

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		<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術( <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動( <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技( <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育( <input type="checkbox"/> 健康教育 <input checked="" type="checkbox"/> 體育)				
實施年級		<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)				
教材版本		<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒版</u> <input type="checkbox"/> 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		J-B3具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。 J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。				
課程目標		學生能確定自己的運動愛好，建立良好終身運動習慣，豐富休閒生活品質與建立健康人生，並建構運動美學的欣賞能力及職涯所需之運動素養，以涵養體育文化素養與國際觀。				
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週	建立共識	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 1.知道本學期體育課程大綱 2.知道本學期體育課程評量 3.知道體育課與運動安全 4.知道運動助益 5.知道課堂規定 6.議題融入	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)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、媒體素養教育
	第 2-3 週	泛舟	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用 1. 立槳板介紹 2. 立槳板上板。趴、跪姿，前進、後、轉彎、急轉、急停 3. 立槳板立姿，全面操槳練習 4.立槳版遊戲	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)40%	資訊 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。 海洋

			5.議題融入		1-4-5 規劃自己可 行之親海休閒活 動，並樂於分享 其經驗。
第4-5週	桌球王國	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和 實踐能力。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計 畫。	Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術 1.體驗殺球 2.體驗單打比賽 3.議題融入	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發 問、課堂觀察、表單測 驗、其它)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 家庭教育
第6-7週	活力夠夠夠(體 適能) (第7週第一次段 考)	1c-IV-4了解身體發展、運動和營養的關係。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境 的問題。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計 畫。	Ab-IV-1體適能運動處方設計與執行 1.盡力參加體適能檢測 2.了解如何增強心肺耐力 3.議題融入	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發 問、課堂觀察、表單測 驗、其它)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 J13 培養生涯 規劃及執行的能 力。
第8-11週	悠遊人生 (本位課程)	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-3欣賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-1表現運動技術的學習策略。 4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方 法。	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用 Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神實踐 Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以 上) 1.了解水上休閒活動、奧運歷屆游泳史 2.體驗浮潛 3.學會蛙蹬夾腿25m 4.學會蛙泳划手 5.學會蛙泳手脚聯合 6.學會蛙泳換氣	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發 問、課堂觀察、表單測 驗、其它)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 資訊及網路科 技，培養合作與 主動學習的能

			7.議題融入		力。	
第12-14週	排球王國 (第14週第二次 段考)	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-2運用運動比賽中的各種策略。 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 了解接發球隊形 2.體驗攔網與補位 3.了解班際排賽特殊規則 4.體驗班際排賽準備賽 5.議題融入	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)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。	
第15-16週	田徑王國	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。 3d-IV-1表現運動技術的學習策略。 4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧 1.體驗立定三次跳遠 2.體驗急行跳遠 3.議題融入	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)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。 家政 4-4-5 策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。 家庭、品格教育	
第17-19週	籃球人生 (本位課程)	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3d-IV-1表現運動技術的學習策略。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計	Hb-IV-1攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術 1.了解籃球規則 2.體驗空手走位與接應 3.體驗交叉掩護	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)40%	資訊 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧，尋找合適的網路資源。	

		畫。	4.體驗區域聯防 5.體驗盯人防守 6.體驗分組比賽 7.議題融入		4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 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20-22週	羽球王國 (第21週第三次段考)	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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.了解單打規則與戰術 2.體驗單打比賽 3.議題融入	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)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 1-4-3瞭解法律、制度對人權保障的意義。 生涯 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 家政 4-4-5 策畫家人共同參與的活動，增進家人感情 家庭教育	
第二學期	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。  Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 1.知道本學期體育課程大綱 2.知道本學期體育課程評量 3.知道體育課與運動安全 4.知道運動助益 5.知道課堂規定 6.議題融入	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)40%	資訊 4-3-5能利用搜尋引擎及搜尋技巧，尋找合適的網路資源。 4-3-6能利用網路工具分享學習資源與心得。	

第2-3週	足球王國	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Hb-IV-1攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.體驗射門</li> <li>2.體驗守門與撲球</li> <li>3.了解簡易比賽規則</li> <li>4.體驗分組比賽</li> <li>5.議題融入</li> </ol>	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)40%	<p>資訊</p> <p>3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。</p> <p>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。</p>	
第4-5週	桌球王國	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>	<p>Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解雙打規則與戰術</li> <li>2.體驗雙打比賽</li> <li>3.議題融入</li> </ol>	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)40%	<p>資訊</p> <p>3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。</p> <p>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。</p> <p>家政</p> <p>4-4-5 策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。</p> <p>生涯</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	
第6-9週	悠遊人生 (本位課程) (第9週第一次段考)	<p>1c-IV-3了解身體成長與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-2反思自己的動作技能。</p> <p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p>	<p>Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)</p> <p>Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂30秒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學會蛙泳換氣復習</li> <li>2.學會蛙泳25m</li> <li>3.學會捷仰蛙三式25m</li> <li>4.體驗救生四式</li> <li>5.議題融入</li> </ol>	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)40%	<p>海洋</p> <p>1-4-1參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。</p> <p>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。</p> <p>1-4-3能以正確姿勢換氣游泳。</p> <p>資訊</p> <p>3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確</p>	

					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 J12 發展及評估生涯決定的策略。
第10-12週	排球王國	1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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.體驗綜合練習 2.體驗分組比賽 3.議題融入	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)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。
第13-14週	田徑王國	1c-IV-4了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 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。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧 1.了解跑步與營養 2.體驗鉛球擲遠 3.議題融入	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)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 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
第15-16週	預見未來自己： 變身大作戰(健康體位) 籃球人生 (本位課程)	1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Hb-IV-1攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術 1.體驗假動作 2.體驗快攻 3.了解3對3規則 4.體驗分組比賽 5.議題融入	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)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 1-4-5討論世界公民的責任，並提

					出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。
第17-18週	預見未來自己： 變身大作戰(健康體位) 羽球王國	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3欣賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的休閒運動。	Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術 1.了解雙打規則與戰術 2.體驗雙打比賽 3.國內、國際知名選手介紹 4.議題融入	術科必、選考60% 、認知、情意(課堂發問、課堂觀察、表單測驗、其它)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 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
教學設施 設備需求	1.依教學項目與進度申購設備與器材 2.定期或不定時檢視，確保教學安全				
備註	*說明：本校體育評量分為:第三段考50%(老師擇考1-3項，以同學的最優項成績登分)，平時考50%(每學期的游泳考試項) *永吉統一評量:認知+情意40分(依各老師上課規定)，技能60分。(永吉統一技能評量規準請參閱永吉體育成績得分成績對照表) *情意評量：依上課學習態度、出缺席狀況、服儀、上課表現、攜帶器具、安全維護、運動精神、團隊合作、禮貌、榮譽感、負責、守秩序、聆聽、互動、提問、分享、課堂飲食等表現狀況而定，滿分40。				