

臺北市靜修中學國中部 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 checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期					
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	*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。 *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。 *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。					
課程目標	1.培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2.培養問題解決及規劃執行運動的能力。 3.培養良好人際關係與團隊合作精神。 4.培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感。 5.養成規律運動與健康生活的習慣。					
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 1-4 週 體適能- (活躍人生)	1c-IV-2 應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 1d-IV-1 分析各項運動技能原理。 4c-IV-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。 4d-IV-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	實作 檢核表	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	第 5-8 週	課間操- (呼朋喚友)	2d-IV-1 實踐與分享運動在美學上的特質。 2d-IV-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力。	Ib-IV-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演	實作表現 自評表	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第 9-12 週	籃球- (掌控自如)	1d-IV-1 分析各項運動技能原理。 1d-IV-2 評估運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力 3d-IV-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-IV-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作表現	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第 13-16 週	羽球- (羽中作樂)	1d-IV-1 分析各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-IV-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作表現 學習單	涯 J12 發展及評估生涯決定的策略	

	第 17-21 週	排球- (排除萬難)	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 評估運動比賽的各項策略 2c-IV-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力。 4d-IV-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作表現	多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。	
第二學期	第 1-4 週	重量訓練與核心肌群 (安全運動沒煩惱)	1c-IV-2 應用動作發展、運動方法和營養知識，設計適合自己的運動處方，並運用於生活當中。 1d-IV-1 分析各項運動技能原理。 4c-IV-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。 4d-IV-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法	實作表現 學習單	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	

	第 5-8 週	籃球- (掌中妙計)	1d-IV1 分析各項運動技能原理。 1d-IV-2 評估運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力 3d-IV-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-IV-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作表現	多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。	
	第 9-12 週	羽球- (變化自如)	1d-IV-1 分析各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-IV-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術	實作表現	涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 多J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。	

	第 13-16 週	排球- (雷霆萬鈞)	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 評估運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力。 4d-IV-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	實作表現	品J8 理性溝通與問題解決。 品J9 知行合一與自我反省。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
	第 17-21 週	跳繩- (繩乎其技)	2d-IV-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。 3c-IV-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-IV-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。	Ic-IV-2 民俗性運動團隊創思展演。	實作 學習單	涯J3 覺察自己的能力與興趣。 多 J1 珍惜並維護我族文化。	
教學設施 設備需求	各式球類場地，器材與手持器材，球具，角錐，音響，計分板，球衣等等。						
備 註	無						