

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	■七年級 第一學期		
教材版 本	■選用教材書：翰林版本	節數	每週二節，本學期共四十四節
對應領 域 核心素 養	一、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。 二、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。 三、健體-J-B1 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。 四、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。 五、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。 六、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。 七、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、認識體適能及運動安全。 二、持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。		

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 1-3 週	體適能	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J3	
第 4-7 週	運動安全	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	安 J1 安 J6	
第 7 週	籃球/運球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 8 週 定期評量週	籃球/運球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 9-10 週	籃球/運球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 11-13 週	排球/接發球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 14 週 定期評量週	羽球基本動作	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 15 週	羽球基本動作	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 16-17 週	棒球	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 18 週	棒球	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	

第 19-20 週	田徑短跑	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 21 週 定期評量週~ 第 22 週	田徑短跑	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
教學資源	籃球、排球、羽球、棒球、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	■七年級 第二學期		
教材版 本	■選用教材書：翰林版本	節數	每週二節，本學期共四十二節
對應領 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-B1 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-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。		
課程目 標	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. 培養基本體適能力及身體活動發展 4. 能規劃個人運動計畫並實踐 5. 認識各項運動基本原則 6. 了解各項運動規則與場地規範 7. 培養基本體適能力及身體活動發展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 1-3 週	運動新視野	1c-IV-1 2c-IV-1 2d-IV-1 4c-IV-1	Bc-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J4	
第 4-5 週	奧林匹克運動會	1c-IV-2 4c-IV-1	Cb-IV-1 Cb-IV-3	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	國 J4 涯 J14	
第 6 週	籃球投籃	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-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 J4 人 J5 涯 J3	
第 7 週 定期評量週	籃球投籃	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-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 J4 人 J5 涯 J3	
第 8-9 週	籃球投籃及傳球	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-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 J4 人 J5 涯 J3	
第 10-12 週	排球/高手傳球	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 J4 人 J5 涯 J3	
第 13 週	桌球發球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 14 週 定期評量週	桌球發球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 15-16 週	足球傳球	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1	Hd-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	

		3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1				
第 17-18 週	游泳換氣	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 19 週	水上安全與自救	1c-IV-2 1d-IV-1 3c-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 20 週	水上安全與自救	1c-IV-2 1d-IV-1 3c-IV-1	Cb-IV-2 Gb-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
第 21 週 定期評量週	體操	1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	Ia-IV-1 Ib-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	性 J4 人 J5 涯 J3	
教學資源	籃球、排球、羽球、桌球、足球、角椎、小欄架					
備註						