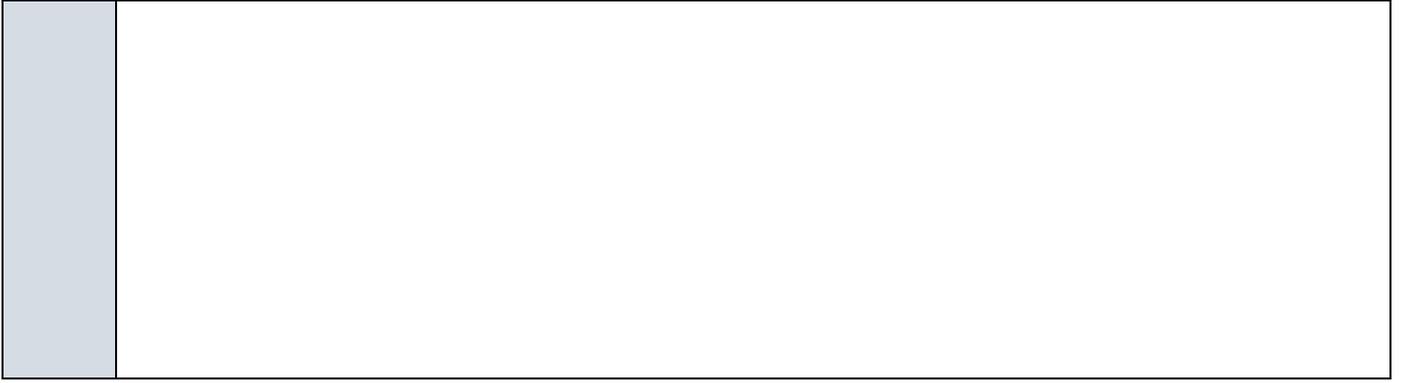


新竹市立竹光國民中學114學年度第一學期健體領域/體育科目課程計畫

<p>領域/ 科目</p>	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 (<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民) <input type="checkbox"/> 自然科學 (<input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術 (<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合領域 (<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技 (<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 (<input type="checkbox"/> 健康教育 <input checked="" type="checkbox"/> 體育)		
<p>實施 年級</p>	<input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 <input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期		
<p>教材 版本</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教材書：奇鼎版本 <input type="checkbox"/> 自編教材（經課發會通過）	<p>節數</p>	<p>每週 2 節，本學期共 42 節</p>
<p>對應 領域 核心 素養</p>	<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-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-B3 具備審美與表現的能力，瞭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>課程 目標</p>	<p>1. 運動知識與體適能:透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，並透過學習改善個人體能表現，做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>2. 自我挑戰:認識臺灣菁英田徑選手，學習使用起跑架做好起跑動作，並透過班級接力比賽練習與同學討論如何提升傳接棒之技巧與默契。</p> <p>3. 球場健兒: 1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術，並練習評估自己與觀察他人的動作表現。 2.瞭解排球的相關知識，認識排球低手傳接球的動作要領，學習低手傳接球的技術，並理解排球比賽的相關戰術。</p> <p>4. 靈活身手: 1.瞭解體操的運動技能及原理，學習平衡與跳躍能力。 2.瞭解跳繩運動的技能及原理，學習跳躍與協調能力。</p>		



