

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： <u>南一</u> 版本 ☐ 自編教材（經課發會通過）	節數	每週 <u>2</u> 節，本學期共 <u>44</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-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-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。		
課程 目標	1. 不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。 2. 識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 3. 識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。 4. 識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。 5. 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。 6. 理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。		

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 週	單元 4 貼心！就能 安心！ 第 1 章 運動與貼紮	1c-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-3 1.4c-IV-1	1.Bc-IV-1	上課參與 平時觀察 實務操作	安 J1 安 J2 安 J5 安 J6 1. 安 J11	
第 2 週	單元 4 貼心！就能 安心！ 第 1 章 運動與貼紮	1c-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-1	Bc-IV-1	上課參與 平時觀察 實務操作	安 J1 安 J2 安 J5 安 J6 安 J11	
第 3 週	單元 5 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤 一擲	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8	
第 4 週	單元 5 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤 一擲	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8	
第 5 週	單元 5 挑戰極限 第 2 章 三項全能	2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-3 4d-IV-3	Cd-IV-1	上課參與 平時觀察	戶 J3 涯 J3	
第 6 週	單元 5 挑戰極限 第 2 章 三項全能	2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-3 4d-IV-3	Cd-IV-1	上課參與 平時觀察	戶 J3 涯 J3	
第 7 週 第一次段 考	單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	1c-IV-1 1c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1 4d-IV-3	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ia-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	安 J1 安 J2 安 J6 安 J9	
第 8 週	單元 5	1c-IV-1	Ab-IV-1	上課參與	安 J1	

	挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	1c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1 4d-IV-3	Cb-IV-2 Ia-IV-1	平時觀察 技能測驗	安 J2 安 J6 安 J9	
第 9 週	單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無 止息	1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1	Gb-IV-2	上課參與 平時觀察	戶 J5	
第 10 週	單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無 止息	1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1	Gb-IV-2	實作評量	戶 J5	
第 11 週	單元 6 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入 潛出	1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1	Cb-IV-2。 Cc-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	海 J1 海 J2 海 J14	
第 12 週	單元 6 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入 潛出	1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1	Cb-IV-2。 Cc-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	海 J1 海 J2 海 J14	
第 13 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 跑動 與配合	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 技能測驗	品 J1	
第 14 週 第二次段 考	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 跑動 與配合	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 技能測驗	品 J1	
第 15 週	單元 7 球類入門 第 2 章 桌球 誰與 爭鋒	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ha-IV-1	上課參與 平時觀察	品 J1	
第 16 週	單元 7 球類入門 第 2 章	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2	Ha-IV-1	技能測驗 上課參與 平時觀察	品 J1	

	桌球 誰與爭鋒	3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2				
第 17 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	平時觀察 上課參與	品 J8	
第 18 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 致命一擊	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	平時觀察 上課參與 技能測驗	品 J8	
第 19 週	單元 7 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Hd-IV-1	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J2 品 J8	
第 20 週	單元 7 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Hd-IV-1	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J2 品 J8	
第 21 週 第三次段考	單元 7 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Hd-IV-1	技能測驗	品 J1 品 J2 品 J8	
第 22 週 休業式	單元 7 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Hd-IV-1	技能測驗	品 J1 品 J2 品 J8	
教學資源						
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 42 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-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. 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。 2. 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。 3. 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。 6. 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。 7. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。 8. 理解藤球、桌球、羽球及壘球的進階知識。		

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 週	單元 4 Olympic Games 運動 誌 第 1 章 奧林匹克故 事館	2c-IV-1 2d-IV-3 4c-IV-1	Cb-IV-1 Cb-IV-3	上課參與 平時觀察	國 J4	
第 2 週	單元 4 Olympic Games 運動 誌 第 1 章 奧林匹克故 事館	2c-IV-1 2d-IV-3 4c-IV-1	Cb-IV-1 Cb-IV-3	上課參與 平時觀察	國 J4	
第 3 週	單元 5 有氧、無氧 運動 第 1 章 慢跑	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-1 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	涯 J3	
第 4 週	單元 5 有氧、無氧 運動 第 1 章 慢跑	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-1 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	涯 J3	
第 5 週	單元 5 有氧、無氧 運動 第 2 章 彈力繩肌肉 鍛鍊	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1	上課參與 平時觀察	安 J1	
第 6 週	單元 5 有氧、無氧 運動 第 2 章	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2	Ab-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	安 J1	

	彈力繩肌肉鍛鍊	2c-IV-3 3c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2				
第 7 週 第一次段考	單元 5 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ia-IV-2	上課參與 平時觀察	品 J2 安 J2 安 J9	
第 8 週	單元 5 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-1	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ia-IV-2	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J2 安 J2 安 J9	
第 9 週	單元 6 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高 氣揚	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2 4d-IV-3	Gb-IV-2	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J9	
第 10 週	單元 6 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高 氣揚	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2 4d-IV-3	Gb-IV-2	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J9	
第 11 週	單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划 力出場	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-3	Cc-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	海 J1 品 J1	
第 12 週	單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划 力出場	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-3	Cc-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	海 J1 品 J1	
第 13 週	單元 7 球類進階 第 1 章 藤球 空中 格鬥	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ha-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8	

		4d-IV-1 4d-IV-2				
第 14 週 第二次段考	單元 7 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8	
第 15 週	單元 7 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-2	Ha-IV-1	上課參與 平時觀察	品 J1	
第 16 週	單元 7 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-2	Ha-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1	
第 17 週	單元 7 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 4c-IV-1 4d-IV-3	Ha-IV-1	平時觀察 上課參與	品 J8	
第 18 週	單元 7 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 4c-IV-1 4d-IV-3	Ha-IV-1	平時觀察 上課參與	品 J8	
第 19 週	單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Hd-IV-1	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J2 品 J8	
第 20 週 第三次段考	單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3	Hd-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J2 品 J8	

		4d-IV-2				
第 21 週 休業式	單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻守 兼備	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Hd-IV-1	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J2 品 J8	
教學資源						
備註						

※本表格請自行增刪