

# 臺北市立南門國民中學 112 學年度學習課程計畫

<b>課程名稱</b>		<input checked="" type="checkbox"/> 八大領域/科目：體育 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域： 註：若有分組，須註明組別；若領域有分科，則請寫上科目名稱。	
<b>班型</b>		<input checked="" type="checkbox"/> 特教班 <input type="checkbox"/> 資源班	
<b>實施年級</b>		<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨年級(7、8、9)	<b>節數</b> 每週4節
<b>核心素養 具體內涵</b>		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-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。	
<b>學習 重點</b>	<b>學習 表現</b>	1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各運動技能的操作方式。 2c-IV-2 在合作運動項目中，表現利他合群的態度，與他人和諧互動。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	
	<b>學習 內容</b>	Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Hc-IV-1 標的性球類運動之基本動作與規則。 Ia-IV-1 簡易徒手體操動作組合。	
<b>課程目標 (學年目標)</b>		1. 認識地板滾球及籃球運動。 2. 認識運動器材及設施的安全使用規定。 3. 認識簡單的體操動作及安全操作技能。 4. 認識跳繩及安全操作技能。	
<b>學習進度 週次/節數</b>		<b>單元主題</b>	<b>單元內容與學習活動</b>
<b>第 1 學 期</b>	1-7週 (每週4節)	基本體適能訓練	1. 快走操場10分鐘。 2. 使用跑步機10分鐘。 3. 使用腳踏車10分鐘。
	8-14週 (每週4節)	地板滾球	1. 認識地板滾球的規則。 2. 地板滾球技能練習。 3. 地板滾球比賽練習。
	15-21週 (每週4節)	簡易體操	1. 簡易伸展運動。 2. 簡易肌耐力訓練。 3. 行走平衡木。
<b>第 2 學 期</b>	1-7週 (每週4節)	基本體適能訓練	1. 快走操場10分鐘。 2. 使用跑步機10分鐘。 3. 使用腳踏車10分鐘。
	8-14週 (每週4節)	籃球技能	1. 認識籃球的規則。 2. 簡單的籃球基本動作：運球、投擲。 3. 與同學進行傳接球。
	15-20週 (每週4節)	跳繩技能	1. 認識甩繩及跳繩的身體動作。 2. 雙腳跳繩10下。

		3. 團體跳繩10下。
議題融入	無	
評量規劃	實作表現70%、課堂觀察30%	
教學設施 設備需求	觸控電視、電腦、各項運動器材或設施、地板滾球、籃球、跳繩	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編	
備註		