

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)<br><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<br><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：_____奇鼎_____版<br><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<br>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。<br>健體-J-B1<br>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。<br>健體-J-C2<br>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。<br>健體-J-A3<br>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。<br>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。<br>3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。<br>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。<br>5. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。<br>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。<br>7. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。<br>8. 培養自發學習與相互合作學習的能力。<br>9. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。   |  |   |   |   |                        |
| 學習進度<br>週次 |                  | 單元/主題<br>名稱   | 學習重點   |   | 評量方法  | 議題融入實質內涵  | 跨領域<br>/科目<br>協同教<br>學 |
|            |                  |   | 學習<br>表現   | 學習<br>內容  |   |   |                        |
| 第一<br>學期   | 第1-4週            | 3-2：知我所能～健<br>診體適能  | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>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。<br>Ab-IV-2體適能運動處方基礎設計原則。      | 1. 碼錶。<br>2. 立定跳遠墊或捲尺。<br>3. 記錄板。                 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1理解安全教育的意義。 |                        |
|            | 第5-8週<br>第7週段考   | 4-2：青春我最漾～<br>捷泳  | 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣5次以上）。 | 1. 浮板。<br>2. 碼錶。<br>3. 椅子。                        | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>【品德教育】<br>品 J1溝通合作與和諧人際關係。                         |                        |
|            | 第9-14週<br>第14週段考 | 4-1：默契大考驗～<br>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。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>2. 籃球。<br>3. 飛盤。<br>4. 軟墊。<br>5. 小型障礙錐 | 【品德教育】<br>品 J1溝通合作與和諧人際關係。  |                        |

|              |                   |                         |  |   |   |  |  |
|--------------|-------------------|-------------------------|--|---|---|--|--|
|              | 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。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>2. 呼拉圈。<br>3. 體操墊。<br>4. 安全墊。  | 【國際教育】<br>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性                               |  |
|              | 第18-21週<br>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。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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：<br>(1)運球的動作正確。<br>(2)傳接球的動作正確。<br>2. 總結性評量：<br>(1)能完成同心協力的活動。<br>(2)能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。   |  |
| 第二學期         | 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。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>2. 呼拉圈。<br>3. 體操墊。<br>4. 安全墊。  | 【國際教育】<br>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性                               |  |
|              | 第5-7週<br>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。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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：<br>(1)運球的動作正確。<br>(2)傳接球的動作正確。<br>2. 總結性評量：<br>(1)能完成同心協力的活動。<br>(2)能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>【品德教育】<br>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。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 1. 浮板。<br>2. 碼錶。<br>3. 椅子。  | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。   |  |
|              | 第13-16週<br>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。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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：<br>(1)確實執行動作要點，積極修正動作。<br>(2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。<br>2. 總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。<br>3. 學生自我檢核。 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。             |  |
|              | 第17-20週<br>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。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。<br>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。<br>2. 碼表。  | 【多元文化教育】<br>多 J1 珍惜並維護我族文化。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 教學設施<br>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% |  |   |   |  |  |