

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 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 checked="" 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</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-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-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-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>1-4 規劃主動學習 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>			

		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				
		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		學生能養成運動習慣，持續增進自身健康、自我肯定與目標實現，採取健康促進之具體行動。透過個人及團隊活動，發展策略應用、團隊合作的素養及運動知能。並且能夠評估自身狀況，協助同儕進行利他行為。				
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	體能基本功-運 動計畫(一)	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.操作分組體適能 施測，紀錄並對照 個人成績及參照標 準。 2.藉由閱讀活動， 具體說明四項體適 能要素的功能及其 促進方法。	1.能遵守指定 規則，並於活 動期限內完成 施測，並能理 解規則進行練 習。 2.將學生活動 參與列為態度 成績之一。
	4-7	體能基本功-運 動計畫(二)	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。	1.配合晨間運動訂 定班級目標。 2.以專家轉盤討論 法分組發表增進體 適能之基礎運動訓 練方法。 3.藉由引導逐步發 展個人運動計畫。	1.學生理解規 則並明確表 達，經過組內 討論，擬定體 適能計畫及執 行策略方案。 2.將學生活動 參與及上課發

						表列為態度成績之一。	
8-11	初階外展探索課程 ----- <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.回顧過去參與經驗，並藉由活動規則修改，分組討論班級策略。 2.認識戶外活動風險，進而培養所需知能，規劃班級服務內容，分配工作。 3.自行車-規劃班級騎乘方式、路線及安全守則。 4.定向運動-理解積分賽與順點賽的內容差異，規劃定向活動路線。	1.學生能夠提供服務及照顧規劃，協助學弟妹參與外展活動，並經過組內討論，擬定及執行策略方案。 2.將學生活動參與及上課發表列為態度成績之一。		
12-14	外展探索與自我承諾	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.運用學習單進行個人與團隊活動回饋及反思。 2.檢視學期運動成果與個人變化。 3.提出持續提升體能的具體作法。	1.學生遵守互動初表，並依照規定完成目標，且協助與服務他人。 2.將學生活動參與列為態度		

						成績之一。	
第二學期	1-4	球類運動 -限時專送 (籃球-傳球)	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.說明第二學期晨間運動的活動內容。 2.分組擬定練習計畫，依照規定進行指定動作練習。 3.完成練習活動紀錄，並發展策略應用。	1.學生能使用三種不同的傳球方式傳給同儕。 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	球類運動 -應聲入網 (籃球-投籃)	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。	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術。	1.藉分組討論分工，執行指定練習方式。 2.實際練習技術訓練階層的挑戰。 3.完成練習活動紀錄，並發展策略應用。	1.學生能夠使用投籃動作完成投籃。 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。	
	9-12	球類運動 -誰與爭鋒 (籃球)	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。 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。	Hd-IV-1 陣地攻守性球類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.分組進行活動，並完成練習活動紀錄，發展策略應	1.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技	

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		用。	能。	
	13-15	田徑 (跑、跳、擲)	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.回顧以往田徑賽的參與經驗，藉由觀察、思考、提問引導學生完成前置作業。 2.認識運動賽會籌辦的內容與執行方式。	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。	
第三學期	1-4	芳和聯盟賽籃球	1d-IV-1 了解各項運動技能的原理 1d-IV-2 反思自己的動作技能。	Hb-IV-1 攻守入侵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	1.學生能夠針對比賽提出進	

			3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略		<p>練習及戰術。</p> <p>2. 進行班內比賽並進行規則說明及執行判決。</p> <p>3. 透過練習熟悉比賽紀錄方式。</p> <p>4. 針對比賽內容提出持續改進的策略。</p>	<p>攻防守的使用策略，並進行分組練習。</p> <p>2. 將學生動作操作列為實作成績之一。</p>	
5-9	芳和聯盟賽籃球	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能的原理</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	<p>1. 進行班級分組，針對球類項目規劃練習及戰術。</p> <p>2. 進行班內比賽並進行規則說明及執行判決。</p> <p>3. 透過練習熟悉比賽紀錄方式。</p> <p>4. 針對比賽內容提出持續改進的策略。</p>	<p>1. 學生能夠辨別裁判的動作與手勢，以及紀錄台控表等工作。</p> <p>2. 將學生活動參與列為態度成績之一。</p>		
10-11	優游自在-游泳	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能的原理</p>	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用	<p>1. 認識水域環境的風險。</p> <p>2. 基礎水中適應活動。</p> <p>3. 了解救溺五步、防溺十招的應用方式。</p>	<p>1. 學生能清楚理解水中安全及救生要領，並能具體操作。</p> <p>2. 利用檢核表，確認學生</p>		

					是否可以做出動作，將學生動作操作列為實作成績之一。	
12-13	芳和體育學年紀錄	4c -IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c -IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 回顧個人體育課紀錄及運動參與統計。 2. 針對個人學習紀錄提出修正與提升的計畫及具體執行方案。	1.學生能歸納完成個人體適能及晨運跑步紀錄，並依紀錄擬定後續執行方案。最後將紀錄表呈現至學習慶典作品集。 2.檢視是否完成個人表現紀錄。	
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%					