

臺北市木柵國民中學110學年度健體領域/體育科課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <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 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>翰林</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-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。 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-B1 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。 健體-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。 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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				
課程目標	瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。 認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則，並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。 了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。 海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理；能展演扯鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理；運用基本的詠春拳手型，連貫並組合成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。				
學習進度	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入實 跨領域/

週次	名稱	學習 表現	學習 內容		質內涵	科目協 同教學
第一 學期	第一 週	第1章運動防 護	1c-IV-1 了解各項運動基礎原 理和規則。 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。	1. 問答 2. 行為 3. 實作	【安全教 育】 安 J6 了解 運動設施安 全的維護。 安 J11 學 習創傷救護 技能。
	第 二-三 週	第2章防衛運 動	1d-IV-1 了解各項運動技能原 理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備 運動的道德思辨和實踐能力。 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-2 技擊綜合動作與攻防 技巧。	1. 問答 2. 行為 3. 實作	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。
	第 三-六 週	第五篇團隊 動力 第2章籃球 3X3籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原 理和規則。 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。 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。	1. 觀察 2. 行為 3. 實作 4. 測驗	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。
	第 七-九 週	第五篇團隊 動力 第2章排球攔 網	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。 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動 作組合及團隊戰術。	1. 觀察 2. 行為 3. 實作 4. 發表	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。

		<p>動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
第十 - 十二 週	第五篇團隊 動力 第3章羽球前 場區域擊球	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 觀察</p> <p>2. 行為</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 發表</p>	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十三 - 十五 週	第五篇團隊 動力 第4章棒球觸 擊短打與布 陣戰術	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 行為</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 發表</p>	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十六 - 十八 週	第六篇超越 自我 第1章田徑－ 長距離跑	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 行為</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 發表</p>	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			<p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
	第十九 - 二十週	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	<p>1. 觀察</p> <p>2. 行為</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 發表</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>	
第二學期	第一週	第四篇超越運動障礙 第1章運動無礙	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	<p>1. 觀察</p> <p>2. 行為</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 發表</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 E9 認識世界基本人權與道德責任。</p>	

第二週	第四篇超越運動障礙 第2章地板滾球	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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察 2. 行為 3. 實作 4. 發表	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第三 - 五週	第五篇動如脫兔 第1章籃球～5x5全場比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。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。 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。	1. 觀察 2. 行為 3. 實作 4. 發表	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第六 - 八週	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察 2. 行為 3. 實作 4. 發表	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第九	第五篇動如脫兔 第3章排球～	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察 2. 行為 3. 實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察

- 十 週	初級進攻戰術	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。		4. 發表	自己的能力與興趣	
第 十一 - 十二 週	第五篇動如脫兔 第4章足球～防守	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。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察 2. 行為 3. 實作 4. 發表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	
第 十三 - 十四 週	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 觀察 2. 行為 3. 實作 4. 發表	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	

		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。				
第十五 - 第十六 週	第六篇我愛運動 第2章民俗體育~扯鈴	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 觀察 2. 行為 3. 實作 4. 發表	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。	
第十七 - 第十八 週	第六篇我愛運動 第3章武術~詠春拳	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。	1. 觀察 2. 行為 3. 實作 4. 發表	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J8 了解人身自由人權，並具有自我保護的知能。	
教學設施 設備需求	課程延伸相關資料 球、墊子、彈力繩、音樂 影片播放設備 網路設備					
備 註						

