

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	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文 <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 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					
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：_____ 康軒版 <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	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	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 (活躍人生)	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，並運用於生活當中。 1d-IV-1 分析各項運動技能原理。 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	實作學習單檢核表	安 J6 了解運動設施安全的維護。
	第 5-8 週	課間操 (呼朋喚友)	2d-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。	Ib-IV-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演	實作學習單檢核表	
	第 9-12 週	球類—籃球 (掌控自如)	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-IV-2 評估運動比賽的各項策略。 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	實作學習單檢核表	

	第 13-16 週	球類—羽球 (羽中作樂)	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的運動潛能	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作學習單檢核表	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀	
	第 17-21 週	球類—排球 (排除萬難)	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 評估運動比賽的各項策略 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	實作學習單檢核表		
	第 1-4 週	重量訓練與核心肌群 (安全運動沒煩惱)	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，並運用於生活當中。 1d-IV-1 分析各項運動技能原理。 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	實作學習單檢核表	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
第二學期	第 5-8 週	球類—籃球 (掌中妙技)	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-IV-2 評估運動比賽的各項策略。 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。 4d-IV-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作學習單檢核表	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第 9-12 週	球類—羽球 (變化自如)	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的運動潛能	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作學習單檢核表		

	第 13-16 週	球類—排球 (雷霆萬鈞)	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 4d-IV-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作學習單 檢核表		
	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	實作學習單 檢核表		
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							