

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		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文 ☐ 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 ☒ 上學期 ☒ 下學期					
教材版本		☒ 選用教科書：_____ 翰林 版 ☐ 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-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		認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，藉此培養多元興趣與良好體能，加深籃球、排球、桌球、羽球、游泳的技術教學，提供了運動時要注意的營養及傷害防護的知識。					
學習進度		單元/主題	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
週次		名稱	學習表現	學習內容			
第一學期	第1週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	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2週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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4週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【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5-6週	第五篇運動大進擊 第三章桌球	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。	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%	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第7週	第五篇玩球樂趣多 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。 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8週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	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。	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週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	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。	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10週	第五篇玩球樂趣多 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-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。	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11週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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%	【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。	
第12週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	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。 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。	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13-14週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	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。 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15-16週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	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。	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16-17週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	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。 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%	【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18-19週	第六篇大家動起來 第一章游泳	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	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	

			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。	Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。		動，熟練各種水域求生技能。	
	第20-22週	第六篇大家動起來 第一章游泳	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 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。	
第二學期	第1-2週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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素知識。	1.上課參與 60% 2.課堂問答 40%	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
	第3-4週	第五篇運動大進擊 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。 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 運用運動技術的學習策略。 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動作組合及團隊戰術。	1.上課參與 60% 2.技能實作 40%	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第5-6週	第五篇運動大進擊 第一章籃球	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-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。	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%	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第7-8週	第五篇運動大進擊 第三章桌球	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。	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%	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第9-10週	第五篇運動大進擊 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。 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%	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第11-12週	第五篇運動大進擊 第二章排球	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。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%	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第13-14週	第五篇運動大進擊 第二章排球	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。 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。	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%	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
	第15-16週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	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。 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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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17週	第六篇大家動起來 第一章游泳	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。	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18-19週	第六篇大家動起來 第一章游泳	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺	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20-21週	第六篇大家動起來 第一章游泳	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	
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							