臺北市立萬芳高級中學(國中部)110學年度領域/科目課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | | □國語文□英語文□數學□社會(□歷史□地理□公民與社會)□自然科學(□理化□生物□地球科學)  □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)□綜合活動(□家政□童軍□輔導)□科技(□資訊科技□生活科技)  ▓健康與體育(□健康教育▓體育) | | | | | | |
| 實施年級 | | ▓7年級 □8年級 □9年級  ▓上學期 ▓下學期 (若上下學期均開設者，請均註記) | | | | | | |
| 教材版本 | | ▓選用教科書: 康軒版  □自編教材 (經課發會通過) | | 節數 | 學期內每週 2 節(上下學期對開) | | | |
| 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。  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。  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-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。  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-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。  健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | | | | | | |
| 課程目標 | | 一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。  二、養成規律運動與健康生活的習慣。  三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。  四、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。  五、培養良好人際關係與團隊合作精神。 | | | | | | |
| 學習進度  週次 | | 單元/主題  名稱 | 學習重點 | | | 評量方法 | 議題融入實質內涵 | 跨領域/科目協同教學 |
| 學習  表現 | 學習  內容 | |
| 第  一  學  期 | 第1週 | 課程說明  基本練習 | 1c-Ⅳ-1：了解各項運動基礎原理和規則。  2c-Ⅳ-2：表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-Ⅳ-3：表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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-1：運用運動技術的學習策略。  3d-IV-3：應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-Ⅳ-1：體適能促進策略與活動  Ga-Ⅳ-1：跑、跳與推擲的基本技巧。 | | 觀察  問答  實作 |  |  |
|  | 第2-3週 | 基本運球與行進間變化運球  全場折返運球 | 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。  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。  3d-Ⅳ-2：運用運動比賽中的各種策略。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hb-Ⅳ-1：陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  提問  實作  學習單  測驗 | 性J11：去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |  |
|  | 第4-5週 | 排球  低手傳球 | 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。  1d-Ⅳ-2：反思自己的運動技能。  2c-Ⅳ-2：表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-Ⅳ-3：表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-2：展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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-1：運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-3：應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bc-Ⅳ-1：簡易運動傷害的處理與風險。  Ha-Ⅳ-1：網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  問答  實作  學習單 | 安J3：了解日常生活容易發生事故的原 因。  安J6：了解運動設施安全的維護。 |  |
|  | 第6-7週 | 桌球  握拍法  發球法 | 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。  1d-Ⅳ-2：反思自己的運動技能。  1d-Ⅳ-3：應用運動比賽的各項策略。  2c-Ⅳ-2：表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3d-Ⅳ-1：運用運動技術的學習策略。 | Cb-Ⅳ-2：各項運動設施的安全使用規定。  Ha-Ⅳ-1：網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  問答  實作  學習單  測驗 |  |  |
|  | 第8-9週 | 羽球  持球、握拍法與擊球動作介紹 | 1c-IV-1：了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-2：評估運動風險，維護安全的運動情境。  1c-Ⅳ-2：評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-1：了解各項運動技能原理。  2c-Ⅳ-2：表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-Ⅳ-3：表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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-1：運用運動技術的學習策略。  4d-Ⅳ-1：發展適合個人之專項運動技能。 | Cb-Ⅳ-2：各項運動設施的安全使用規定。  Ha-Ⅳ-1：網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  問答  實作  學習單 | 涯J3：覺察自己的能力與興趣。 | 戴姿穎 |
|  | 第10-11週 | 田徑  短距離跑  接力 | 1c-Ⅳ-1：了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-2：評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-IV-1：了解各項運動技能原理。 2c-IV-2：表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-IV-3：表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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，解決運動情境問題。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-Ⅳ-1：體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2：各項運動設施的安全使用規定。  Ga-Ⅳ-1：跑、跳與推擲的基本技巧。 | | 觀察  問答  實作  學習單  測驗 | 涯J3覺察自己的能力與興趣。  涯J4了解自己的人格特質與價值觀。  涯J6建立對於未來生涯的願景。 | 楊俊瀚  波特 |
|  | 第12-15週 | 游泳  蹬牆漂浮  捷式踢水  捷式划手 | 1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-2：評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-Ⅳ-1：了解各項運動技能原理。  1d-Ⅳ-2：反思自己的運動技能。  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。  4d-Ⅳ-3：執行提升體適能的身體活動。 | Cb-Ⅳ-2：各項運動設施的安全使用規定。  Gb-Ⅳ-1：岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30  秒。 | | 觀察  問答  實作  學習單  測驗 | 海J1：參與多元海洋休閒與水域活動，熟  練各種水域求生技能。 |  |
|  | 第16-17週 | 體適能  健康評估與體適能測驗 | 1c-Ⅳ-2：評估運動風險，維護安全的運動情境。  4c-Ⅳ-3：規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ab-Ⅳ-1：體適能促進策略與活動方法。  Ab-Ⅳ-2：體適能運動處方基礎設計原則。 | | 觀察  問答  實作  學習單  測驗 | 性J11：去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |  |
|  | 第18-19週 | 毽子  基本技巧  花式技巧 | 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。  2d-Ⅳ-3：鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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。  4c-Ⅳ-1：分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ic-Ⅳ-1： 民俗運動進階與綜合動作。  Ic-Ⅳ-2：民俗運動個人或團隊展演。 | | 提問  觀察  實作  學習單 |  |  |
