

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： <u> 康軒 版 </u> ☐ 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 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。 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-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。 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		讓學生了解體適能與日常生活及健康的關係，引導學生練習自己設計體適能計畫，並帶領其實際執行，進而有效自我管理個人運動習慣與健康。在陣地攻守性、隔網性、守備／跑分性等不同競爭類型的球類運動，並透過活動設計讓學生應用甚至擬定戰術，培養其思考能力與團隊合作的精神，如此才能善用本課程所學之進攻技術，在比賽活動中培養反思、溝通互動等能力。循序漸進的引導學生熟練游泳的技巧，除了練習方法的介紹，也透過愛體育活動，讓學生在遊戲中學習，有助其熟悉泳技。					
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1章五環運動力—奧林匹克教育	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-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	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2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	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-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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

第3週	第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第4週	第2章門陣特攻—籃球	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第5週	第2章門陣特攻—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。 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 簡易運動傷害的處理與風險。 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 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第6週	第2章門陣特攻—籃球	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. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第7週	第2章門陣特攻—籃球	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第8週	第1章水域嬉遊——水域休閒	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	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9週	第1章水域嬉遊——水域休閒	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-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	
第10週	第2章徜徉水面——游泳	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺	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週	第2章徜徉水面——游泳	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、	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%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			產品與服務。			
	第12週	第3章防城如意—排球	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。	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 J1 溝通合作與和諧人際關係。
	第13週	第3章防城如意—排球	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。	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 J1 溝通合作與和諧人際關係。
	第14週	第3章防城如意—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。 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 J2 重視群體規範與榮譽。
	第15週	第3章防城如意—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。	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 J2 重視群體規範與榮譽。
	第16週	第5章羽你有約—羽球	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。	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17週	第5章羽你有約—羽球	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。 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%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	第18週	第5章羽你有約—羽球	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19週	第5章羽你有約—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%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	第20週	第4章乒乓旋風——桌球	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-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。	1.上課參與 60% 2.技能實作 40%	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
	第21-22週	第4章乒乓旋風——桌球	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-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%	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第二學期	第1週	第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	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。	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 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
	第3週	第1章水域嬉遊——水域	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	1.上課參與 60%	【海洋教育】

		休閒	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	與風險規避。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	2. 技能實作 40%	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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	
	第4週	第1章水域嬉遊——水域休閒	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
	第5週	第2章徜徉水面——游泳	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺	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2章徜徉水面——游泳	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
	第7週	第2章防禦陣線聯盟——籃球	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
	第8週	第2章防禦陣線聯盟——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。 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 簡易運動傷害的處理與風險規避。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
	第9週	第2章防禦陣線聯盟——籃球	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. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第10週	第2章防禦陣線聯盟——籃球	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	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週	第4章乒乓旋風——桌球	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。	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12週	第4章乒乓旋風——桌球	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-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。	1. 上課參與 60% 2. 技能實作 40%	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程	

						序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
	第13週	第4章乒乓旋風——桌球	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-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%	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第14週	第4章乒乓旋風——桌球	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	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15週	第5章東攔西阻——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.上課參與 60% 2.技能實作 40%	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第16週	第5章東攔西阻——排球	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。	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 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第17週	第5章東攔西阻——排球	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。	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 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第18週	第5章東攔西阻——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-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%	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
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							