

臺北市 興雅 國民中學 113 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：_____翰林版 <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-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-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	認識體適能及運動安全知識，並持續加深加廣練習籃球、排球、羽球及桌球等運動，學習具挑戰性的徑賽與游泳能力，藉此培養出多元興趣與良好體能，讓運動豐富生活，保持身心健康。					
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1-2週 第四篇運動好健康 第一章體適能	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-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
	第3週 第五篇健康動起來 第一章籃球	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。 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。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	
	第4週 第五篇健康動起來 第一章籃球	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	

第5週	第五篇健康動起來 第一章籃球	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第6週	第五篇健康動起來 第一章籃球	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第7週	第五篇健康動起來 第二章排球	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。 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/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	
第8週	第五篇健康動起來 第二章排球	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	
第9-10週	第五篇健康動起來 第二章排球	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-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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第11-12週	第五篇健康動氣來 第三章羽球	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。 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/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	
第13-14週	第五篇健康動起來 第三章羽球	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	
第15週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	
第16-17週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	
第18週	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	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。 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。	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、意外落水自救與仰漂30秒。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第19週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。				
第20-22週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第1-2週	第四篇運動好健康 第一章體適能	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-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第3週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第4週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第5週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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，解決運動情感的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第6週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第7週	第五篇球類真好玩 第二章排球	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	
第8週	第五篇球類真好玩 第二章排球	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，解決運動情感的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第9週	第五篇球類真好玩 第二章排球	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，解決運動情感的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第10週	第五篇球類真好玩 第二章排球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第11-12週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	
第13-14週	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	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	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

	自救	展專項運動技能。	水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。			
第15-16週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	
第17-18週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	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，解決運動情感的問題。 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. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第19-21週	第五篇健康動氣來 第三章羽球	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。 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/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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。	
教學設施 設備需求	運動場地、排球、羽球、桌球、籃球、體適能器材、碼表、哨子、角椎					
備 註	因校園室內場地有限，各課程順序隨教師場地編排滾動調整。					