

各年級各領域/科目課程計畫(另附資料夾檔案)

## 各年級各領域/科目課程計畫自導性撰寫表格

依據教育部「國民中學及國民小學課程計畫備查參考原則」所列領域/科目課程計畫(部定課程)應包含之「必備項目」，並參採「鼓勵辦理項目」，提供各校撰寫表格如下。該表格中，均有相對應說明，協助各校理解相關名詞內容；項目順序之編排，旨在協助學校課程發展脈絡一致，並朝課程計畫品質精進方向前進。

### 臺北市民生國民中學 112 學年度健體領域/體育科目課程計畫

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 checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input checked="" type="checkbox"/> 體育)		
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" 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 (若上下學期均開設者，請均註記)		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：_____ 康軒 _____ 版 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 2 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)
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-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。 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	體育(上) 1. 認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。 2. 識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。 3. 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。 4. 理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。 體育(下)		

		1. 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。 2. 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。 3. 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 4. 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。 5. 理解藤球、桌球、羽球及壘球的進階知識。				
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
	可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。	學習 表現	學習 內容			
第一 學期	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	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-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。 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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗	<b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲
	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	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-1運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	上課參與 態度檢核 技能測驗	<b>【海洋教育】</b> 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。 海 J14探討海洋生物與生態環境之關聯。	
	單元五 挑戰極限	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 觀察記錄	<b>【戶外教育】</b> 戶 J3理解知識與生活環	

	第2章 三項全能	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。		態度檢核	境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第9-11週	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	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。 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。 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。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	
第12-14週	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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 態度檢核 技能測驗		
第15-16週	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。	



		實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身 體活動。				
第6-8週	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	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。 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。 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 態度檢核 技能測驗		
第9-11週	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	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。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動 作組合及團隊戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人 際關係。	
第12-14週	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技 巧，體驗生活的美感。 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 態度檢核 技能測驗		
第15-17週	單元七	1c-IV-1了解各項運動基礎原 理和規則。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運	上課參與	【品德教育】	

	球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	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。 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。	動動作組合及團隊戰術。	態度檢核 技能測驗	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18-20週	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	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。 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。	Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	上課參與 技能測驗		
教學設施 設備需求	各項體育用品器材及場地					
備 註						