

臺北市芳和實驗中學國中部 112 學年度 核心課程/探索課程 課程計畫

課程名稱	體育		課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 探索必修
領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <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 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			
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(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)	
領域核心素養	<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-A2：具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</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>			
課程對應學校本位素養指標	<p>1-1探索自我概念</p> <p>在探索自我發展的過程中，能了解自己的價值與多元能力，接納自我，以促進個人成長</p> <p>3-2表達自我觀點</p> <p>依理解的內容，運用多元媒介，清楚有條理的表達意見，並注意言談禮貌。</p>			

		3-4達成團隊合作 參與各項團體活動，與他人運用分工與策略完成任務，在過程中，發揮個人正向影響，並提升團體效能。				
課程目標		學生能理解健康與體育活動之間的關聯性，主動參與體育活動，增進自我肯定與實現，並養成規律運動習慣，經由個人和團隊活動，建立正向互助合作的生活態度。				
學習進度 週次	單元/主題 名稱 <small>可分單元合併數週 整合敘寫或依各週 次進度敘寫。</small>	學習重點		學習活動	評量方法	議題融 入實質 內涵
		學習 表現	學習 內容			
第一 學期	1-3	芳和體能基本 功	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.透過分組體適能 施測，認識實施要 領、體適能要素與 身體發展之關聯。 2.設定體適能目 標，規劃體適能促 進之方法。	1.學生能了解 各項體適能的 基礎原理和規 則，並能說出 體適能要素及 身體使用部 位。 2.上課發表列 為態度成績之 一。
	4-7	健康評估與體 適能 (芳和小鐵 人)	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情 境的問題	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	理解芳和晨間運動 -七年級小鐵人競 賽活動方式，分組 進行規則閱讀、分 組練習、並發表策 略應用。	1.學生可以理 解芳和小鐵人 競賽規則，分 組規劃策略方 案，並發表策 略應用。 2.上課發表列 為態度成績之

						—。	
8-11	活躍人生 ----- <配合七年級 外展探索課程 統整學習>	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.藉由活動介紹，進行身心自我評估，設定活動目標，並依照教師引導思考訓練計畫。 2.認識戶外活動風險，進而培養所需知能。 3.登山-學習基本登山技巧-運動營養補給概念-個人裝備檢整。 4.自行車-理解單車騎乘方式並實作；基本安全檢查、養成安全騎乘的習慣及學習簡易維修。 5.定向運動-學習基本定向越野技巧-正置地圖；進行分組校園定向實作及城市定向路線規劃。	1.確認學生可以騎乘自行車，有辦法應變騎乘臨時狀況，並能說出安全騎乘自行車的相關規定，能做出基本維修（落鏈）。 2.利用檢核表，確認學生是否可以做出動作，將學生動作操作列為實作成績之一。		
12-14	外展探索與自我實踐	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cd-IV-1	1.運用學習單進行個人與團隊活動回	1.檢視自己體適能成績並可		

		----- 健康教育-健康 青春向前行(活 出青春的光彩)	2c-IV-3 表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態 度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	戶外休閒運動綜合應用。	饋及反思。 2.檢視學期運動成 果與個人變化。 3.提出持續提升體 適能的具體作法。	以說出如何提 升體適能的方 法。 2.上課發表列 為態度成績之 一。	
第二 學期	1-4	芳和球類技術 挑戰賽-排球 (一)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊 戰術。	1.運用專家轉盤閱 讀法分組進行規則 討論。 2.透過單項技術塔 的內容，進行基本 動作指導及練習。	1.學生可以知 道規則，並能 針對規則模擬 具體比賽情 況。 2.將學生活動 參與列為態度 成績之一。	
	5-6	芳和球類技術 挑戰賽-排球 (二)	3d-IV-1 運用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/牆性球類運動動作組合及團隊 戰術。	1.藉由分組討論， 規劃練習方式並執 行。 2.實際執行挑戰關 卡操作。	1.學生能理解 練習及各關卡 操作方式，並 確實執行。 2.將學生動作 操作列為實作 成績之一。	
	7-9	芳和球類技術 挑戰賽-排球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他 人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組 合及團隊戰術。	1.針對各關卡之實 際操作內容，提出	1.學生能夠分 組執行討論分	

	(三)	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		分析及可行策略。 2.發展團隊戰術，修正策略並反覆執行練習。	析，並提出具體結論、擬定策略。 2.上課發表列為態度成績之一。	
10	健康地基 -心肺耐力 ----- <配合七年級外展探索課程統整學習>	4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.進行長時間長距離跑走練習。 2.了解山野活動適應高度變化與心肺耐力之關聯性。	1.學生可以依規定完整記錄個人表現，並了解心肺監測的方式。 2.檢視是否完成個人表現紀錄。	
11	動吃關係大解密 -運動營養 ----- <配合七年級外展探索課程統整學習>	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	1.結合六大類食物及營養素認識，了解運動與能量補給的重要性。 2.以中階外展探索課程為例，設計山野活動個人所需之行動糧清單。	1.學生可以設計個人糧食規劃，並清楚說明規劃原因。 2.檢視是否完成個人規劃。	
12-14	芳和球類技術挑戰賽 - 排球 (四)	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.針對各關卡之實際操作內容，提出分析及可行策略。 2.發展團隊戰術，修正策略並反覆執	1.學生能夠執行討論分析，並提出具體結論、擬定比賽中策略。	

					行練習。	2.將學生活動參與及上課發表列為態度成績之一。	
第三學期	1-3	芳和聯盟賽排球(一)	1d-IV-1 了解各項運動技能的原理 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、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. 進行班級分組，針對球類項目規劃練習及戰術。 2. 進行班內比賽並進行規則說明及執行判決。 3. 透過練習熟悉比賽紀錄方式。 4. 針對比賽內容提出持續改進的策略。	1.學生能夠依規定完成個人及團體紀錄，並依紀錄提出針對比賽的見解。 2. 將學生上課發表列為態度成績之一	
	4-9	芳和聯盟賽排球(二)	1d-IV-1 了解各項運動技能的原理 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、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. 進行班級分組，針對球類項目規劃練習及戰術。 2. 進行班內比賽並由學生執行判決與討論。 3. 透過練習熟悉比賽紀錄方式。 4. 針對比賽內容提出持續改進的策略。	1.學生能夠依比賽規定完成團體紀錄，並依比賽過程中提出見解。 2. 將學生上課發表列為態度成績之一	

10-11	優游自在 -游泳	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能的原理	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用	<ul style="list-style-type: none"> 1. 認識水域環境的風險。 2. 基礎水中適應活動。 3. 了解救溺五步、防溺十招的應用方式。 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 學生能清楚理解水中安全及救生要領，並能具體操作。 2. 利用檢核表，確認學生是否可以做出動作，將學生動作操作列為實作成績之一。
教學設施 設備需求	計時器、電子哨				
備 註	<ul style="list-style-type: none"> 一、個人自評表 10% 二、同儕互評 10% 三、實作 30% 四、態度(作業繳交、活動參與度、上課發表出席)50% 				