

臺北市南門國民中學 112 學年度領域/科目課程計畫

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:康軒版		節數	學期內每週2節		
領域核心素養		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。					
課程目標		積極參與運動, 培養互助合作的精神, 並能隨時注意運動安全。					
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1-5週	第4單元 活力青春大放送 第2章 疾走如風(跑)	1c- -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d- -1:了解各項運動技能原理。 1d- -2:反思自己的運動技能。 2d- -3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c- -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- -1:運用運動技術的學習策略。 3d- -2:運用運動比賽中的各種策略。 3d- -3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c- -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。 4d- -2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d- -3:執行提升體適能的身體活動。	Ab- -1:體適能促進策略與活動方法。 Cb- -2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga- -1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題: 人權教育、 性別平等教育、 法治教育、 品德教育、 閱讀教育 學校本位課程: 結合南門好少年的具體參照指標十二項: 一、身心健康 二、勤學樂學 三、尊重異性,樂於善群 六、會游泳,會打球,常運動 十一、會電腦	
	第6-9週	第5單元 熱門運動大會串 第1章 掌控自如(籃球) (第一次段考)	1c- -2:評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d- -1:了解各項運動技能原理。 1d- -2:反思自己的運動技能。 1d- -3:應用運動比賽的各項策略。 2c- -2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c- -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- -2:運用運動比賽中的各種策略。 4c- -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- -3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	Hb- -1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題: 人權教育、 性別平等教育、 法治教育、 品德教育、 閱讀教育 學校本位課程: 結合南門好少年的具體參照指標十二項: 一、身心健康 二、勤學樂學 六、會游泳,會打球,常運動 八、不學壞,不做壞事,會反省,勇於改過	
	第10週	第3單元 健康自主有活力 第1章 活躍人生(體適能)	1c- -2:評估運動風險,維護安全的運動情境。 4c- -3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab- -1:體適能促進策略與活動方法。 Ab- -2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題: 人權教育 性別平等教育 生涯發展教育 品德教育、	

					閱讀教育 學校本位課程： 結合南門好少年的具體參照指標十二項： 一、身心健康 六、會游泳，會打球，常運動	
第11-13週	第6單元 球藝大會串 第4章 舉足輕重(足球)	1c- -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d- -1:了解各項運動技能原理。 1d- -2:反思自己的運動技能。 1d- -3:應用運動比賽的各項策略。 2c- -2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d- -2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c- -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- -1:運用運動技術的學習策略。 3d- -2:運用運動比賽中的各種策略。 4c- -3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d- -2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab- -1:體適能促進策略與活動方法。 Hb- -1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題： 人權教育、 性別平等教育、 法治教育、 品德教育、 閱讀教育  學校本位課程： 結合南門好少年的具體參照指標十二項： 一、身心健康 二、勤學樂學 六、會游泳，會打球，常運動 八、不學壞，不做壞事，會反省，勇於改過	
第14-18週	第4單元 活力青春大放送 第3章 優游自在(游泳) (第二次段考)	1c- -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c- -2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d- -1:了解各項運動技能原理。 1d- -2:反思自己的運動技能。 2c- -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c- -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- -3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c- -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。	Cb- -2:各項運動設施的安全使用規定。 Cc- -1:水域休閒運動綜合應用。 Gb- -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- -2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題： 家政教育、 性別平等教育、 生涯發展教育、 品德教育、 閱讀教育 學校本位課程： 結合南門好少年的具體參照指標十二項： 一、身心健康 二、勤學樂學 六、會游泳，會打球，常運動	
第19-21週	第5單元 熱門運動大會串 第2章 排除萬難(排球) (第三次段考)	1c- -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d- -1:了解各項運動技能原理。 1d- -2:反思自己的運動技能。 2c- -2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c- -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d- -2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c- -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- -1:運用運動技術的學習策略。 3d- -3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c- -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。 4d- -2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc- -1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha- -1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題： 人權教育、 性別平等教育、 法治教育、 品德教育、 閱讀教育  學校本位課程： 結合南門好少年的具體參照指標十二項： 一、身心健康 二、勤學樂學 六、會游泳，會打球，常運動 八、不學壞，不做壞事，會反省，勇於改過	
第二學期	第1-5週	第6單元 球藝大會串 第1章 應聲入網(籃球)	Hb- -1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題：人權教育、 性別平等教育、法治教育、 品德教育、 閱讀教育  學校本位課程： 結合南門好少年的具體參照指標十二項： 一、身心健康 二、勤學樂學 六、會游泳，會打球，常運動 八、不學壞，不做壞事，會反省，勇於改過	

第6-9週	第6單元 球藝大會串 第4章 舉足輕重(足球) (第一次段考)	1c- -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d- -1:了解各項運動技能原理。 1d- -2:反思自己的運動技能。 1d- -3:應用運動比賽的各項策略。 2c- -2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2d- -2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 3c- -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- -1:運用運動技術的學習策略。 3d- -2:運用運動比賽中的各種策略。 4c- -3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d- -2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Ab- -1:體適能促進策略與活動方法。 Hb- -1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題:人權教育、性別平等教育、法治教育、品德教育、閱讀教育 學校本位課程: 結合南門好少年的具體參照指標十二項: 一、身心健康 二、勤學樂學 六、會游泳,會打球,常運動 八、不學壞,不做壞事,會反省,勇於改過	
第10-11週	第4單元 自主鍛鍊展活力 第1章 健康地基(體適能 心肺耐力)	1c- -2:評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c- -2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c- -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c- -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- -3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d- -3:執行提升體適能的身體活動。	Ab- -1:體適能促進策略與活動方法。 Ab- -2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題:人權教育、性別平等教育、生涯發展教育、品德教育、閱讀教育 學校本位課程: 結合南門好少年的具體參照指標十二項: 一、身心健康 六、會游泳,會打球,常運動	
第12-15週	第6單元 球藝大會串 第2章 百發百中(排球) (第二次段考)	1c- -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d- -2:反思自己的運動技能。 2c- -2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c- -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c- -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- -2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha- -1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題:人權教育、性別平等教育、法治教育、品德教育、閱讀教育 學校本位課程: 結合南門好少年的具體參照指標十二項: 一、身心健康 二、勤學樂學 六、會游泳,會打球,常運動 八、不學壞,不做壞事,會反省,勇於改過	
第16-19週	第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游(游泳)	1c- -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d- -1:了解各項運動技能原理。 1d- -2:反思自己的運動技能。 2c- -2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c- -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c- -1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d- -2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cb- -3:奧林匹克運動會的精神。 Gb- -2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題:家政教育、性別平等教育、生涯發展教育、品德教育、閱讀教育 學校本位課程: 結合南門好少年的具體參照指標十二項: 一、身心健康 二、勤學樂學 六、會游泳,會打球,常運動	
第20週	第6單元 球藝大會串 第3章 桌拿好手(桌球) (第三次段考)	1c- -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d- -1:了解各項運動技能原理。 1d- -2:反思自己的運動技能。 1d- -3:應用運動比賽的各項策略。 2c- -2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3d- -1:運用運動技術的學習策略。	Ha- -1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	六大議題:家政教育、性別平等教育、生涯發展教育、品德教育、閱讀教育 學校本位課程: 結合南門好少年的具體參照指標十二項: 一、身心健康 二、勤學樂學 六、會游泳,會打球,常運動	
教學設施 設備需求	各項體育器材 資訊推車					
備 註						