

臺北市永吉國民中學113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（若上下學期均開設者，請均註記）					
教材版本		☒ 選用教科書： <u>康軒版</u>		節數	學期內每週 2 節		
		☐ 自編教材 （經課發會通過）					
領域核心素養		J-A1具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B2具備善用科技、資訊與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。 J-C2具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。					
課程目標		藉由教導各項球類運動、泛舟、體適能等項目，讓學生初步了解自己的運動能力與興趣；並學習善用各種資訊、媒體認識國際熱門運動，培養自主學習的知識、態度與技能，進而建立自己的運動習慣。					
學習進度 週次		單元/主題	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
		名稱 可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。	學習 表現	學習 內容			
第一學期	第1週	建立共識	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 1. 本學期體育課程大綱 2. 本學期體育課評量 3. 體育課與運動安全 4. 運動助益 5. 班級經營 6. 議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。 5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 人權 2-4-2認識各種人權與日常生活的關係。 品格、生命教育 議題	
	第2週	泛舟	4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用	術科選考60%	海洋	

		法。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂30秒 1.水域安全概念 2.操槳 3.岸邊上舟、水中上舟 4.前進、後退、轉彎、急轉停舟 5.獨木舟初體驗 6. 議題融入	、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	1-4-5 規劃自己可 行之親海休閒活 動，並樂於分享 其經驗。 生涯 涯 J1 了解生涯規 劃的意義與功 能。	
第3-4週	桌球王國	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與 辨別 Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術 1. 桌球起源與現況 2. 桌球裝備與安全 3. 執球法、握拍法 4. 球感訓練 5. 對牆擊球 6. 議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊 的適用性及精確 度。 5-4-5能應用資訊 及網路科技，培 養合作與主動學 習的能力。 家政 4-4-5 策畫家人共 同參與的活動， 增進家人感情	
第5-6週	活力夠夠夠(體適能)	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發 展專項運動技能。	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 1.體適能活動安全 2. 800/1600m 跑走介紹檢測 3.立定跳遠介紹檢測 4.仰臥起坐介紹檢測 5.坐姿體前彎介紹檢測 6.體適能意義、體適能網站、護照介紹 7.議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊 的適用性及精確 度。 5-4-5能應用資訊 及網路科技，培 養合作與主動學 習的能力。 生涯 涯 J2 具備生涯規 劃的知識與概 念。 性平 1-4-5接納自己的 性別特質。	
第7-10週	悠遊 人生 (本位課程) (第7週第一次段考)	1c-IV-3了解身體成長與動作發展的關係。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發 展專項運動技能。4d-IV-1發展適合個人之專 項運動技能。	Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的 辨識與仰漂30秒 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與 辨別 1.游泳課規定 2.游泳安全衛生與裝備 3.抽筋自解	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	海洋 1-4-3能以正確姿 勢換氣游泳。 資訊 3-4-9 能判斷資訊 的適用性及精確 度。5-4-5能應用	

			4.水中遊戲 5.前置能力悶、漂、水中站立、韻律呼吸、蹬牆漂 6.水母漂 7.捷泳打腿 8.捷泳打腿 20 m 9.議題融入		資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 家政 2-4-1瞭解織品的基本構成與特性。 生命教育議題	
第11-13週	排球王國	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的動作技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術 1.排球起源與現況 2.排球裝備與安全 3.球感訓練 4.低手傳球－原地擊球、互拋傳球、1拋1傳、2人對傳 5.議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 品格教育議題	
第14-15週	田徑王國 (第14週第二次段考)	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧 1.跑步安全與裝備跑步動作解析 2.起跑一站立式、蹲距式 3.100公尺 4.大隊接力－接力區、傳接棒...等 5.議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。 5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 防災 A-4能保持警覺心，留意日常生活環境中可能發生的危害並注意其逃生方式	
第16-18週	籃球人生 (本位課程)	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險規避 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Hb-IV-1攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術 1.籃球起源與現況 2.籃球裝備與安全 3.球感訓練 4.投籃動作解析 5.投籃－籃下擦板	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 品格教育議題	

第二學期				6.傳接球－胸前傳球、胸前擊地傳球 7.運球－原地運球、行徑間運球 8.議題融入			
	第19-22週	羽球王國 (第21週第三次段考)	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-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-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術 1.羽球起源與現況 2.羽球裝備與安全 3.執球法、握拍法 4.球感訓練 5.發高遠球 6.高遠球1 7.議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。 5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 家政 4-4-5 策畫家人共同參與的活動，增進家人感情	
	第1週	建立共識	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險規避 1.本學期體育課程大綱 2.本學期體育課評量 3.體育課與運動安全 4.運動助益 5.班級經營 6.議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。 5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 生涯 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
	第2-3週	足球王國	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Hb-IV-1攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術 1.足球起源與現況 2.足球裝備與安全 3.球感訓練 4.傳球－足內側傳球、足背傳球、頂球 5.停球－胸、腿停球 6.盤球－原地盤球 7.議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。 5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 人權 1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	
	第4-5週	桌球王國	2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和	Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術	術科選考60%	資訊	

		實踐能力。	1.發正手直球 2.推擋球 3.單打規則 4.單打比賽 5.議題融入	、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 家政 4-4-5 策畫家人共同參與的活動，增進家人感情	
第6-9週	悠遊人生 (本位課程) (第7週第一次段考)	1d-IV-2反思自己的動作技能。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂30秒 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上） 1.水上安全-戲水須知 2.仰漂、踩水 3.捷泳划手 4.捷泳手腳聯合 5.悶氣捷泳25m 6.捷泳換氣 7.議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	海洋 1-4-2學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。	
第10-12週	排球王國	3c-IV-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-IV-1表現運動技術的學習策略。	Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術 1.手傳球－2人對傳、對牆練習、3人傳球 2.高手傳球－原地托球 3.低手發球 4.簡易規則與比賽 5.議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。 5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 人權 1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	
第13-14週	田徑王國 (第14週第二次段考)	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-4了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-3執行提升體適能的休閒運動。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧 1.跑步與健康 2.跑步傷害之預防與處理 3.彎道跑 4.200公尺 5.議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。 5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學	

					習的能力。 人權 1-4-2瞭解關懷弱勢者行動之規劃、組織與執行，表現關懷、寬容、和平與博愛的情懷，並尊重與關懷生命。 環境 3-4-1關懷弱勢團體及其生活環境。	
第15-17週	籃球人生 (本位課程)	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。3d-IV-1表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Hb-IV-1攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術 1.運球－原地左右換手運球、行徑間左右換手運球 2.投籃－中樞腳介紹、墊步接球、二步上籃、罰球 3.傳接球－單手傳球、單手擊地傳球、小拋球、高吊球、長傳球 4.防守基本步伐 5.議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。 5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 人權 1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	
第18-21週	羽球王國 (第20週第三次段考)	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-1表現運動技術的學習策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術 1.高遠球2 2.各式步伐 3.挑球 4.平球 5.議題融入	術科選考60% 、認知情意 (課發問、課堂觀察)40%	資訊 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。 5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 家政 4-4-5 策畫家人共同參與的活動，增進家人感情 生涯 涯 J4 了解自己的	

