

臺北市立中崙高中(國中部)114學年度部定課程計畫

1140113修訂

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文(☐ 閩南語文 ☐ 客語文) ☐ 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： <u> 康軒 </u> 版 ☐ 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 2 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)			
領域核心素養		健體-J-A1具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-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。					
課程目標		一、藉由學習陣地行攻守運動籃球攻守觀念與操作，整合運動舊經驗能類化遷移瞭解其技術相關知識，做到能綜合運球與上籃等進攻與個人團隊等防守技術，並有效地運用於比賽活動中。 二、能學習網/牆性球類排球發展出各自的戰術與策略，並充分地運用於活動中；培養良好人際關係與團隊合作精神共同參與活動的機會，發揮團隊合作學習之精神。 三、藉由介紹奧林匹克運動會，能掌握運動欣賞的要點，以瞭解如何進行觀賞運動賽事，進而培養欣賞運動美感的能力，以及表現出欣賞他人表現與肯定自我的價值。 四、擬定體適能計畫養成與執行達成健康與體育問題解決及規劃執行的能力，實踐運動員「勝不驕、敗不餒」之運動精神與道德，並落實於日常生活中。 五、網/牆性球類能以羽球雙打的模擬比賽，讓學生了解雙打位置補位與輪替，以期達到默契之培養與技術的增進並了解我國選手在國際羽球賽的表現發展健康與體育相關文化素養與國際觀。 六、挑戰類型運動以樂趣化教學，在學習中獲得成就感，進而能親水、戲水後從事各項水上活動期能培養獨立生活的自我照護能力。 七、挑戰類型運動田徑的鉛球投擲課程，除了認識運動規則外亦能了解投擲的要領，並以修正、替代式的器材體驗，讓運動實踐於日常生活中以田徑慢跑養成規律運動與健康生活的習慣。 八、守備／跑分性競爭類型的球類運動將棒壘球課程以培養樂樂棒球技術與觀念，並透過活動設計模擬比賽讓學生應用甚至擬定戰術。 九、網/牆性球類桌球課程引導學生學習正／反發切球、直球，並加上技術組合的訓練與戰術應用的活動，皆在活動中培養反思、溝通互動等能力。					
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
第一學期	第1-2週	主題:健康體適能 活動內容: 心肺適能與瞬發力 1.能做出跑步呼吸調節及動作要領 2.能做出立定跳動作要領	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 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。	1.技能實作 2.口語評量 3.參與態度 4.合作能力 5.運動行為計畫實踐表	【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【環境教育】 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。	此為非必要項目；若填寫，請須與學校課程總體架構附件八「跨領域/科目協同教學規劃」內容一致。
	第3-4週	主題：一擲定江山-田徑 活動內容: 1.能正確的做出鉛球的分解動作要領 2.能以壘球替代鉛球完成投擲動作	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	G.挑戰類型運動 a.田徑 Ga-Ⅱ-1 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.技能實作 2.口語評量 3.分組討論 4.參與態度 5.學習活動單	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【法治教育】 法 J1 探討平等。	
	第5-6週	主題：防禦陣線聯盟-籃球 活動內容: 兩人三人傳球、定點投籃 1.能說單手及雙手的傳球的動作要領	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	H.競爭類型運動 b.陣地攻守性球類運動 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.技能實作 2.口語評量 3.分組討論 4.參與態度	【國際教育】 國 J8 覺察外語與探究學習對國際能力養成的重要性。	

	2. 能出做籃球原地及跳投的動作要領	力。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。		5. 學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第7-8週	主題:防城如意-排球 活動內容: 高手與低手接發球防守 1. 能說出高手與低手接發球的動作要領 2. 能出做高手發球與低手接發球的防守動作要領 3. 能做出2人對打攻防基本動作 第7週【第一次評量週】	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。 d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	H. 競爭型運動 a. 網/牆性球類運動 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 合作能力 4. 參與態度 5. 學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	
第9-10週	主題: 水域安全-游泳 活動內容: 水域安全、水中自救、捷泳 1. 能完整做出岸邊救生水域安全的救生步驟 2. 能做出自救和仰漂的動作及捷泳25公尺以上	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-III-1 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧, 展現個人運動潛能。	G. 挑戰類型運動 b. 游泳 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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 分組討論 4. 參與態度 5. 學習活動單	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域動, 熟練各種水域求生技能 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第11-12週	主題:手到擒來-手球 活動內容: 肩上傳球、側手傳球與接球 1. 能做出肩上傳球、側手傳球與接球的動作要領 2. 能與同學完成肩上傳球、側手傳球與接球動作練習	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。	H. 競爭類型運動 b. 陣地攻守性球類運動 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 分組討論 4. 合作能力 5. 學習活動單	【環境教育】 環 J5 了解聯合國推動永續發 展的背景與趨勢。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第13-14週	乒乓旋風—桌球 活動內容: 正手發球與推擋球 1. 能做出正手發球與推擋球的動作要領 2. 能與同學完成正手發球與推擋球動作練習 第14週【第二次評量週】	1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	H. 競爭類型運動 a. 網/牆性球類運動 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 分組討論 4. 合作能力 5. 學習活動單	【法治教育】 法 J1 探討平等。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第15-16週	羽你有約-羽球 活動內容: 平抽球與網前撲球 1. 能做出平抽球與網前撲球的動作要領 2. 能與同學完成平抽球與網前撲球動作練習	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 分組討論 4. 合作能力 5. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。	

