臺北市信義國民中學110學年度健康與體育領域體育科課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | | □國語文□英語文□數學□社會(□歷史□地理□公民與社會)□自然科學(□理化□生物□地球科學)  □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)□綜合活動(□家政□童軍□輔導)□科技(□資訊科技□生活科技)  ■健康與體育(□健康教育■體育) | | | | | | |
| 實施年級 | | □7年級 ■8年級 □9年級  ■上學期 ■下學期 (若上下學期均開設者，請均註記) | | | | | | |
| 教材版本 | | ■選用教科書: 翰林 版  □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 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-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-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**  　　第一學期認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。  第二學期除了加深籃球、排球、足球、游泳的技術教學，也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分，這次則教授了「立式划槳」，希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。 | | | | | | |
| 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1週 | 體適能 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  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。 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | | 實作  觀察  問答 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第2週 | 體適能 |
| 第3週 | 排球 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。  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。  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。 | | 發表  觀察  實作 | **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第4週 | 排球 |
| 第5週 | 羽球 | 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。  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。 | | 觀察  實作  問答 | **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第6週 | 羽球 |
| 第7週 | 田徑 | 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。  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。  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-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。 | | 觀察  實作 | **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第8週 | 田徑 |
| 第9週 | 排球 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。  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。  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。 | | 發表  觀察  實作 | **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第10週 | 排球 |
| 第11週 | 自行車 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。  Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | | 問答  說明 | **【安全教育】**  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護。 |  |
| 第12週 | 自行車 |
| 第13週 | 游泳 | 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。  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。 | Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全水域活動的辨識、意外自救與仰漂30秒。 | | 實作  觀察  技能 | 安全教育】  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護  【性別平等教育】  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |  |
| 第14週 | 游泳 |
| 第15週 | 籃球 | 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-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-1 運用運動技術的學習策略。  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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  技能  情意 | **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第16週 | 籃球 |
| 第17週 | 排球 | 策略。  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。  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。 | | 發表  觀察  實作 | **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第18週 | 排球 |
|  | 第19週 | 跳繩 | 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。  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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。  Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 | | 觀察  實作 | **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
|  | 第20週 | 跳繩 |
| 第二學期 | 第1週 | 排球 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。  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。  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。 | | 發表  觀察  實作 | **【性別平等教育】**  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  **【人權教育】**  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第2週 | 排球 |
| 第3週 | 足球 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  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。  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。  Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 認知  情意  技能 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第4週 | 足球 |
| 第5週 | 體適能 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 | | 實作  觀察  問答 | **【生涯規劃教育】**  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。  **【閱讀素養教育】**  閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 |  |
| 第6週 | 體適能 |
| 第7週 | 籃球 | 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-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-1 運用運動技術的學習策略。  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。  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。 | | 觀察  發表  實作 | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第8週 | 籃球 |
| 第9週 | 籃球 |
| 第10週 | 排球 | 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-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。  3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。  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。  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。 | | 提問  發表  觀察  實作 | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第11週 | 排球 |
| 第12週 | 排球 |
| 第13週 | 排球 |
| 第14週 | 游泳 | 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-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。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。  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。  Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | | 認知  情意  技能 | **【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。 |  |
| 第15週 | 游泳 |
| 第16週 | 游泳 |
| 第17週 | 游泳 |
| 第18週 | 羽球 | 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。  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。  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。 | | 觀察  實作  問答 | 【性別平等教育】  性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  【人權教育】  人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  【生涯規劃教育】  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第19週 | 羽球 |
| 第20週 | 羽球 |
| 教學設施  設備需求 | |  | | | | | | |
| 備 註 | |  | | | | | | |