

## 新竹市立富禮國民中學 114 學年度第一學期 體育 課程計畫

<b>領域/ 科目</b>	■健體領域-體育		
<b>實施年級</b>	■七年級 第一學期		
<b>教材版本</b>	■選用教材書：康軒版本	<b>節數</b>	每週二節，本學期共四十二節
<b>對應領域 核心素 養</b>	<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>		
<b>課程目 標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。</li> <li>2. 了解運動處方設計原則。</li> <li>3. 建立使用運動設施安全意識。</li> <li>4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</li> <li>5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</li> <li>6. 認識籃球的運球技巧。</li> <li>7. 了解排球的接球技巧。</li> <li>8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</li> <li>9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。</li> <li>10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。</li> <li>11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。</li> </ol>		

新竹市立富禮國民中學 114 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	第三單元 健康自主有活力 第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測 第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全	1c-IV-2 2c-IV-2 4c-IV-1 4c-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1. 課堂觀察 10% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 合作學習 10% 5. 運動行為計畫實踐表 10% 6. 學習單 10%	性 J11 環 J4 環 J12	
第 3-6 週	第四單元 活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車 第 2 章疾走如風——跑	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Cd-IV-1 Ga-IV-1	1. 課堂觀察 10% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 運動行為計畫實踐表 15% 5. 學習單 15%	人 J8	
第 7 週 定期評量週	第四單元 活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4c-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	
第 8-9 週	第五單元 熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球	1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 學習單 20%	涯 J3	
第 10-13 週	第五單元 熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Bc-IV-1 Ha-IV-1	1. 課堂觀察 10% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 學習單 20% 5. 運動行為計畫實踐表 10%	安 J3 安 J6	

第 14 週 定期評量週	第五單元 熱門運動大會串 第 2 章羽中作樂 ——羽球	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 40% 3. 技能實作 40%	性 J11 人 J3	
第 15-17 週	第六單元 靈活自如好身手 第 1 章登峰造極 ——體操	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3	Bc-IV-1 Ia-IV-1	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 運動行為計畫 實踐表 20%	性 J4 性 J11 人 J8	
第 18-19 週	第六單元 靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友 ——創意拉拉舞	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	b-IV-1	1. 課堂觀察 30% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 40%	性 J11 人 J4	
第 20 週 定期評量週	第六單元 靈活自如好身手 第 3 章淋漓盡致 ——扯鈴	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-1 4c-IV-3 4d-IV-1	Ic-IV-1	1. 課堂觀察 10% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 40% 4. 運動行為計畫 實踐表平時表 20%	涯 J3 涯 J4 涯 J6	
第 21 週	第六單元 靈活自如好身手 第 3 章淋漓盡致 ——扯鈴	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-1 4c-IV-3	Ic-IV-1	1. 課堂觀察 10% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 40% 4. 運動行為計畫 實踐表平時表 20%	涯 J3 涯 J4 涯 J6	

		4d-IV-1				
教學資源	籃球、排球、羽球、棒球、角椎、小欄架					
備註						

## 新竹市立富禮國民中學 114 學年度第二學期 健體領域 體育 課程計畫

<b>領域/ 科目</b>	■健體領域-體育		
<b>實施年級</b>	■七年級 第二學期		
<b>教材版本</b>	■選用教材書：康軒版本	<b>節數</b>	每週二節，本學期共四十二節
<b>對應領域 核心素 養</b>	<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-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。</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-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>		
<b>課程目 標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。</li> <li>2. 了解運動的水分與營養補給知識。</li> <li>3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。</li> <li>4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。</li> <li>5. 學習並增進捷泳的能力。</li> <li>6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。</li> <li>7. 學習籃球投籃與上籃。</li> <li>8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。</li> <li>9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。</li> <li>10. 學習足球停球、踢空中球技術。</li> </ol>		

新竹市立富禮國民中學 114 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	第 1 章健康地基－ 心肺耐力 第 2 章動吃關係大 解密－運動營養	1c-IV-2 1c-IV-4 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2 Bc-IV-1 Cb-IV-1	1. 課堂觀察 10% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 40% 4. 學習單 20%	涯 J3 涯 J6 安 J4	
第 4-5 週	第 2 章動吃關係大 解密－運動營養 第 3 章武德技藝－ 跆拳道	1c-IV-1 1c-IV-2 1c-IV-4 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-1 4d-IV-2	Bc-IV-1 Cb-IV-1 Bd-IV-2	1. 課堂觀察 10% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 運動行為計畫 實踐表平時表 20% 5. 學習單 10%	安 J4 涯 J3 涯 J6	
第 6-7 週	第 3 章武德技藝－ 跆拳道 第 1 章飛雲掣電－ 飛盤	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3	Bd-IV-2 Ce-IV-1	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 運動行為計畫 實踐表平時表 20%	涯 J3 涯 J6 品 J1 品 J2	
第 8 週 定期評量週	飛雲掣電－飛盤	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4c-IV-2	Ce-IV-1	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 40% 3. 技能實作 40%	品 J1 品 J2	
第 8-9 週	第 2 章力爭上游－ 游泳	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 4c-IV-1 4d-IV-2	Cb-IV-3 Gb-IV-2	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 運動行為計畫 實踐表平時表 20%	涯 J3	

第 10-13 週	第 2 章力爭上游— 游泳 第 3 章身體塗鴉— 創造性舞蹈	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 3c-IV-2 4c-IV-1 4d-IV-1 4d-IV-2	Cb-IV-3 Gb-IV-2 Ib-IV-1 Ib-IV-2	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 運動行為計畫 實踐表平時表 20%	涯 J3	
第 14 週 定期評量週	第 3 章身體塗鴉— 創造性舞蹈 第 1 章應聲入網— 籃球	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-1 4c-IV-2 4d-IV-1 4d-IV-2	Hb-IV-1 Ib-IV-1 Ib-IV-2	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 運動行為計畫 實踐表平時表 20%	涯 J3	
第 14-16 週	第 1 章應聲入網— 籃球	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Hb-IV-1	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 運動行為計畫 實踐表平時表 20%	涯 J3	
第 17-18 週	第 2 章百發百中— 排球	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Ha-IV-1	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 40% 3. 技能實作 40%	人 J5	

第 19 週	第 3 章桌拿好手— 桌球 第 4 章舉足輕重— 足球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ha-IV-1 Hb-IV-1	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 40% 3. 技能實作 40%	性 J11 涯 J3 涯 J6	
第 20 週 定期評量週	第 4 章舉足輕重— 足球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 運動行為計畫 實踐表平時表 20%	涯 J3 涯 J6	
第 21 週	第 4 章舉足輕重— 足球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	1. 課堂觀察 20% 2. 口語問答 30% 3. 技能實作 30% 4. 運動行為計畫 實踐表平時表 20%	涯 J3 涯 J6	
教學資源	籃球、排球、羽球、桌球、足球、角椎、小欄架					
備註						