

臺北市 興雅 國民中學 114 學年度部定課程計畫

1140113修訂

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"/> 閩南語文 <input type="checkbox"/> 客語文) <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: _____ 南一版 <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-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。							
課程目標	課程以運動安全為起點，教導學生正確選擇與穿著運動服裝，認識不同運動中應搭配使用的護具與功能，從而培養自我保護與裝備選擇的判斷力。隨後進入體適能概念與活動實作，透過測驗與體驗引導學生關注個人身體狀況，進而建立規律運動的習慣。田徑項目則以起跑與接力為重點，學生將學習起跑動作要領、傳接棒技巧與團隊策略，提升合作與競賽經驗。水域安全教學包括認識台灣危險水域、防溺十招與自救原則，並進行韻律呼吸、漂浮技巧及緊急應對方式的實作訓練，如製作簡易浮具等。最後透過球類運動的基礎教學（如籃球、排球、羽球、足球），學生將熟悉基本規則、場地安全與基本技能操作，並在團體活動中學習分工、合作與班級凝聚力的展現。下學期延續運動專項與安全主題，首先以台灣棒球文化為例，認識優秀選手的奮鬥精神與體育對國家社會的正向影響，激發學生的運動認同感與學習動機。身體素養方面強化核心肌群的認識與鍛鍊，結合身體姿勢與下背健康的關聯，學生需學會正確的訓練動作，並能依據自身狀況規劃訓練課表。接著區辨競技體適能與一般體適能的差異，認識不同運動類型所運用的肌肉群與功能，提升運動解剖基礎。游泳教學進入捷泳技巧訓練，學生需掌握身體縱軸轉動、划手與踢水節奏，並達成流暢的手腳協調與推進效果。救生教育中，學生將學習岸上急救原則與救溺五步，認識常見器材與基本施救方法，發展面對突發事件的應變能力與助人態度。最後透過進階球類技能操作與動作分析，學生不僅要完成自我評估，也須回饋與觀察他人，並在綜合實戰中展現運動精神與團隊默契。							
學習進度 週次	單元/主題 名稱	學習重點 <table border="1"> <tr> <td>學習表現</td> <td>學習內容</td> </tr> </table>		學習表現	學習內容	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週	單元四 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀	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。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 上課參與 平時觀察	【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。			
	第2週	單元四 運動穿著與防護 第2章 護具大集合	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。 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷			

		<p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>			<p>思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>	
第3週	<p>單元五 體適能</p> <p>第1章健康體適能 體適能檢測</p>	<p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2反思自己的動作技能。</p> <p>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>上課參與 體能檢測</p>	<p>【閱讀教育】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p> <p>【生涯規畫】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。</p>	
第4-6週	<p>單元五 體適能</p> <p>第2章接力 衝破終點線</p>	<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>2d- IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>實作評量</p>	<p>【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	
第7週	<p>單元六 安心暢游</p> <p>第1章水域安全 智者樂水</p>	<p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【人權教育】 人 J8了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。</p> <p>【海洋教育】</p>	

					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 J12探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
第8-9週	單元六 安心暢游 第2章自救求生 臨危自保	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。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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。	實作評量	【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。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 【閱讀素養】 閱 J10主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
第10-12週	單元六 安心暢游 第3章捷泳 流線直進	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	技能測驗	【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。 【品德教育】 品 EJU4自律負責。	
第13-15週	單元七 球類入門 第1章籃球 出手得分	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第16-17週	單元七 球類入門 第2章 排球一球入魂	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。 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。	技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	

		3d-IV-1運用運動技術的學習策略。				
	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第18-19週	單元七 球類入門 第4章足球 腳下功夫	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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	
第二學期	單元四 Baseball 運動誌 第1章從棒球看臺灣	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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。 Ib-IV-1自由創作舞蹈。	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 EJU6欣賞感恩。 品 J2重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【國際教育】 國 J2具備國際視野的國家意識。	
	單元四 Baseball 運動誌 第2章臺灣棒球名人堂	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 EJU6欣賞感恩。 品 J2重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【閱讀素養】 閱 J3理解學科知識內的重要	

					詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。閱 J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
第3-4週	單元五 競技體適能 第1章核心肌群	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	上課參與 平時觀察 實作評量	【生涯規畫】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
第5-6週	單元五 競技體適能 第2章專項適能	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。 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-1體適能促進策略與活動方法。	上課參與 平時觀察 實作評量	【閱讀素養】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第7-9週	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	上課參與 平時觀察 實作評量		
第10-11週	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 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。	上課參與 平時觀察 實作評量	【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。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J10學習心肺復甦術及AED的操作。	
第12-13週	單元七 球類入門 第1章籃球 扭轉乾坤	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。 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	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 實作評量	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相	

			略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			互合作與互動的良好態度與技能。	
第14-15週	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招	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。 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-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。	上課參與 平時觀察 實作評量	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。		
第16週	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人	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。 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-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。	上課參與 平時觀察 實作評量	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。		
第17週	單元七 球類入門 第3章羽球 先發制人	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。 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-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。	上課參與 平時觀察 實作評量	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。		
第18-21週	單元七 球類入門 第4章足球 臨門一脚	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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與 平時觀察 實作評量	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與		

		<p>價值。</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>			技能。	
教學設施 設備需求						
備 註						