

臺北市芳和實驗中學國中部 111 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 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			
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒</u> 版 <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-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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新。</p> <p>健體-J-B2：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-B3：具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1：具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</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>1-4 規劃主動學習</p> <p>能確認學習目標、進行規劃並落實，展現學習策略，建立主動學習的態度</p> <p>3-3 進行有效溝通</p> <p>體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，有效溝通，調和歧見，進而取得共識</p>			

		4-2 展現利他行動 關懷群已並採取行動，且能省思服務的歷程與感受，藉此將利他情懷內化成個人或群體的價值觀				
課程目標		學生能了解個人運動歷程，持續增進健康、提升健康認同意識，採取健康促進之行動。並認識新興運動-飛盤及帶式橄欖球的基本技巧及規則，建立策略應用、團隊合作的素養及運動知能。				
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	1-4	體能基本功-運 動計畫 <健教>協同 -了解體適能對 於個人體態與 體重的監控	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.進行自主體適能 施測，記錄三年歷 程。 2.藉由資料檢視， 訂定年度體能紀錄 及目標。	1.學生能按照 規定於活動期 限內完成體適 能施測及記錄 表上傳。 2.檢視是否完 成個人表現紀 錄。
	5-8	飛盤爭奪賽(初 階)	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技 能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應 用。	1.運用軟式飛盤掌 握投擲姿勢。 2.根據說明，執行 指定動作練習-正 反手擲準。 3.分組進行活動， 並完成練習活動紀 錄，發展策略應	1.學生能夠理 解規則並學會 飛盤正手及反 手船盤方式。 2.利用檢核 表，確認學生 是否可以做出 動作，將學生

					用。	動作操作列為實作成績之一。	
9-12	飛盤爭奪賽(進階)	<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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<p>1.以初階練習紀錄進行分組，藉由小組練習熟悉競賽規則。</p> <p>2.實際比賽執行操作裁判及記錄練習。</p> <p>3.完成練習活動紀錄，並發展班級策略應用。</p>	<p>1.學生能夠長距離傳盤，並經過組內討論，擬定戰術進行比賽。</p> <p>2.將學生活動參與及上課發表列為態度成績之一。</p>		
13-14	飛盤爭奪賽成果及反饋	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<p>1.完成賽事記錄歷程並進行個人與團隊活動回饋及反思。</p> <p>2.檢視學期運動成果與個人變化。</p> <p>3.提出持續調整之做法。</p>	<p>1.學生能夠遵守指定規則，並依照規定完成目標，且擔任裁判者協助與服務他人。</p> <p>2.將學生活動參與列為態度成績之一。</p>		

第二學期	1-4	大顯身手 (足球)	1c-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.經過模仿，執行指定動作練習。 2.設定練習目標，並完成練習活動紀錄。	1.能夠使用足內外側盤帶技巧通過角椎。 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。
	5-8	一夫當關 (足球)	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.設定情境，執行指定動作練習。 2.進行足球比賽，並完成競賽活動歷程記錄。	1.簡單運用點球技巧完成20公尺，並能夠說出足球守門員的動作技巧。 2.將學生活動參與及上課發表列為態度成績之一。
	9-12	勇橄出擊 (帶式橄欖球)	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.經過模仿，執行指定動作練習。 2.設定練習目標，並完成練習活動紀錄。	1.學生了解正確的投擲及傳接方式，並說出橄欖球專業術語。 2.將學生活動參與及上課發

						表列為態度成績之一。	
	12-15	橄欖人心 (帶式橄欖球)	1c-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.藉由分組討論，設定小組練習方式。 2.理解活動規則，並實際比賽執行操作裁判及記錄練習。 3.完成練習活動紀錄，發展策略應用。	1.學生能夠使用兩種傳球技巧，並能小組傳球配合。 2.將學生活動參與列為態度成績之一。	
第三學期	1-4	籃排球 綜合技戰術	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 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術 Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術。	1.依項目興趣進行班級分組，針對球類項目進行教師指定項目練習，並選修其他練習及戰術。 2.由班內比賽熟悉規則及執行判決。 3.透過練習熟悉比賽紀錄方式。	1.能夠說出籃排球進攻防守的方式，應用在競賽之中。 2.將學生活動參與及上課發表列為態度成績之一。	
	5-7	芳和聯盟賽籃球-排球	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 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術 Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術。	1.依班級分工負責指定賽務。 2.總結賽事辦理情況反思改善及調整內容。	1.競賽者可以使用擬定好的戰術，賽務者可以協助賽事順利進行。	

					2.將學生活動參與列為態度成績之一。	
8-10	芳和聯盟賽籃球-排球	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 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術 Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術。	1. 依班級分工負責指定賽務。 2. 總結賽事辦理情況反思改善及調整內容。	1.競賽者可以使用擬定好的戰術，賽務者可以協助賽事順利進行。 2.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	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%					