

# 臺北市民生國民中學 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 (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: <u>奇鼎 版</u> <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-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-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-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。					
課程目標	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 6. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 7. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 8. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 9. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。					
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
		學習 表現	學習 內容			
第一學期	第1-4週	3-2：知我所能～健診體適能	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 碼錶。 2. 立定跳遠墊或捲尺。 3. 記錄板。	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
	第5-8週 第7週段考	4-2：青春我最漾～捷泳	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 浮板。 2. 碼錶。 3. 椅子。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
	第9-14週 第14週段考	4-1：默契大考驗～田徑	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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. 起跑架。 2. 籃球。 3. 飛盤。 4. 軟墊。 5. 小型障礙錐	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

第二學期	第15-17週	6-1：躍然紙上～體操	1c-IV-1 瞭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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1徒手體操動作組合	1. 記分板。 2. 呼拉圈。 3. 體操墊。 4. 安全墊。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性	
	第18-21週 第21週段考	5-1：高抬貴手～籃球	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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. 歷程性評量： (1) 運球的動作正確。 (2) 傳接球的動作正確。 2. 總結性評量： (1) 能完成同心協力的活動。 (2) 能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第1-4週	6-1：躍然紙上～體操	1c-IV-1 瞭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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1徒手體操動作組合	1. 記分板。 2. 呼拉圈。 3. 體操墊。 4. 安全墊。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性	
	第5-7週 第7週段考	5-1：高抬貴手～籃球	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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. 歷程性評量： (1) 運球的動作正確。 (2) 傳接球的動作正確。 2. 總結性評量： (1) 能完成同心協力的活動。 (2) 能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第8-12週	4-2：青春我最漾～捷泳	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 浮板。 2. 碼錶。 3. 椅子。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第13-16週 第14週段考	5-2：旁敲側擊～排球	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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. 歷程性評量： (1) 確實執行動作要點，積極修正動作。 (2) 練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2. 總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。 3. 學生自我檢核。	【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。	
	第17-20週 第20週段考	6-2：繩采飛揚～跳繩	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1. 跳繩。 2. 碼表。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	教學設施 設備需求	各項體育用閔器材					
	備註	上課參與20%、態度檢核10%、技能測驗70%					