

臺北市北安國民中學 108 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
教材版本		☒ 選用教科書(康軒版) ☐ 自編教材(經課發會通過)
領域核心素 養或 課程目標		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-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-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。 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-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。 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。
學習 重點	學習 表現	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 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。
	學習 內容	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂 30 秒。

學習進度 週次/節數		單元主題	單元內容
第 1 學期	第 1-4 週	運動安全	1. 健康評估與體適能檢測：運動前健康安全介紹、運動前健康安全評估及運動處方設計原則學習活動單、體適能檢測 2. 運動設施安全：校園運動地圖安全、運動沒煩惱學習活動單
	第 5-8 週	游泳	1. 基本水中自救 2. 水上安全 3. 捷泳-打水練習
	第 9-12 週	你追我跑	1. 體適能遊戲 2. 短距離跑 3. 接力
	第 13-16 週	球類運動	1. 籃球球感 2. 籃球運球 3. 排球低手傳接球
	第 17-21 週	全冊總複習	各項技術複習與評量
第 2 學期	第 1-4 週	運動安全與 營養	1. 體適能檢測與健康評估 2. 體適能遊戲 3. 運動與飲食的重要關係
	第 5-8 週	戶外休閒	1. 跳繩運動 2. 飛盤擲遠
	第 9-14 週	球類運動	1. 桌球球感 2. 桌球發球 3. 排球高手傳接球 4. 籃球籃下投籃
	第 15-16 週	游泳	1. 水上安全 2. 捷泳
	第 17-20 週	全冊總複習	各項技術複習與評量
議題融入		【性別平等教育】 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 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。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】法 J1 探討平等。法 J2 避免歧視。 【生命教育】 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
評量方式	實作、學習單、討論
教學設施 設備需求	投影設備、相關影片、相關運動器材、學習單
師資來源	校內體育教師
備註	

備註：週次的單元格子可依設計的課程單元自行調整為 1-3 週或每週不同單元