

新北市__國民中學 113學年度七年級第二學期部定課程計畫 設計者： 劉雅玲

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：__族 13. ☐新住民語文：__語 14. ☐臺灣手語

二、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 </p>	<p> 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。 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。 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。 J-B1 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。 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。 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。 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。 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。 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。 </p>

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

五、 素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣 活動內容： 1. 台灣棒球場的進化 (1)台灣早期與現今棒球場地的介紹 2. 台灣球迷型態改變 3. 台灣棒球歷史的演進 4. 台灣熱血三級棒球	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第二週	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	單元四 Baseball 運動誌 第2章 臺灣棒球名人堂 活動內容： 1. 發展時期棒壇名人(1895-1990) (1)日治時期 (2)戰後時期 (3)三級棒運時期 (4)成棒時期 2. 職棒時期棒壇名人(1990-現今)	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量 上課參與 觀察記錄		

第三週	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群 活動內容： 1. 核心肌群的簡介 2. 訓練核心肌群的三大理由 (1)預防受傷 (2)保護內部臟器以及脊椎 (3)可負載更大重量 3. 核心肌群的訓練 (1)平板支撐(棒式) (2)交替收腿 (3) 仰臥腳踏車 4. 核心小試身手	2	三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第四週	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群 活動內容： 1. 複習上一堂課之核心項目 2. 核心肌群的訓練 (1)俄羅斯轉體 (2)站姿肘膝轉體 (3)側身平板支撐(棒式 (4))抗力球撐體屈膝 (5)彈力帶側步平移 3. 核心小試身手	2	三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片	實作評量 上課參與 觀察記錄		

第五週	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元五 競技體適能 第2章 專項適能 活動內容： 1. 體適能的定義 (1) 競技體適能 (2) 健康體適能 2. 專項運動之類型及其處方 (1) 表現類型運動 (2) 挑戰類型運動 (3) 群體健康與運動表現 (4) 競爭類型運動 3. 上肢的訓練方法 (1) 寶特瓶肩推 (2) 站姿前推 (3) 分離蹲肩推 (4) 深蹲前推 4. 核心的訓練方法 (1) 拱橋卷腹 (2) 單腳橋式 (3) 毛毛蟲爬行 (4) 單側拱橋	2	教學影片 寶特瓶 高、矮凳	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第六週	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力	單元五 競技體適能 第2章 專項適能 活動內容： 1. 複習上一堂課之內容 2. 核心的訓練方法	2	教學影片 寶特瓶 高、矮凳	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	(1)超人式、超人式進階 (2)側棒式張手、側棒式抬腿 (3)V字穩定、反向擺鐘 (4)跪姿伏地挺身、抗伸展 3. 下肢的訓練方法 (1)滑冰式 (2)單腳登階 (3)登山者式 (4)坐姿抬腿 (5)分腿蹲跳 (6)單腳跳階 (7)1/2 波比跳 (8)椅上單腳蹲					
第七週	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元五 競技體適能 第2章 專項適能 活動內容： 1. 複習上一堂課之內容 2. 核心的訓練方法 (1)超人式、超人式進階 (2)側棒式張手、側棒式抬腿 (3)V字穩定、反向擺鐘 (4)跪姿伏地挺身、抗伸展 3. 下肢的訓練方法 (1)滑冰式 (2)單腳登階 (3)登山者式 (4)坐姿抬腿 (5)分腿蹲跳	2	教學影片 寶特瓶 高、矮凳	上課參與 分組檢測 技能測驗		第一次段考

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	(6)單腳跳階 (7)1/2 波比跳 (8)椅上單腳蹲					
第八週	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲 活動內容： 1. 捷泳的縱軸轉體之介紹 2. 捷泳划手週期 (1)入水 (2)抱水 (3)推水 (4)恢復	2	教學影片 接力棒 球	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第九週	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲 活動內容： 1. 複習上一堂之內容並練習技術 2. 捷泳練功房 (1)單邊划手練習(單手固定在前) (2)單邊划手練習(單手固定在後) (3)單臂划手接力比賽 (4)結合上述之動作要領並練	2	教學影片 接力棒 球	實作評量 上課參與 觀察記錄		

