

臺北市立南門國民中學114學年度學習課程計畫

課程名稱	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目：健康與體育領域/體育-A 組 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程： <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>		
班 型	<input checked="" type="checkbox"/> 特教班 <input type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級 (跨年級)	節數	每週 4 節
核心素養 具體內涵	<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-B1 具備情意表達的能力，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-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>特功 A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。</p>		
學習 重點	學習 表現	1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 1d-IV-1 了解常見運動的技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節。 2c-IV-2 表現利他合群與和諧互動的態度。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。 4c-IV-3 規劃日常生活的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功2-9 具備動作計畫技能。	
	學習 內容	Ab-IV-1 體適能促進方法。 Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動之基本動作與規則。 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。 Ic-IV-1 民俗運動的參與。 特功E-9 障礙物的跨越。 特功E-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。	
課程目標 (學年目標)	1、能理解球類運動（籃球、滾球）之基本規則與應用 2、能進行基本體能活動練習 3、能認識接力棒操作技能 4、能展現與同儕團隊合作的態度		
學習進度	單元主題	單元內容與學習活動	

週次/節數			
第1學期	第1-7週	籃球練習	1、基本傳接動作（地板、平傳） 2、投籃動作練習
	第8-12週	假日體育訓練	搭配假日體育活動關卡訓練及團隊合作練習
	第13-17週	跑步訓練	1、快走操場10分鐘 2、折返跑練習 3、短跑競賽
	第18-21週	體適能操	1、關節熱身操(頭慢慢地轉6次、肩膀繞圈6次、雙手轉圈6次) 2、有氧舞蹈。(搭配聖誕餐會) 3、立定跳遠及雙臂張開單腳站立平衡
第2學期	第1-7週	標的型球類運動-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(引導比賽策略、戰術)。
	第8-14週	接力賽訓練	1、快走操場10分鐘 2、接力棒動作練習
	第15-21週	體適能操	1、協調肌力訓練(馬步、弓步、趴地仰頭等) 2、超慢跑訓練 3、教師自選有氧舞蹈示範影片。
議題融入		<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性平教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育	
評量規劃		實作50%、課堂觀察 50%	
教學設施設備需求		觸控螢幕示範動作影片或運動器材	
教材來源		<input checked="" type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編—網路資訊	
備註			