

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 <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	
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>3-4 達成團隊合作</p> <p>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</p>			

		4-3 關懷社會議題 關心不同社會文化的重要議題及其發展，藉此培養開闊的世界觀。					
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/大概念	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 /變化(體適能增長歷程)	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。	生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	5-8	飛盤爭奪賽(初階) /文化(認識休閒運動文化)	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	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	

					錄，發展策略應用。	動作，將學生動作操作列為實作成績之一。	
	9-12	飛盤爭奪賽(進階) /認同(利他、合群與自我及團隊認同)	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.以初階練習紀錄進行分組，藉由小組練習熟悉競賽規則。 2.實際比賽執行操作裁判及記錄練習。 3.完成練習活動紀錄，並發展班級策略應用。	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。 2.將學生活動參與及上課發表列為態度成績之一。	
	13-14	飛盤爭奪賽成果及反饋 /創新(賽事規則調整)	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.完成賽事記錄歷程並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.提出持續調整之做法。	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。 2.將學生活動參與列為態度成績之一。	
第二學期	1-2	定向越野 /文化(認識休閒運動文化)	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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	定向運動-賽事的規劃與實作。	學生活動參與與競賽表現	戶J2擴充對環境的理解，運用所學的知識到

		度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。				生活當中， 具備觀察、 描述、測 量、紀錄的 能力。
3-4	大顯身手 (足球) /互動(人與團 體)/文化(認識 休閒運動文化)	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) /認同(利他、 合群與自我及 團隊認同)	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。	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。	1.學生了解正 確的投擲及傳	

		/文化(認識休閒運動文化)	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。		2.設定練習目標，並完成練習活動紀錄。	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	橄欖動人心 (帶式橄欖球) /創新(賽事規則調整)	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 /認同(利他、 合群與自我及 團隊認同)	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	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。	安J2 判斷常見的事故傷害。
8-10	芳和聯盟賽 排球 /認同(利他、 合群與自我及 團隊認同)	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。。	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。	安J6 了解運動設施安全的維護。
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%					