戰 術。	1. 課堂觀察 2. 口能實 3. 技能	【品德教育】 品 EJU9:公平正 義。	
第 8-10 週	壘球	畫。 1c-IV-1:了解各項運動 基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展	Hd-IV-1:守備/跑分性 球類運動動作組合及團 隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作 與和諧人際關	

	與d. Id-IV-1: 數方			係。	
第 11-14 田徑	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。 1d-IV-2:反思自己的運	Ha-IV-1:網/牆性球類 運動 動作組合及團隊 戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J4:了解平 等、正義的原 則,並在生活中 實踐。	

		動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度,與個人理性情報,與個人理性對方面,與個人理性對方面,是是可以一一個的學學。 3c-IV-1:表現自傳來, 3c-IV-1:表現局部的學歷, 4d-IV-2:運用與一個人工學與一個人工學, 4d-IV-1:發展, 4d-IV-1:發展, 4d-IV-1:發展, 4d-IV-1:發展, 4d-IV-1:發展,				
第 15-16 週	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	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊 戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人利衡何方序規自 程。 在 有 定 理 式 ,則由 有 索 發 了 主 當 成 實 院 保 任 任 任 任 任 任 任 任 任 任 任 任 任 任 任 任 任 任	

		T	T		1
		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-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。			
		4c-IV-3:規畫提升體適			
		能與運動技能的運動計			
		畫。			
		- 4d-IV-3:執行提升體適			
		能的身體活動。			
		1c-IV-1: 了解各項運動	Ha-IV-1:網/牆性球類	1. 課堂觀察	
		基礎原理和規則。	運動動作組合及團隊戰	2. 口語問答	
		1c-IV-2:評估運動風		3. 技能實作	
		險,維護安全的運動情			
		境。			
		1d-IV-1:了解各項運動			
th 15 10		技能原理。			
第 17-18	羽球	1d-IV-2:反思自己的運			
週	14.1-	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。			
		2c-IV-3: 表現自信樂			
		觀、勇於挑戰的學習態			
		度。			
		<i>'</i> ~	I		1

	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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。
教學設施 設備需求	各類活動所需要的道具。
備註	