

臺北市靜修中學國中部 112 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 type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input checked="" 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： <u>康軒</u> 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-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-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-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。 6.引導個人自我檢視與省思學習與練習方法，建立自主學習的能力。					
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
			學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第 1-4 週	打造健康規律新生活 (健康體適能)	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		
	第 5-8 週	鬥陣特攻 (籃球)	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	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第 9-12 週	防城如意 (排球)	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	乒乓炫風 (桌球)	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	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第 17-21 週	羽你有約 (羽球)	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	防禦陣線聯盟 (籃球)	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	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 5-8 週	內外兼修 (武術)	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	檢核表 實作		
	第 9-12 週	東攔西阻 (排球)	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 13-15 週	操之在我 (體操)	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	檢核表 實作		
	第 16-18 週	羽出驚人 (羽球)	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	
教學設施 設備需求	球具、角錐、計分板、白板、球衣						
備註	無						