

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"/> 八大領域/科目：健康與體育/體育 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域： <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 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)	節數	每週 <u>4</u> 節
核心素養 具體內涵	<p>可結合總綱、相關領綱、或校本指標</p> <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，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-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>		
學習 重點	學習 表現	<p>可結合相關領綱或調整</p> <p>1c-IV-1 了解常見運動的規則。</p> <p>1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解常見運動的技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現基本的身體控制能力，發展運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動</p>	
	學習 內容	<p>可結合相關領綱或調整</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動的執行。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。</p> <p>Hd-IV-1 守備跑分性球類運動之基本動作與規則。</p> <p>Ia-IV-1 簡易徒手體操動作組合。</p>	
課程目標 (學年目標)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能進行體適能運動的練習 2. 能理解守備跑分性球類運動（樂樂棒球、足壘球）之基本規則與實際練習相關動作 3. 可以進行簡單的徒手體操動作。 		
學習進度 週次/節數	單元主題	單元內容與學習活動	
第 1 學 期	第1-8週	跑步練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可以持續15分鐘的超慢跑。 2. 可以進行600公尺-800公尺跑走。
	第9-16週	樂樂棒球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可以認識樂樂棒球的規則。 2. 可以做出投球、揮棒、接球、傳球等動作。 3. 可以實際進行樂樂棒球的比賽。

	第17-21週	簡單徒手體操	1.利用簡單的徒手體操動作訓練手部及腿部的肌耐力 2.利用簡單的徒手體操動作訓練身體的平衡。
第2學期	第1-8週	耐力跑	1.認識耐力跑的規則 2.耐力跑前可以跟著做暖身動作。 3.可以完成耐力跑的練習及測驗。
	第9-16週	足壘球	1.可以認識足壘球的規則。 2.可以做出投球、踢球、接球、傳球等動作。 3.可以實際進行足壘球的比賽。
	第17-21週	簡單徒手體操	1.利用簡單的徒手體操動作訓練核心的力量。 2.利用簡單的徒手體操動作訓練身體的柔軟度。
議題融入	若未融入議題，即寫無 無		
評量規劃	依上下學期，敘寫評量項目（筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量、自我評量、同儕互評），評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等 實作（70%）、觀察（30%）		
教學設施設備需求	足壘球、樂樂棒球、操場		
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編		
備註			