

新竹市立竹光國民中學113學年度第1學期健康與體育領域/體育科課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 (☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民) ☐ 自然科學 (☐ 生物 ☐ 理化 ☐ 地球科學) ☐ 藝術 (☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☐ 綜合領域 (☐ 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	☐ 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 ☒ 上學期 ☐ 下學期		
教材 版本	☒ 選用教材書：南一版本 ☐ 自編教材（經課發會通過）	節數	每週 2 節，本學期共 44 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-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。		
課程 目標	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。能知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 2. 認識拔河運動個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 3. 在籃球課程中，了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐，並認識防守角色的位置分布及任務，能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 4. 能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球，基本的守備動作及守備後傳球之動作。 5. 認識足球場上最常運用到的基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞，並學習判斷最適合接應傳球的位置。		

新竹市立竹光國民中學113學年度第1學期健康與體育領域/體育科課程計畫

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 1-4 週	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 固若 金湯	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1	Hd-IV-1	上課參與 平時觀察 動作檢核 技能測驗	【品德教 育】 品 J1	
第 5-8 週	單元 6 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力 超人	1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Ic-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現		
第 9-12 週	單元 6 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔 山河	1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-3	Cb-IV-2 Ce-IV-1	上課參與 平時觀察 分組競賽	【生涯規 劃教育】 J3	
第 13-16 週	單元 7 球類入門 第 3 章 足球 足智 多謀	1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-3	Hb-IV-1	上課參與 平時觀察 動作檢核		
第 17-22 週	單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守 與急攻	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1	上課參與 平時觀察 動作檢核		
教學資源	1.相關運動教具教材。 2.各單元學習單。					
備註						

※本表格請自行增刪

新竹市立竹光國民中學113學年度第2學期健康與體育領域/體育科課程計畫

領域/ 科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 (☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民) ☐ 自然科學 (☐ 生物 ☐ 理化 ☐ 地球科學) ☐ 藝術 (☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☐ 綜合領域 (☐ 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	☐ 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 ☐ 上學期 ☒ 下學期		
教材 版本	☒ 選用教材書：南一版本 ☐ 自編教材（經課發會通過）	節數	每週 2 節，本學期共 34 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-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。		
課程 目標	1.了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 2.學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。 3.了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術、執行重點與突破，與隊友創造出戰術的暗號。 4.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。		

新竹市立竹光國民中學113學年度第2學期健康與體育領域/體育科課程計畫

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 1-4 週	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 同心 合力	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2	Hd-IV-1	上課參與 平時觀察		
第 5-8 週	單元 5 武林高手 第 3 章 你、我來練 武功	1d-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-2	Bd-IV-1	上課參與 平時觀察	【品德教 育】 EJU6	
第 9-12 週	單元 7 球類進階 第 1 章 足球 胸有 成足	1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3d-IV-2 3c-IV-3 4d-IV-3	Hb-IV-1	上課參與 平時觀察		
第 13-17 週	排球	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Ha-IV-1 Ia-IV-2	課堂觀察 口語問答 技能實作	【品德教 育】 J1 J6 J9	
教學資源	1.學習單 2.運動相關器材 3.角錐、粉筆、呼拉圈。					
備註						

※本表格請自行增刪