

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 本土語文 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						
教材版本	選用教科書：_____ 康軒版 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
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1-4週	第 5 單元熱血向前行 第 1 章水中蛙游 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- -3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1. 4c- -1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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)。	實作及表現 觀察 記錄	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。 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。 學校本位課程： 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	
	第5-8週	第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活	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。	Ab- -1 體適能促進策略與活動方法。	實作及 表現	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

	體適能計畫擬定與執行	<p>2c- -3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d- -3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c- -3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d- -2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d- -3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab- -2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>1. Bc- -2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	觀察記錄		
第9-12週	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘 棒壘球	<p>1c- -1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c- -2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d- -1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d- -2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c- -2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c- -3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d- -1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d- -3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d- -1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	2. Hd- -1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作及 表現 觀察 記錄	<p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>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。</p>	
第13-16週	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約 羽球	<p>1c- -1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c- -2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d- -1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d- -2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c- -2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c- -3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d- -2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d- -1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha- -1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作及 表現 觀察 紀錄	<p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>	

第17-21週	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻 籃球 【期末評量】	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。 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。 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- -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- -3 規劃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。	Bc- -1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb- -1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作及 表現 觀察 紀錄	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1-4週	第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面 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- -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。	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）。	實作及 表現 觀察 紀錄	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 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。 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5週	第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活	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。 2c- -3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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。 Bc- -2 終身運動計畫的擬定原	實作及 表現 觀察 紀錄	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 性 J4 認識身體自主權	

	體適能計畫擬定與執行	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。 4c- -3 規劃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。 4d- -3 執行提升體適能的身體活動。	則。		相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第6-10週	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳—— 棒壘球 【定期評量】	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- -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- -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。 4d- -1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd- -1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作及表現 觀察紀錄	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 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11-14週	第 6 單元精益球精 出奇致勝（網球）	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- -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。 4d- -1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha- -1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作及表現 觀察紀錄	家 J10參與家庭與社區的相關活動。
第15-18週		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。	Bc- -1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb- -1 障地攻守性球類運動動	實作及表現 觀察	學校本位課程： 結合南門好少年的具體參照指標十二項：

	<p>第 6 單元精益求精 第 2 章防禦陣線聯盟 籃球</p>	<p>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。 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- -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- -3 規劃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。</p>	<p>作組合及團隊戰術。</p>	<p>紀錄</p>	<p>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</p>	
<p>教學設施 設備需求</p>	<p>各項體育器材、DV、資訊設備</p>					
<p>備 註</p>						