

臺北市芳和實驗中學 113 學年度學習課程計畫

課程名稱	☒ 領域課程：健體領域 ☐ 特殊需求領域課程： 註：若有分組，須註明組別		
班型	☒ 特教班 ☐ 資源班		
實施年級	☐ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級 ☒ 跨年級(7、8、9)	節數	每週 <u> 4 </u> 節
核心素養 具體內涵	可結合總綱、相關領綱、或校本指標 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。 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求變的能力。 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。 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。		
學習重點	學習表現	可結合相關領綱或調整 1a-IV-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 認識影響個體健康的因素。 1a-IV-3 認識內在與外在行為對健康的影響。 1b-IV-3 因應個人生活情境的健康需求，認識解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1 了解常見運動的規則。 1c-IV-2 認識與選擇安全的運動情境。 1d-IV-1 了解常見運動的技能原理。 2b-IV-1 遵守健康的生活規範與態度。 3b-IV-4 在日常生活中運用適當生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，選擇健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動。 4a-IV-3 執行促進健康及減少健康風險的行動。	
	學習內容	可結合相關領綱或調整 Ab-IV-1 體適能促進方法。 Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理。 Bc-IV-2 終身運動習慣的建立。 Cb-IV-2 常用運動設施的安全使用規定。 Da-IV-4-2 規律運動的維持與實踐。 Fb-IV-4 常見傳染病與慢性病的認識與防治。 Ga-IV-1 跑、跳與投擲的基本技巧。	

		Ia-IV-1 簡易徒手體操動作組合。	
課程目標 (學年目標)		1. 認識常見與新興的傳染病，自我防護與自我照顧。 2. 認識常見的運動傷害、防範與正確處遇。 3. 能安全使用藥品 4. 能安全使用，並有效運用運動器材，做出拍、打、擊、傳、接、投等動作。 5. 身體活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力	
學習進度 週次/節數		單元主題	單元內容與學習活動
第1學期	1-7週	1. 傳染病的預防 1 2. 室內健身操 1	1. 認識新興傳染病的症狀、預防策略與自我照顧。 2. 暖身操 3. TABATA 訓練
	8-14週	1. 傳染病的預防 2 2. 室內運動	1. 認識常見傳染病的症狀、預防策略與自我照顧。 2. TABATA 訓練、SWITCH 的操作與競賽
第2學期	15-22週	1. 均衡飲食及運動 2. 球類運動 1	1. 認識運動與健康的關係 2. 傳接球、球類遊戲
	23-29週	1. 均衡飲食及運動 2. 球類運動1	1. 認識均衡飲食的重要 2. 運球與投籃
第3學期	30-36週	1. 運動傷害1 2. 跑步與健走	1. 認識常見的運動傷害、簡易處理、自我照護 2. 跑步與健走的正確姿勢及如何拉長圈數 3. 跑步機的使用和安全事項
	37-41週	1. 運動傷害 2 2. 超慢跑	1. 認識常見的運動傷害、簡易處理、自我照護 2. 認識超慢跑，練習超慢跑的正確姿勢及拉長時間 3. 跑步機的使用和安全事項
議題融入		若未融入議題，即寫無 環境教育、安全教育	
評量規劃		依上下學期，敘寫評量項目(筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量、自我評量、同儕互評)，評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等 實作40% 實踐40% 自我評量20%	
教學設施 設備需求		電腦 大屏螢幕 操場 籃球場 跑步機 SWITCH	
教材來源		☐ 教科書 ☒ 自編	
備註			