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 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。  六、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 | | | | | | |
| 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。  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  雙手投籃  籃下投籃 | 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。  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。  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-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  問答  實作  學習單  測驗 |  |  |
| 第4-5週 | 排球  低手發球  低、高手對傳球分組實作 | 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  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。 | 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 | 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6-7週 | 桌球  單雙打規則  正手擊球 | 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。  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。 | 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  後場高遠球 | 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。  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-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 |  |  |
| 第10-11週 | 田徑  跳遠規則講解  跳遠助跑、踏板、起跳及落地動作 | 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。  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-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。  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 | 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。 |  |
|  | 第12-15週 | 游泳  規則講解  捷式踢水划手聯合動作 | 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。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Gb-Ⅳ-2：游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | | 觀察  問答  實作  學習單  測驗 |  |  |
|  | 第16-17週 | 體適能  肌力、耐力體驗 | 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。  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。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  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  實作  學習單  測驗 |  |  |
| 第18-19週 | 跳繩  單人迴旋  單人基本花式  單人交叉跳 | 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。  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-3：規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 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  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。  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。  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方法。  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。 | | 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。 | | 觀察  問答  實作 |  |  |
| 第2-3週 | 籃球  控球運球  進攻跑位  防守陣型  模擬比賽 | 1c-Ⅳ-1：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-3：應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2：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。  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，解決運動情境的問題。  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4-5週 | 排球  規則講解  低、高手發球 | 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-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-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 |  |  |
| 第6-7週 | 桌球  正手推球  反手檔球 | 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。  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。  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 |  |  |
| 第8-9週 | 羽球  羽球規則  網前短球 | 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。  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 |  |  |
| 第10-11週 | 田徑  中長距離跑 | 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-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，解決運動情境的問題。  4d-Ⅳ-3：執行提升體適能的身體活動。 | Ga-Ⅳ-1：跑、跳與推擲的基本技巧。  Ab-Ⅳ-1：體適能促進策略與活動方法。 | | 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12-15週 | 游泳  捷式聯合動作  蛙式腿部動作 | 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。  4d-Ⅳ-2：執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Gb-Ⅳ-2：游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | | 觀察  問答  實作  學習單 |  |  |
| 第16-17週 | 體適能  柔軟度體驗 | 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。  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。 | | 觀察  實作  學習單 |  |  |
| 第18-19週 | 跳繩  雙人組合跳  團隊合作跳 | 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。  4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 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。  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。  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，解決運動情境的問題。 | 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、跳繩、體適能器材、三角錐、碼表、單槍投影機、游泳池、浮板、 | | | | | | |
| 備 註 | |  | | | | | | |