

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 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> <p>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。</p>					
課程目標	<p>一、培養具備體育運動的知識、態度與技能, 增進健康與體育的素養。</p> <p>二、養成規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。</p> <p>四、培養獨立生活的自我照護能力。</p> <p>五、培養思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養, 豐富休閒生活品質與全人健康。</p> <p>七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感, 營造健康與運動社區。</p> <p>八、培養良好人際關係與團隊合作精神。</p> <p>九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。</p>					
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 5 單元 團體攻防戰 第 4 章 合作無間 籃球	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- -1 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 3c- -2 發展動作創作和展演的技巧, 展現個人運動潛能。	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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突, 並了解如何運用民主審議方式及正當的程序, 以形成公共規則, 落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第 6-7 週	第 4 單元 體能挑戰趣 青春體能大躍進 (體適能檢測)	1c- -2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 4c- -3 規劃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.口語問答 2.課堂觀察 3.學習單	【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, 具備與他人平等互動的能力。	

	第 8-10 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 2 章 彈跳之間 桌球 (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。 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- -1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d- -2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb- -2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha- -1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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，具備與他人平等互動的能力。	
	第 11-15 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 1 章 排列組合 排球 (第二次段考)	1c- -1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c- -3 了解身體發展與動作發展的關係。 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- -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。	Ha- -1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
	第 16-17 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 3 章 羽眾不同 羽球	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。 4d- -2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha- -1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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，具備與他人平等互動的能力。	
	第 18-21 週	第 4 單元 體能挑戰趣 第 2 章 力爭上游 游泳 (第三次段考)	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.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	【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 二 學 期	第 1-5 週	第 6 單元 球賽對決 第 3 章 羽出驚人 - 羽球	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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
	第 4-6 週	第 6 單元 球賽對決 第 2 章 排敵禦功 - 排球	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.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。	
	第 7-10 週	第 4 單元 健康體能樂生活 第 2 章 水中蛙游 - 游泳 (第一此段考)	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。 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.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
	第 11-12 週	第 5 單元 熱血向前行 第 3 章 智者的運動 定向越野	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- -3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Cd- -1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce- -1 其他休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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 13-15 週	第 6 單元 球賽對決 第 2 章 排敵禦功 - 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.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。	
第 16-20 週	第 6 單元 球賽對決 第 1 章 誰與爭鋒 - 籃球 (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- -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。 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。	Hb- -1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
教學設施 設備需求	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。					
備 註	2. 體育館、田徑場、游泳池、籃球場、桌球場、羽球場、排球場、更衣及盥洗設備、浮板、各類球及網、接力棒、碼錶、測驗體適能器材、、、等等。					