

臺北市私立靜修高中國中部 111 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					
教材版本		☒ 選用教科書：_____ 康軒版 ☐ 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		1. 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。 2. 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。 3. 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.培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2.培養問題解決及規劃執行運動的能力。 3.培養良好人際關係與團隊合作精神。 4.培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感。 5.養成規律運動與健康生活的習慣。					
學習進度 週次		單元/主題 名稱 可分單元合併數週 整合敘寫或依各週 次進度敘寫。	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 1-4 週	體適能（運動全方位）	1c-IV-2 應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活中 1d-IV-1 分析各項運動原理。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行評估	檢核表 實作	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第 5-8 週	球類—籃球（玩球樂趣多）	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-IV-2 評估運動比賽各項策略 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力	Hb-IV-1 攻守入侵性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	檢核表 實作		
	第 9-12 週	球類—排球（玩球樂趣多）	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 評估運動比賽各項策略	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	檢核表 實作		
	第 13-16 週	球類—羽球（玩球樂趣多）	1d-IV-1 分析各項運動技能原理 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力 3c-IV-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人運動潛能	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	檢核表 實作	涯 J12 發展及評估生涯決定的策略	

	第 17-21 週	球類—桌球（玩球樂趣多）	1d-IV-1 分析各項運動技能原理 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力 3c-IV-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人運動潛能	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	檢核表 實作		
第二學期	第 1-4 週	運動安全總動員（運動傷害與防護）	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢	檢核表 實作		
	第 5-8 週	球類—排球（所向披靡）	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 評估運動比賽的各項策略 2c-IV-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	檢核表 實作		
	第 9-12 週	體適能（運動 so easy）	4c-IV-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。 4d-IV-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行評估	檢核表 實作		
	第 13-16 週	球類—籃球（限時專送）	2c-IV-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力 3d-IV-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	檢核表 實作		
	第 17-21 週	民俗 - 跳繩（繩乎其技）	2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力 3c-IV-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能	I c-IV-2 民俗性運動團隊創思展演	檢核表 實作	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
教學設施設備需求		球具與各項運動器材、音響、麥克風、角錐等等					
備 註		無					