第17-18週	疾風勁壘——棒壘球 活動內容： 傳接球與跑壘 1. 能說出各種傳接球及跑壘動作要領 2. 能與同學練習各種傳接球姿勢與跑壘	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。 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-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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 分組討論 4. 合作能力 5. 學習活動單	【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。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第19-21週	複習本學期各主題 第21週【第三次評量週】	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-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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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-1 分析並善用運動相	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。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作 7. 分組討論	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【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。 方式。 【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。 【法治教育】 法 J1 探討平等。	

			關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。 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。				
第二學期	第1-2週	主題：健康體適能 活動內容： 柔軟度及肌力肌耐力 1. 能做出肢體伸展的動作要領 2. 能做徒手負重動作要領	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 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。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 運動行為計畫實踐表	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
	第3-4週	主題：一桿入袋-撞球 活動內容： 撞球歷史、使用器材場地設備、比賽種類、基本姿勢 1. 能了解撞球歷史、使用器材場地設備 2. 能學會握桿姿勢，基本的比賽規則，與同學互相練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	H. 競爭類型運動 c. 標的性球類運動 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 參與態度 4. 分組討論 5. 學習活動單	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【國際教育】 國 J3 展現認同我國國家價值的行動。	
	第5-6週	主題：防禦陣線聯盟-籃球 活動內容： 個人及兩人、三人防守與進攻 1. 能做出綜合運球及個人防守的動作要領 2. 能做出兩人、三人防守與進攻	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	H. 競爭類型運動 b. 陣地攻守性球類運動 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 參與態度 4. 分組討論 5. 學習活動單	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第7-8週	主題：東攔西阻-排球 活動內容： 1. 能說出扣球與攔網的動作要領 2. 能理解扣球與攔網在比賽中的運用 3. 能做出兩人扣球與攔網攻防 第7週【畢業考】	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。 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。	H. 競爭型運動 a. 網/牆性球類運動 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 參與態度 4. 分組討論 5. 學習活動單	【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 【性別平等教育】 性 J1接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
	第9-10週	主題：水域安全-游泳 活動內容： 水域安全、水中自救、仰漂、捷泳	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具	G. 挑戰類型運動 b. 游泳 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 參與態度	【海洋教育】 海 J11 了解海洋民俗信仰與祭典之意義及其與社會發展	

		1. 能完整說生水域安全標誌 2. 做出自救和仰漂的動作及捷泳50公尺以上 3. 能完成「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」第三級和第四級	備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	4. 合作能力 5. 學習活動單	之關係。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第11-12週	主題:手腦並用-手球 活動內容: 射門與罰七公尺球 1. 能做出各種角度射門動作要領 2. 能與同學完成各種角度射門動作練習	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。	H. 競爭類型運動 b. 陣地攻守性球類運動 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 學習活動單	【環境教育】 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。		
第13-14週	乒出勝利—桌球 活動內容:反手發球與切球 1. 能說出反手發球與切球的動作要領 2. 能與同學完成反手發球與切球動作練習	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	H. 競爭類型運動 a. 網/牆性球類運動 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 學習活動單	【國際教育】 國 J3 展現認同我國國家價值的行動。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則		
第15-16週	操之在我——體操 活動內容: 單槓 1. 能說出各種單槓的動作要領 2. 能與同學利用輔具練習各種單槓動作 【5/16、5/17會考】	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 學習活動單	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係		
第17-18週	比手畫腳—棒壘球 活動內容: 打擊、傳接球與跑壘 1. 能說出各種打擊戰術的動作要領 2. 能與同學練習各種打擊姿勢與跑壘 3. 以樂樂棒球代替增加樂趣化學習效果	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 技能實作 2. 口語評量 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。		

			運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專 項運動技能。				
	第19-22週						
教學設施 設備需求		1. 各主題運動單元學習活動單。 2. 體適能核心運動影片、瑜伽影片 3. 音響設備、麥克風、瑜珈墊、角錐。 4. 電腦、投影器材。 5. 各主題運動教學影片。 6. 各主題運動教學教學簡報。 7. 風雨操場、室內外籃球場、排球場、羽球場。 8. 各主題運動規則講義與比賽影片。 9相關球類器材、紀錄表。					
備 註							