

新竹市立富禮國民中學113學年度第一學期 健體領域 體育 課程計畫

領域/ 科目	■健體領域-體育		
實施 年級	■八年級 第一學期		
教材 版本	■選用教材書：翰林版本	節數	每週 2 節，本學期共 44 節
對應 領域 核心 素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識各項運動基本原則 2. 了解各項運動規則與場地規範 3. 培養基本體適能能力及身體活動發展 4. 能規劃個人運動計畫並實踐 		

新竹市立富禮國民中學113學年度第一學期 健體領域 體育 課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1-2 週	運動與身體發展	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J1 安 J1	
第 3-4 週	肌肉適能增進	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	生涯規劃教 育	
第 5-7 週	籃球-上籃與 快攻	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4	
第 8 週 (定期評量)	排球-肩上發 球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J6	
第 9-10 週	排球-肩上發 球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J6	
第 11-13 週	羽球-後場擊 球	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J12	
第 14 週 (定期評量)	棒球-基礎攻 防	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J6	
第 15-16 週	棒球-基礎攻 防	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J6	
第 17-19 週	田賽-跳遠	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1	Ga-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	安 J6	

		4d-IV-1				
第 20 週	民俗運動-跳繩	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4c-IV-3	Ic-IV-1 Ic-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		
第 21 週 (定期評量)~ 第 22 週	民俗運動-跳繩	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4c-IV-3	Ic-IV-1 Ic-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		
教學資源	籃球、排球、羽球、棒球、跳繩、角椎、小欄架					
備註						

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學113學年度第二學期 健體領域 體育 課程計畫

領域/ 科目	■健體領域-體育		
實施 年級	■八年級 第二學期		
教材 版本	■選用教材書：翰林版本	節數	每週 2 節，本學期共 42 節
對應 領域 核心 素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
課程 目標	<p>5. 認識各項運動基本原則</p> <p>6. 了解各項運動規則與場地規範</p> <p>7. 培養基本體適能能力及身體活動發展 能規劃個人運動計畫並實踐</p>		

新竹市立富禮國民中學113學年度第二學期 健體 領域 體育 課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1-2 週	運動營養	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J2	
第 3-4 週	自行車	1c-IV-1 2c-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4	
第 5-6 週	籃球-固若金 湯	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J6	
第 7 週 (定期評量)	籃球-固若金 湯	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J6	
第 8-10 週	排球-攻其不 備	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J12	
第 11-13 週	桌球-正反手 結合	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J12	
第 14 週 (定期評量)	足球-群起而 攻	1d-IV-1 2b-IV-3 3b-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1 Hc-IV-1 Hd-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		

		4d-IV-1				
第 15 週	足球-群起而攻	1d-IV-1 2b-IV-3 3b-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1 Hc-IV-1 Hd-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		
第 16-18 週	游泳-仰式	1c-IV-1 1c-IV-2 1b-IV-3 3a-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1 4d-IV-2	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	海 J1 安 J10	
第 19 週	體操	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2	Ia-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J6 安 J6	
第 20 週	體操	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2	Ia-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J6 安 J6	
第 21 週 (定期評量)	體操	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2	Ia-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J6 安 J6	
教學資源	教學用 PPT、自行車、籃球、排球、桌球、桌球拍、足球、泳具、軟墊、角椎					
備註						

※本表格請自行增刪