

臺北市芳和實驗中學國中部 113 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<br><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)<br><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)<br><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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |           |                                                                           |
| 教材版本         | <input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>康軒版</u><br><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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |           |                                                                           |
| 課程對應學校本位素養指標 | 1-1探索自我概念<br>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<br>3-2表達自我觀點<br>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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |           |                                                                           |

|            |     | <b>4-1學習服務感恩</b><br>能體會日常恩惠事務，理解利他行為的意義、價值與信念。                           |                                                                          |                           |                                                            |                                                           |                    |
|------------|-----|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|
| 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<br>週次 |     | 單元/主題<br>名稱/大概念                                                          | 學習重點                                                                     |                           | 學習活動                                                       | 評量方法                                                      | 議題融入實質<br>內涵       |
|            |     |                                                                          | 學習<br>表現                                                                 | 學習<br>內容                  |                                                            |                                                           |                    |
| 第一學期       | 1-3 | 芳和體能基本功<br><br>/關係(身體與健康)                                                | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br><br>1c-IV-3<br>了解身體發展與動作發展的關係。              | Ab-IV-1<br>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。<br>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。<br>2.上課發表列為態度成績之一。 | 安J5 了解特殊體質學生的運動安全。 |
|            | 4-7 | 健康評估與體適能(芳和小鐵人)<br><br>/互動(人與團體)                                         | 2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br><br>3d-IV-3<br>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題 | Ab-IV-2<br>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。<br>2.上課發表列為態度成績之      |                    |

|  |       |                                                                                             |                                                                                                                       |                                |                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |                                                                                                                |
|--|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |       |                                                                                             |                                                                                                                       |                                |                                                                                                                                                                    | —。                                                                                                          |                                                                                                                |
|  | 8-11  | <p>活躍人生</p> <p>-----</p> <p>&lt;配合七年級<br/>外展探索課程<br/>統整學習&gt;</p> <p>/文化(認識休<br/>閒運動文化)</p> | <p>1c-IV-2<br/>評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>4d-IV-2<br/>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Cd-IV-1<br/>戶外休閒運動綜合應用。</p> | <p>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。</p> <p>2.認識戶外活動風險，進而培養所需知能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>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）。</p> <p>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。</p> | <p>安J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>戶J1 善用教室外、戶外及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及國家森林公園等。</p> |
|  | 12-14 | <p>外展探索與自我實踐</p> <p>-----</p>                                                               | <p>1d-IV-2<br/>反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3</p>                                                                          | <p>Cd-IV-1<br/>戶外休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.運用學習單進行個人與團隊活動回饋及反思。</p>                                                                                                                                      | <p>1.檢視自己體適能成績並可以說出如何提</p>                                                                                  |                                                                                                                |

|      |     |                                       |                                                          |                               |                                                    |                                                  |                  |
|------|-----|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|
|      |     | 健康教育-健康<br>青春向前行(活出青春的光彩)             | 表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。<br>4d-IV-3<br>執行提升體適能的身體活動。            |                               | 2.檢視學期運動成果與個人變化。<br>3.提出持續提升體適能的具體作法。              | 升體適能的方法。<br>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<br>(一)<br><br>/互動(溝通、協調) | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-3<br>應用運動比賽的各項策略。     | Ha-IV-1<br>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。<br>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。<br>2.將學生活動參與列為態度成績之一。 | 安J6 了解運動設施安全的維護。 |
|      | 5-6 | 芳和球類技術挑戰賽-排球<br>(二)                   | 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。           | Ha-IV-1<br>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。<br>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。<br>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<br>(三)<br><br>/文化(策略、戰術) | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>2.發展團隊戰術，修正策略並反覆執行練習。 | 1.學生能夠分組執行討論分析，並提出具體結論、擬定策略。<br>2.上課發表列為態度成績     |                  |

|       |                                                                          |                                                                  |                                             |                                                                                           |                                                                                      |                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|       |                                                                          |                                                                  |                                             |                                                                                           | 之一。                                                                                  |                                |
| 10    | 健康地基<br>-心肺耐力<br>-----<br><配合七年級<br>外展探索課程<br>統整學習><br>/文化(認識休<br>閒運動文化) | 4d -IV-3<br>執行提升體適能的 身體活動。<br>4c-IV-3<br>規劃提升體適能與運動技能的運動<br>計畫。  | Cd-IV-1<br>戶外休閒運動綜合應用。                      | 1.進行長時間長距<br>離跑走練習。<br>2.了解山野活動適<br>應高度變化與心肺<br>耐力之關聯性。                                   | 1.學生可以依<br>規定完整記錄<br>個人表現，並<br>了解心肺監測<br>的方式。<br>2.檢視是否完<br>成個人表現紀<br>錄。             | 安J5 了解<br>特殊體質<br>學生的運<br>動安全。 |
| 11    | 動吃關係大解<br>密-運動營養<br>-----<br><配合七年級<br>外展探索課程<br>統整學習><br>/關係(健康與<br>飲食) | 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養<br>的關係。                                     | Cb-IV-1<br>運動精神、運動營養攝取知識、<br>適合個人運動所需營養素知識。 | 1.結合六大類食物<br>及營養素認識，了<br>解運動與能量補給<br>的重要性。<br>2.以中階外展探索<br>課程為例，設計山<br>野活動個人所需之<br>行動糧清單。 | 1.學生可以設<br>計個人糧食規<br>劃，並清楚說<br>明規劃原因。<br>2.檢視是否完<br>成個人規劃。                           |                                |
| 12-14 | 芳和球類技術<br>挑 戰 賽 - 排 球<br>(四)<br><br>/變化(策略、<br>戰術)                       | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他<br>人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策<br>略。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組<br>合及團隊戰術。              | 1.針對各關卡之實<br>際操作內容，提出<br>分析及可行策略。<br>2.發展團隊戰術，<br>修正策略並反覆執<br>行練習。                        | 1.學生能夠執<br>行討論分析，<br>並提出具體結<br>論、擬定比賽<br>中策略。<br>2.將學生活動<br>參與及上課發<br>表列為態度成<br>績之一。 |                                |

|      |       |                              |                                                                                  |                             |                                                       |                                                                |                      |
|------|-------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------|
| 第三學期 | 1-3   | 芳和聯盟賽排球(一)<br><br>/認同(自我及團體) | 1d-IV-1 了解各項運動技能的原理<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略<br>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<br>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。<br>2. 透過練習熟悉比賽紀錄方式。          | 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。<br>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)<br><br>/認同(自我及團體) | 1d-IV-1 了解各項運動技能的原理<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略<br>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<br>網/牆性運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 進行班內比賽並由學生執行判決與討論。<br>2. 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。<br>2. 將學生上課發表列為態度成績之一          |                      |
|      | 10-11 | 優游自在-游泳<br><br>/關係(人與自然)     | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>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          | 1. 認識水域環境的風險。<br>2. 基礎水中適應活動。<br>3. 了解救溺五步、防溺十招的應用方式。 | 1. 學生能清楚理解水中安全及救生要領，並能具體操作。<br>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 | 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 |

|              |                                                                     |  |  |  |  |         |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---------|--|
|              |                                                                     |  |  |  |  | 實作成績之一。 |  |
| 教學設施<br>設備需求 | 計時器、電子哨                                                             |  |  |  |  |         |  |
| 備 註          | 一、個人自評表 10%<br>二、同儕互評 10%<br>三、實作 30%<br>四、態度(作業繳交、活動參與度、上課發表出席)50% |  |  |  |  |         |  |