			習					
第十週	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲 活動內容： 1. 複習上一堂課之內容並練習 2. 逆向擺臂練習 3. 交換划手與打水練習 4. 空中逆向擺臂+交換划手組合動作應用 5. 捷泳的聯合動作 6. 捷泳追逐戰	2	教學影片 接力棒 球	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第十一週	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在 活動內容： 1. 判斷溺水徵兆：面朝陸地、頭向後傾、手腳爬梯動作、身體垂直、嘴在水平面處 2. 救溺五步：叫叫伸拋划 3. 練習救溺五步	2	教學影片 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍 水桶 救生浮標 救生圈 救生繩	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第十二週	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	單元六 展臂優游 第 2 章	2	教學影片 寶特瓶 塑膠袋	實作評量 上課參與 觀察記錄		

	<p>甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>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。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>救生伸拋划 援力同在</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 複習上一堂課之內容</p> <p>2. 介紹救生工具之使用原則</p> <p>(1) 救生浮標</p> <p>(2) 救生繩圈</p> <p>3. 練習救生工具使用之技術</p> <p>4. 溺水事故的岸上急救</p>		<p>浮球</p> <p>保麗龍</p> <p>水桶</p> <p>救生浮標</p> <p>救生圈</p> <p>救生繩</p>			
第十三週	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>單元七</p> <p>球類入門</p> <p>第 1 章</p> <p>籃球 扭轉乾坤</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 同心協力齊斷金：傳球方式</p> <p>(1) 地板傳球</p> <p>(2) 胸前傳球</p> <p>(3) 過頂傳球</p> <p>(4)</p>	2	<p>教學影片</p> <p>籃球</p> <p>呼拉圈</p> <p>兩色號碼衣</p> <p>碼表</p>	<p>實作評量</p> <p>上課參與</p> <p>觀察記錄</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【性別平等】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	
第十四週	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人</p>	<p>單元七</p> <p>球類入門</p> <p>第 1 章</p> <p>籃球 扭轉乾坤</p>	2	<p>教學影片</p> <p>籃球</p> <p>呼拉圈</p>	<p>上課參與</p> <p>分組檢測</p> <p>技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	第二次段考

		<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>活動內容：</p> <p>1. 複習上一堂課之內容</p> <p>2. 肩上傳接球</p> <p>3. 移位傳接球</p> <p>4. 綜合應用</p>		兩色號碼衣 碼表		<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【性別平等】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	
第十五週	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>單元七</p> <p>球類入門</p> <p>第 2 章</p> <p>排球 高手過招</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 排球場的介紹</p> <p>2. 發球方式</p> <p>(1) 低手發球</p> <p>(2) 肩上傳球</p>	2	教學影片 粉筆 排球 膠帶	實作評量 上課參與 觀察記錄		

第十六週	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了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。 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。	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招 活動內容： 1. 複習上一堂課之內容練習 2. 掌握移位與擊球點間的相互關係 3. 綜合應用	2	教學影片 粉筆 排球 膠帶	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第十七週	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人 活動內容： 1. 羽球場的介紹 2. 羽球發球位置 3. 發球動作 (1) 正手發球 (2) 反手發球	2	教學影片 粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤 彩色標示片 影音播放器 音樂	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		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。						
第十八週	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了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。 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。	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人 活動內容： 1. 複習上一堂課之內容練習 2. 米字往返練習 3. 綜合應用	2	教學影片 粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤 彩色標示片 影音播放器 音樂	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第十九週	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了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。	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 活動內容： 1. 足內側踢球技巧 2. 足外側踢球技巧	2	教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>3. 足被踢</p> <p>4. 綜合訓練</p>					
第二十週	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>單元七</p> <p>球類入門</p> <p>第 4 章</p> <p>足球 臨門一腳</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 複習上一堂課之內容練習</p> <p>2. 介紹守門員接球之技巧</p> <p>(1)接飛球</p> <p>(2)原地接高飛球</p> <p>(3)接滾地球</p> <p>3. 射門練習</p> <p>4. 綜合練習</p>	2	<p>教學影片</p> <p>足球</p> <p>白板</p> <p>角錐</p> <p>體操用軟墊</p> <p>移動式球門</p> <p>九宮格掛圖</p>	實作評量 上課參與 觀察記錄		第三次段考

第二十一週	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳 活動內容： 1. 綜合應用	2	教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	上課參與 分組檢測 技能測驗		
-------	-----------------------------	---	---	---	---	----------------------	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品			

		<input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <hr/>			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。