

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
<ul style="list-style-type: none"> ■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解 	<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。</p> <p>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>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>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。</p> <p>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>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。</p> <p>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。</p> <p>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>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。	<p>單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣</p> <p>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</p>	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。	<p>單元四 Baseball 運動誌 第2章 臺灣棒球名人堂</p> <p>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)</p>	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		

<p>第三週</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>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。</p>	<p>單元五 競技體適能 第1章 核心肌群</p> <p>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</p>	<p>2</p>	<p>三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片</p>	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄</p>		
<p>第四週</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>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。</p>	<p>單元五 競技體適能 第1章 核心肌群</p> <p>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</p>	<p>2</p>	<p>三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片</p>	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄</p>		

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。	<p>單元五 競技體適能 第2章 專項適能</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 體適能的定義 (1) 競技體適能 (2) 健康體適能</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	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	<p>單元五 競技體適能 第2章 專項適能</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 複習上一堂課之內容 2. 核心的訓練方法</p>	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 接力同在 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>魁姿勢急救技術。</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>		<p>兩色號碼衣</p> <p>碼表</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) 肩上發球</p>	2	<p>教學影片</p> <p>粉筆</p> <p>排球</p> <p>膠帶</p>	<p>實作評量</p> <p>上課參與</p> <p>觀察記錄</p>		

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。	<p>單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招</p> <p>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</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	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人</p> <p>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</p>	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		

		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。	3. 足被踢 4. 綜合訓練				
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。	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. 複習上一堂課之內容練習 2. 介紹守門員接球之技巧 (1)接飛球 (2)原地接高飛球 (3)接滾地球 3. 射門練習 4. 綜合練習	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	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。