

臺北市木柵國民中學 109 學年度健體領域體育課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 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		
教材版本	☒ 選用教科書：南一版 ☐ 自編教材(經課發會通過)	節數	每週 2 節 第 1、2 學期 共 82 節
領域核心 素養	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。 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。 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。 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。 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。 J-B3具備審美與表現的能力，了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。 J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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. 以運動對身體發展之效益促進學生對運動的生理價值之認同，再導入運動訓練原則，讓學生了解要發揮運動運動生理效益，並須應用運動訓練原則。 2. 引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。 3. 運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。 4. 認識肌力訓練相關知識。 5. 學會正確肌力訓練動作。 6. 學會規畫個人肌力訓練計畫。 7. 引導學生了解上籃及快速進攻戰術的特性，激發學習動機及參與感。 8. 學會籃球三步上籃動作要領。 9. 學習空手跑動接球及跑動傳球上籃技術。		

10. 學習轉守為攻的快速進攻戰術觀念與技術。
11. 能與同學合作、討論，設計完成快速進攻戰術。
12. 了解3對3籃球比賽規則及運作方式。
13. 引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。
14. 學會肩上漂浮發球的動作要領。
15. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。
16. 了解後場區域擊球的技能原理。
17. 了解後場區域擊球技術的使用時機與組合策略。
18. 發展個人羽球擊球之專項技能。
19. 藉由情境了解棒球好球區，了解打擊動作要領。
20. 藉由打擊活動，提升打擊技能。
21. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。
22. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。
23. 引導學生認識棒球運動，並積極參與全民運動。
24. 學生能了解跳躍在生活中運用範疇，嘗試挑戰各式跳躍動作。
25. 學生能了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。
26. 學生能了解跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。
27. 引導學生理解跳繩之效益與相關技術原理，提高跳繩技能。
28. 實際練習各種跳繩技術，增進身體控制能力。
29. 能瞭解運動所需要的營養攝取原則。
30. 能瞭解運動前、中及後期的飲食建議對身體的影響性。
31. 能規劃出一份個人運動營養攝取計畫並能執行。
32. 理解自行車運動的各項知識、增進行車安全、規劃自我挑戰的行車路線。
33. 引導學生了解防守在籃球場上的重要性，激發學習動機及參與感、學會人盯人防守動作要領。
34. 學會團隊協防動作及觀念、學會爭搶籃板球動作要領、能與同學合作、討論，執行及調整協防動作與觀念。
35. 引導學生了解排球比賽扣球攻擊戰術，激發學習動機、學會扣球動作各項技術分析、學會由他人送球的扣球基本技術、了解其他扣球技術，及如何在比賽中靈活變化、能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成比賽。
36. 了解正手抽球的技術原理、了解正、反手結合技術的使用時機、運用桌球的步法移動回擊來球。
37. 藉由情境設計，激發進攻策略戰術設計、藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。
38. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。
39. 透過團隊進攻，擴大場地使用的範圍與思考層面。
40. 引導學生認識足球運動，並積極參與全民運動。
41. 藉由情境設計，激發進攻策略戰術設計、藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。
42. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。
43. 透過團隊進攻，擴大場地使用的範圍與思考層面。
44. 引導學生認識足球運動，並積極參與全民運動。
45. 藉由情境認識仰泳自救的重要性、練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧、藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習、藉由海豚游，了解蝶泳打水技巧、運用陸上

		及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧、透過不同練習，體會換氣節奏，進行蝶泳練習。 46. 能了解競技體操比賽的評分標準，運用於欣賞運動賽事、能了解平衡木的技能原理並認真參與練習。 47. 能了解跳箱的技能原理並認真參與練習。 48. 願意將跳繩作為課後身體活動參與項目，發揮與挑戰個人運動潛能。							
學習進度 週次		單元 活動主題	學習重點		評量 方法	議題融入實質 內涵	教學 設施 設備 需求	跨領 域/科 目協 同教 學	備 註
			學習 表現	學習 內容					
第 1 學 期	第1週	第1章 全能 健康 王	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態	上課參與 平時觀察 小組討論	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。			
	第2週	跑步 服裝 秀	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	上課參與 平時觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	電腦		
	第3週	護具 大集 合	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	上課參與 平時	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察			

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		觀察	自己的能力與興趣。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。			
第4週至第5週	體適能第1章 體適能檢測	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃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。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	實作	性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與別認同 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	立定跳遠 墊 柔軟度測量器		
第6週至第7週	體適能第2章 接力—衝破終點線	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與別認同 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	接力棒		
第8週	安心暢游第1章 水域安全—智者樂	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與	上課參與 平時觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身			

		水	群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	仰漂30秒。		體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣 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			
第9週	安心暢游第2章 自救求生 臨危自保	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30	實作參與	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣 【海洋教育】 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能	浮條浮板			
第10週	安心暢游第3章 捷泳一流 線直進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	實作參與	【海洋教育】 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人	浮條浮板			

		能。			生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。			
第11週至第13週	球類入門 第1章 籃球—出手得分	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作參與	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	籃球		
第14週至第16週	球類入門 第2章 排球—一球入魂	1d-IV-1了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-1運用運動技	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 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。	發表觀察實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	排球		

			術的學習策略。						
第17週至第18週	球類入門第3章 羽球擊球高手	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，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。	觀察實作參與	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	三角錐 羽球 羽球拍			
第19週至第20週	球類入門第4章 足球腳下功夫	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3 規劃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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與平時觀察	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	足球 角錐			
第21週	復習評量球類運動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】	籃球 排球 足球 羽球			

			3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。			人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣			
第2學期	第1週至第2週	競技體適能第1章核心肌群	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、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。		【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	綠波墊		
	第3週至第4周	競技體適能第2章專項適能檢測	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。 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-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。	上課參與檢測	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	體適能檢測器		
	第5週	Baseball運動誌第1章	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3鑑賞本土與	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養	上課參與平時觀察	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和			

	從棒球看臺灣臺灣棒球名人堂	世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	素知識。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。		文化，尊重並欣賞其差異。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。			
第6週至第7週	展臂優游第1章捷泳水中協奏曲	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題	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）。	上課參與平時觀察	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	浮板		
第8週至第9週	展臂優游第2章救生伸拋划援力同在	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	上課參與技能測驗	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。。	救生圈		
第10週	球類入門	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動	上課參與	【品德教育】 品 J1 溝通合	籃球		

至 第12 週	第1章 籃球 扭轉 乾坤	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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題	作組合及團隊戰術。	技能 測驗	作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。。			
第13 週 至 第15 週	球類 入門 第2章 排球 高手 過招	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課 參與 技能 測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	排球		
第16 週 至 第17 週	球類 入門 第3章 羽球 先發 制人	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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-3應用思考與	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課 參與 平時 觀察 實作	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	羽球 羽球 拍		

		分析能力，解決運動情境的問題。						
第18週至第19週	球類入門第4章足球臨門一腳	1d-IV-1 了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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與平時觀察實作評量	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	足球		
第20週	復習評量球類	1d-IV-1 了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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作評量	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。	籃球 排球 足球 羽球		