

各年級各領域/科目課程計畫(另附資料夾檔案)

## 各年級各領域/科目課程計畫自導性撰寫表格

依據教育部「國民中學及國民小學課程計畫備查參考原則」所列領域/科目課程計畫(部定課程)應包含之「必備項目」,並參採「鼓勵辦理項目」,提供各校撰寫表格如下。該表格中,均有相對應說明,協助各校理解相關名詞內容;項目順序之編排,旨在協助學校課程發展脈絡一致,並朝課程計畫品質精進方向前進。

### 臺北市北投國民中學 112 學年度領域/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"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <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"/> 綜合活動( <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"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者,請均註記)					
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: <u>奇鼎版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 2 節(科目對開請說明,例:家政與童軍科上下學期對開)			
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-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.學習跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術,認識急行跳遠的動作技術及流程,並透過觀摩和合作,改善動作技能表現。 2.瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識,學習仰泳的動作要領,做出仰泳腿部與手部的聯合動作,並模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 3.瞭解切球、挑球的相關知識和動作要領,並將所學的技能連貫使用。 4.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性,認識防守基本動作要領與姿勢,學習進攻與防守技術,並發揮團隊合作。 5.知悉高手傳接球的運用時機,熟悉高手接球的要領,瞭解高手傳接球的策略運用。 6.瞭解桌球運動之相關知識,學習桌球正拍發平擊球之動作要領,以及正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球,將單打比賽的規則並應用於比賽之中。 7.學習行進間足球運球和傳接球組合,認識左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術,透過傳球與跑位,學會進攻及防守的技能。 8.學習慢壘傳接球、打擊之相關知識。 9.瞭解慢速壘球之歷史、相關知識與規則,學習內野接滾地球傳球組合動作與外野接高飛球傳球組合動作之技巧。 10.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性,學習上籃、卡位與籃板球技術。 11.瞭解腳步對於桌球的重要性與應用,學習側併步的動作要領,認識雙打比賽規則與雙打跑位並應用於比賽之中。 12.瞭解反手發球與網前球的相關知識和動作要領,將所學技能於練習中連貫使用。 13.瞭解頭頂球的動作要領與應用時機,學習足球發邊線球的規則及動作要領。 14.瞭解舞蹈的起源分類,學習土風舞的動作,培養團隊合作意識,利用美的原則創作舞步並分享。 15.瞭解毬子的起源分類與各種動作技巧,培養團隊合作精神。 16.認識人體弱點,使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊,學習移動與基本防禦姿勢配合以及反擊,分析環境與情境,思考適合使用基本防身術的時機。 17.瞭解帕運的相關知能與歷史由來,尊重身心障礙者並且主動協助,同理身心障礙者並主動欣賞帕運比賽。					
學習進度 週次	單元/主題  名稱  <small>可分單元合併數週整合敘寫 或依各週次進度敘寫。</small>	學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目協同 教學
	學習 表現	學習 內容				

第一 學期	第1-3週	平沙落雁-跳遠	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。 【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。	
	第4-5週	安全無漾-仰泳	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
	第6-7週	立足天下-足球 【第七週第一次段考週】	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。	
	第8-9週	前挑後切-羽球	1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J3覺察自己的能力與興趣。 涯J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
	第10-13週	堅守崗位-籃球	1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J3察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
	第14-17週	高手過招-排球 【第14週第二次段考週】	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【安全教育】 安J2判斷常見的事故傷害。 安J6了解運動設施安全的維護。	
	第18-19週	運球唯握-桌球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J3覺察自己的能力與興趣。 涯J11分析影響個人生涯決定的因素。	
	第20-21週	壁壘分明-慢速壘球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1守備／跑分性球類	1.口語問答	【安全教育】	

		【第21週第三次段考週】	1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	運動動作組合及團隊戰術。	2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	安J6了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品J8理性溝通與問題解決。 品J9知行合一與自我反省。	
第二學期	第1-2週	壁壘森嚴-慢速壘球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【安全教育】 安J5了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
	第3-6週	力挽狂籃-籃球	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。	
	第7-8週	凌波微步-桌球 【第七週第一次段考週】	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。	
	第9-10週	飄移换位-羽球	1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【國際教育】 國J1理解我國發展和全球之關聯性。 國J2發展國際視野的國家意識。	
	第11-12週	品頭論足-足球	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J7學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
	第13-14週	舞力全開-土風舞 【第14週第二次段考週】	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1自由創作舞蹈。 Ib-IV-2各種社交舞蹈。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【國際教育】 國J5尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

	第15-16週	一鍵之地-毬子	1d-IV-1瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	
	第17-18週	拳拳到位-基本防身術	3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【安全教育】 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	
	第19-20週	無懼障礙-帕運 【第20週第三次段考週】	1d-IV-2反思自己的動作技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J3覺察自己的能力與興趣。 涯J11分析影響個人生涯決定的因素。	
教學設施 設備需求							
備註							