

新竹市立富禮國民中學115學年度第一學期 健體領域 體育 課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☐ 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） ☒ 健康與體育（ ☐ 健康教育 ☒ 體育） ☐ 科技（ ☐ 資訊科技 ☐ 生活科技）		
實施 年級 實施 學期	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級 ☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級 ☒ 第一學期 ☐ 第二學期		
教材 版本	☐ 選用教材書： 康軒 版本	節數	每週 2 節，本學期共節
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-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。		

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115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	1b-IV-1 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 2b-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4a-IV-2 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 1c-IV-3 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	1.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-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1	Cb-IV-2 Hb-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 2c-IV-2 2d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-2 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 1d-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1	Cb-IV-2 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 1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-1 Ia-IV-1 Ia-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 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 1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1	Ba-IV-1 Cb-IV-3	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 2c-IV-1 3c-IV-1 3d-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 2c-IV-1 3c-IV-1 3d-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	
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115學年度第二學期 健體領域 體育 課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☐ 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） ☒ 健康與體育（ ☐ 健康教育 ☒ 體育） ☐ 科技（ ☐ 資訊科技 ☐ 生活科技）		
實施 年級 實施 學期	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級 ☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級 ☐ 第一學期 ☒ 第二學期		
教材 版本	☐ 選用教材書： 康軒 版本	節數	每週 2 節，本學期共 <u>〇〇</u> 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 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-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115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	第四單元 自主鍛鍊展 生活 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	第四單元 自主鍛鍊展 生活 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 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 3d-IV-1 4c-IV-1	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 週	第四單元 自主鍛鍊展 生活 第五單元挑 戰體能秀青 春 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 7 週 定期評量週	第五單元挑 戰體能秀青 春 第 1 章飛雲 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	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	第五單元挑戰體能秀青春 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	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 10-12 週	第五單元挑戰體能秀青春 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 3c-IV-1 3c-IV-2 4c-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 13-14 週 定期評量週	第五單元挑戰體能秀青春 第六單元球藝大會串 第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈 第 1 章應聲入網—籃球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-3 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 15-16 週	第六單元球藝大會串 第 1 章應聲入網—籃球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3	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	第六單元球藝大會串 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 19-20 週	第六單元球 藝大會串 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 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-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 21 週 定期評量週	第六單元球 藝大會串 第 4 章舉足 輕重－足球	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-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						

※本表格請自行增刪