

臺北市忠孝國民中學111學年度領域/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 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) <input type="checkbox"/> 本土語文(<input type="checkbox"/> 閩南語文 <input type="checkbox"/> 閩東語文 <input type="checkbox"/> 客家語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 原住民族語：_____)					
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input 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 (若上下學期均開設者，請均註記)					
教材版本	<input type="checkbox"/> 選用教科書：_____ 奇鼎 _____ 版 <input type="checkbox"/> 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 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，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。					
課程目標	1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2.透過田徑運動課程，能使用起跑架且做好起跑動作，改善動作技能表現。 3.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 4.認識球類運動(籃球、排球、桌球、羽球)相關規則，並透過合作學習策略，學習所需要的動作技術。 5.瞭解跳繩運動的技能及原理，能學習到跳躍與協調能力。					
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1-2週 3-2：認識體適能	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3規畫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。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

第3-6週	4-1：默契大考驗～田徑	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。 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.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第7週	【第一次段考】 100公尺測驗	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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.觀察記錄 2.參與態度	
第8-11週	4-2：青春我最漾～捷泳	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。 1d-IV-1瞭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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【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。 海 J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14探討海洋生物與生態環境之關聯。
第12-13週	5-1：高抬貴手～籃球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第14週	【第二次段考】 籃球障礙運球測驗	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察記錄 2.參與態度	
第15-16週	5-1：高抬貴手～籃球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第17-20週	6-2：繩采飛揚～跳繩	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。 1d-IV-1瞭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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

	第21週	【第三次段考】 100公尺及籃球障礙運球補測	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察記錄 2.參與態度		
第二學 期	第1-2週	3-2：認識體適能	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3規畫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。 Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力		
	第3-6週	5-1：長驅直入～田徑	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。 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-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力		
	第7週	【第一次段考】 籃球場四點折返跑測驗	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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.觀察記錄 2.參與態度		
	第8-11週	6-1：你來我往～桌球	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-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。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第12-13週	6-2：一觸即發～排球	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-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.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第14週	【第二次段考】 排球下手擊球測驗	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察記錄 2.參與態度		
	第15-16週	6-2：一觸即發～排球	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-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.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	第17-20週	6-4：揮拍自如～羽球	1d-IV-1瞭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-2運用運動比賽中的各種策略。 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.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第21週	【第三次段考】 籃球場四點折返跑、排球下手擊球補測	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。 Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.觀察記錄 2.參與態度		
教學設施 設備需求	1. 多功能教室 2. 電腦設備 3. 音響設備 4. 麥克風 5. 投影機 6. 小蜜蜂耳麥 7. 田徑場 8. 游泳池 9. 籃球場 10. 排球場 11. 羽球場 12. 桌球場						
備註							