

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 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： <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
第一 學期 第 1-4 週	體適能- 活躍人生	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的態度。 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。 4c-IV-3 規劃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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能的運動處方基礎設計原則。	實作 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	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	實作 檢核表	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備他人平等互動的能力。
第 9-12 週	跳繩- 繩乎其技	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理與原則。 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。 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。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	實作 學習單 檢核表	無。
第 13-16 週	籃球- 掌控自如	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作 口頭問答 檢核表	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 17-21 週	排球- 排除萬難	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理與原則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的態度。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的風險與處理。 Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作 口頭問答 檢核表	安 J6 了解運動設施安全的維護。

第二 學期	第 1-4 週	體適能- 心肺耐力	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的態度。 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。 4c-IV-3 規劃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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能的運動處方基礎設計原則。	實作 檢核表	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	第 5-8 週	籃球- 應聲入網	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作 學習單 檢核表	人 E3 了解每個人的需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
	第 9-12 週	羽球- 羽中作樂	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理與原則。 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/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作 口頭問答 檢核表	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備他人平等互動的能力。
	第 13-16 週	排球- 百發百中	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理與原則。 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 運動運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作 口頭問答 檢核表	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

	第 17-21 週	桌球- 桌拿好手	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理與原則。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及 團隊綜合戰術	實作 口頭問答 檢核表	性 J11 去除性別刻板與性別偏 見的情感表達與溝通， 具備他人平等互動的能 力。	
教學設施 設備需求	球具、角錐、計分板、白板、球衣						
備 註	無						