|  | 第20週 | 複習評量 | 1d-Ⅳ-1：了解各項運動技能原理。  1d-Ⅳ-2：反思自己的運動技能。  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-1：運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-3：應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ga-Ⅳ-1：跑、跳與推擲的基本技巧。  Hb-Ⅳ-1：陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。  Ha-Ⅳ-1：網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  實作  測驗 |  |  |
| 第  二  學  期 | 第1週 | 課程說明  基本訓練 | 1c-Ⅳ-1：了解各項運動基礎原理和規則。  2c-Ⅳ-2：表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  2c-Ⅳ-3：表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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-1：運用運動技術的學習策略。  3d-IV-3：應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-Ⅳ-1：體適能促進策略與活動  Hb-Ⅳ-1：陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | |  |  |  |
|  | 第2-3週 | 籃球  學習三步上籃與籃下擦板投籃 | 1c-Ⅳ-1：了解各項運動基礎原理和規則。  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。  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：陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  問答  實作  學習單 | 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |  |
|  | 第4-5週 | 排球  高手傳球 | 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。  1d-Ⅳ-1：了解各項運動技能原理。  1d-Ⅳ-2：反思自己的運動技能。  2d-Ⅳ-3：鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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-1：運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-3：應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ha-Ⅳ-1：網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  問答  實作  學習單  測驗 | 人J3：探索各種利益可能發生的衝突，並了 解如何運用民主審議方式及正當的程 序，以形成公共規則，落實平等自由 之保障。 |  |
|  | 第6-7週 | 桌球  正、反手推檔球  單打規則講解 | 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。 1d-Ⅳ-2：反思自己的運動技能。  2c-Ⅳ-2：表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。  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。  3d-Ⅳ-1：運用運動技術的學習策略。  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。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ha-Ⅳ-1：網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  問答  實作  學習單 | 性J11：去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |  |
|  | 第8-9週 | 羽球  單打規則講解  發長球與短球動作介紹 | 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。  2c-Ⅳ-1：展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  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。 | Ha-Ⅳ-1：網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  問答  實作  學習單  測驗 | 性J11：去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |  |
|  | 第10-11週 | 田徑  短跑起跑法  加速度跑 | 1c-Ⅳ-2：評估運動風險，維護安全的運動情境。  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。  1d-Ⅳ-2：反思自己的運動技能。  2d-Ⅳ-3：鑑賞本土與世界運動的文化價值。  2c-IV-3：表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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-1：運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-2：運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3：應用思考與分析能力，解決運動情境問題。  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。  4d-Ⅳ-3：執行提升體適能的身體活動。 | Ab-Ⅳ-1：體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2：各項運動設施的安全使用規定。  Ga-Ⅳ-1：跑、跳與推擲的基本技巧。 | | 觀察  問答  實作  學習單  測驗 |  |  |
|  | 第12-15週 | 游泳  浮板划手  15公尺浮板打水 | 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。  1d-Ⅳ-2：反思自己的運動技能。  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。  3d-Ⅳ-3：應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-3：執行提升體適能的身體活動。 | Gb-Ⅳ-1：岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 | | 觀察  實作  學習單  測驗 |  |  |
|  | 第16-17週 | 體適能  心肺耐力體驗 | 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。  2c-Ⅳ-3：表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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：規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-Ⅳ-3：執行提升體適能的身體活動。 | Ab-Ⅳ-1：體適能促進策略與活動方法。  Ab-Ⅳ-2：體適能運動處方基礎設計原則。  Cb-Ⅳ-1： 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | | 觀察  學習單  實作 | 涯J3：覺察自己的能力與興趣。  涯J6：建立對於未來生涯的願景。 |  |
|  | 第18-19週 | 踢毽球  基本技巧  雙人對傳技巧  分組比賽 | 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。  2c-Ⅳ-3：表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-3：鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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。 | Ic-Ⅳ-1： 民俗運動進階與綜合動作。  Ic-Ⅳ-2：民俗運動個人或團隊展演。 | | 觀察  問答  實作 |  |  |
|  | 第20週 | 複習評量 | 1d-Ⅳ-1：了解各項運動技能原理。  1d-Ⅳ-2：反思自己的運動技能。  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-1：運用運動技術的學習策略。  3d-Ⅳ-3：應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ga-Ⅳ-1：跑、跳與推擲的基本技巧。  Ha-Ⅳ-1：網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | 觀察  實作  測驗 |  |  |
| 教學設施  設備需求 | | 藍球、排球、桌球、羽球、接力棒、毽子、體適能器材、三角錐、小欄架、碼表、單槍投影機、游泳池、浮板 | | | | | | |
| 備 註 | |  | | | | | | |