

臺北市立興雅國民中學 114 學年度學習課程計畫

課程名稱		■八大領域/科目:健康與體育/體育 □特殊需求領域: 註:若領域有分科,須註明科目名稱。		
班型		■特教班 □資源班		
實施年級		□7年級 □8年級 □9年級 ■跨年級(7、8、9)	節數	每週 2 節
核心素養 具體內涵		<p>可結合總綱、相關領綱、或校本指標</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
學習重點	學習表現	<p>可結合相關領綱或調整</p> <p>1c-IV-1了解常見運動的規則。</p> <p>1c-IV-2認識與選擇安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1了解常見運動的技能原理。</p> <p>1d-IV-3認識生活常見運動比賽的策略。</p> <p>2c-IV-1展現運動禮節。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群與和諧互動的態度。</p> <p>2c-IV-3表現樂於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1表現基本的身體控制能力,發展運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現基本運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用基本運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用基本的運動技能策略,解決運動情境的問題。</p>		
	學習內容	<p>可結合相關領綱或調整</p> <p>Cc-IV-1水域休閒運動進階技能。</p> <p>Cd-IV-1常見戶外休閒運動的應用。</p> <p>Ce-IV-1其他常見休閒運動的應用。</p> <p>Ga-IV-1跑、跳與投擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1網/牆性球類運動之基本動作與規則。</p> <p>Hc-IV-1標的性球類運動之基本動作與規則。</p>		
課程目標 (學年目標)		<ol style="list-style-type: none"> 透過排球、跳繩、呼拉圈、接力賽等遊戲活動,加強上肢協調、下肢穩定與整體體能發展。 透過拔河、躲避球、團隊接力等團體活動,培養學生團隊合作與溝通互動的能力。 透過親水活動、漂浮、踢水、划水等課程,發展個別化的初階游泳技能。 		

學習進度 週次/節數		單元主題	單元內容與學習活動
第1學期	第1~5週	動動手拍拍球	1. 認識排球與基本規則。 2. 雙手向上拋接球練習。 3. 坐姿或站姿拍球接力。 4. 小組傳球遊戲。
	第6~10週	水中好朋友	1. 學習下水禮儀與安全守則。 2. 水中拍水、潑水互動等親水適應遊戲。 3. 水中走路與平衡訓練, 如原地踩水、牽手慢走。 4. 浮板、浮條練習漂浮等基本浮力體驗。
	第11~15週	繩繩樂無窮	1. 認識跳繩的握法與擺動方式。 2. 跳(或跨、踏)繩遊戲。 3. 跳繩節奏遊戲, 配合音樂踏拍子。 4. 雙人或多人合作跳繩。
	第16~21週	圈圈轉不停	1. 認識呼拉圈的用法, 如繞圈、滾圈、圈中跳。 2. 原地轉圈或手持呼拉圈模仿動物走路。 3. 滾動呼拉圈接力。 4. 小組協力進圈與出圈比賽。
第2學期	第1~5週	球來閃一閃	1. 認識躲避球及基本規則。 2. 使用軟球學習丟與接。 3. 坐姿或定點閃避訓練。 4. 進行躲避球比賽。
	第6~10週	團隊快快跑	1. 認識接力棒與交接方式。 2. 進行短程接力賽。 3. 小組傳遞物品接力。 4. 障礙跑接力。
	第11~14週	水裡真厲害	1. 水中移動練習, 如水中「拉繩走」或浮具滑行。 2. 泳姿基本訓練, 如使用浮板練習划水或踢水、雙手划水+踢水結合練習等。 3. 趣味挑戰活動, 如找寶遊戲。
	7、8年級 第15-21週 9年級 第15-18週	我和你拔一拔	1. 認識拔河比賽與基本安全姿勢。 2. 雙人拔河、小組拔河。 3. 坐姿拔河。
議題融入		若未融入議題, 即寫無 生命教育、戶外教育、安全教育	
評量規劃		依上下學期, 敘寫評量項目(筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量、自我評量、同儕互評), 評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等 實作評量(60%)、課堂觀察(40%)	
教學設施 設備需求		電腦、投影設備、椅子、欄架及各式運動器材(排球、軟式躲避球、泳具、浮板、浮條、呼拉圈、接力棒、拔河繩等)	
教材來源		<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編	
備註			