新竹市立竹光國民中學114學年度第一學期健體領域/體育科目課程計畫

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 3 單元運動知識與體適能 第 1 章運動新主張～運動欣賞與運動家精神	2c-IV-1 2d-IV-1 2d-IV-2	Cb-IV-1 Cb-IV-3	上課參與 平時觀察 態度檢核	品 J2	
第 3-5 週	第 3 單元運動知識與體適能 第 2 章知我所能～健診體適能	1c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ab-IV-2	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現	性 J11	
第 6-8 週 (第 7 週為段 考週)	第 4 單元自我挑戰 第 1 章默契大考驗～田徑	2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 1d-IV-2 4d-IV-1	Ga-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 動作檢核		
第 9-12 週	第 5 單元球場健兒 第 1 章高抬貴手～籃球	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 1d-IV-2 4d-IV-1	Hb-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現		
第 13-16 週 (第 14 週為 段考週)	第 5 單元球場健兒 第 2 章旁敲側擊～排球	1c-IV-1 1c-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現		
第 17-18 週	第 6 單元靈活身手 第 1 章躍然紙上～體操	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 4d-IV-1	Ia-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 動作檢核		
第 19-21 週 (第 21 週為 段考週)	第 6 單元靈活身手 第 2 章繩采飛揚～跳繩	1c-IV-1 1c-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1 4d-IV-3	Ic-IV-2	上課參與 平時觀察 態度檢核 動作檢核		
教學資源	影音播放、電子白板。記錄板。立定跳遠墊或捲尺。碼錶。球。小型障礙錐。接力棒。籃球。角錐。(或紙箱)呼拉圈。排球。體操墊。安全墊。平衡木(或膠帶)。跳繩。					

新竹市立竹光國民中學114學年度第二學期健體領域/體育科目課程計畫

領域/ 科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 (<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民) <input type="checkbox"/> 自然科學 (<input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術 (<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合領域 (<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技 (<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 (<input type="checkbox"/> 健康教育 <input checked="" type="checkbox"/> 體育)		
實施 年級	<input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 <input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級 <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期		
教材 版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教材書：奇鼎版本 <input type="checkbox"/> 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	<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 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，瞭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>		
課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休閒運動:瞭解有氧舞蹈的起源分類，學習有氧舞蹈的動作，培養團隊合作的精神。認識飛盤競賽項目的相關知識，瞭解飛盤反手投擲與接盤動作要領，並視活動中的動作要求達到團隊互相合作的精神。 2. 挑戰性活動:認識中距離跑的發展及項目，理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性，利用正確跑姿輕鬆節省能量的消耗 3. 運動教室:瞭解桌球相關知識與規則，以及桌球正反拍擊球動作要領，具備個人與團隊合作練習的知能。瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。瞭解投籃及傳接球的動作要領，培養挑戰自我與團隊合作的精神。瞭解羽球的起源及歷史背景，學習正手發球、正手擊高遠球的相關知識。瞭解運動安全注意事項，認識運動傷害的分類與意義，建立正確的 		

運動傷害防護觀念，學習急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南，認識熱傷害的症狀及處理方法。

新竹市立竹光國民中學114學年度第二學期健體領域/體育科目課程計畫

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 3 單元休閒 運動 第 1 章舞動青 春～有氧舞蹈	1c-IV-1 3c-IV-2 2d-IV-2	Ib-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 動作檢核		
第 3-4 週	第 3 單元休閒 運動 第 2 章一擲乾 坤～飛盤	1c-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 4d-IV-1	Ce-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 動作檢核	安 J6	
第 5-7 週 (第 7 週為段 考週)	第 4 單元挑戰 性活動 第 1 章長驅直 入～田徑	1c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 1d-IV-2 4d-IV-2	Ga-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 動作檢核	品 J1	
第 8-10 週	第 5 單元運動 教室 第 1 章你來我 往～桌球	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2	Ha-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現		
第 11-14 週 (第 14 週為 段考週)	第 5 單元運動 教室 第 2 章一觸即 發～排球	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現		
第 15-17 週	第 5 單元運動 教室 第 3 章投傳而 去～籃球	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Hb-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現		
第 18-20 週	第 5 單元運動 教室 第 4 章揮拍自 如～羽球	2c-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-2	Ha-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現		
第 21 週 (第 21 週為 段考週)	第 5 單元運動 教室 第 5 章防患未	1c-IV-2 2c-IV-3 4c-IV-1	Bc-IV-1	上課參與 平時觀察 態度檢核	安 J1	

	然～運動安全 停看聽	3d-IV-3				
教學資源	電子書。電子白板。影音播放設備。飛盤。三角錐。碼錶。跳繩。桌球。桌球拍。排球。籃球。羽球。羽球拍。					