

新北市\_\_國民中學 **113**學年度 **七**年級第**一**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(22)週，共(44)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<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 checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input 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 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 type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	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 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。 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-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。

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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀  活動內容： 1. 跑步服裝的介紹:遠紅外線、聚酯纖維 2. 跑步服裝的中類:排汗衫、跑步短褲、緊身衣褲 3. 足部介紹:高足弓、正常足弓、低足弓 4. 跑鞋的種類 (1)慢跑鞋、路跑鞋、馬拉松鞋、赤足鞋、越野跑鞋 (2)如何挑選鞋子	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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 運動穿著與防護 第 2 章 護具大集合  活動內容： 1. 常見的運動傷害部位:肘關節、手腕、膝蓋、小腿、腳踝 2. 常見的護具類型 3. 護具的功能:受傷未癒、預防運動承受較大壓力的部位	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測  活動內容： 1. 身體質量指數(BMI)的介紹與計算 2. 體適能檢測與訓練 (1) 坐姿體前彎(柔軟度) (2) 60秒屈膝仰臥起作(核心肌力與肌耐力) (3) 立定跳遠(瞬發力) (4) 800及1600公尺跑走(心肺功能)	2	教科書 習作 投影片 教學影片 碼表 哨子 瑜珈墊/軟墊	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第四週	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線 1. 徑賽的種類 2. 毫秒之爭：各式起跑練習 (1) 跌倒錢起動 (2) 兩點式起跑(站立式起跑) (3) 三點式起跑 (4) 四點式起跑(蹲踞式起跑) 3. 反應訓練 4. 衝刺訓練	2	教科書 習作 教學影片 接力棒 角錐 碼表	實作評量 上課參與 觀察記錄	。	

第五週	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線  活動內容： 1. 複習上一堂課之內容 2. 講解接力之技術分析 3. 如何助跑、接棒、安排棒次、搶跑道 4. 接力練習	2	教科書 習作 投影片 教學影片 接力棒 角錐 碼表	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第六週	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線  活動內容： 1. 複習上一堂課之內容 2. 嘗試右接右傳、左接左傳、右接左傳、左接右傳 3. 各棒接力練習 4. 講解各組的優缺點 5. 進行全程接力比賽	2	教科書 習作 投影片 教學影片 接力棒 角錐 碼表	實作評量 上課參與 觀察記錄		

第七週	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</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>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>單元六 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水</p> <p>活動內容</p> <p>1. 介紹台灣各地的危險水域</p> <p>2. 水域環境的特性與風險：水上樂園泳池、溪流水域、海洋水域</p> <p>3. 避免溺水的方式與處理方式</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 圖卡</p>	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第八週	<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>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 游泳能力與自救能力：介紹游泳能力-水中距離 介紹自救能力-水中時間</p> <p>2. 游泳五級：海馬、水獺、海龜、海豚、旗魚</p> <p>3. 意外落水自救法：韻律呼吸、俯漂呼吸、俯漂助划、立泳踩水</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 球 寶特瓶 塑膠袋 水桶</p>	實作評量 上課參與 觀察記錄		第一次段考

第九週	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。 1d-IV-1 了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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保  活動內容： 1. 複習上一堂課之內容 2. 衣褲浮具製作：上衣浮具製作、長褲浮具製作 3. 學生練習浮具製作 4. 利用長褲救命接力賽	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 球 寶特瓶 塑膠袋 水桶	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第十週	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進  活動內容： 1. 打水大觀園：說明腿部打水的動作要領：正確與錯誤的方式 2. 打水精武門：說明手部打水的之動作要領：不同手臂位置的打水重心比較 3. 浮板打水換氣	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十一週	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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。 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。 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。	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進  活動內容： 1. 複習上一堂課學習內容 2. 利用浮板打水換氣(20 公尺) 3. 浮板打水接力活動	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第十二週	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進  活動內容： 1. 複習上一堂課之內容 2. 徒手打水換氣 3. 下水練習打水換氣	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		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-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。	4. 體驗蹬牆潛身出水之動作 5. 體驗水上樂樂棒					
第十三週	Hb-IV-1 陣地攻守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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分  活動內容： 1. 剖析以往得分與與現在長程遠射成為主力之差異 2. 拋物入籃練習 3. 坐姿並固定手肘於桌面上投射 4. 坐姿運用上半身力量投射 5. 站姿丟入桶內，反彈或者直接入桶接可。	2	教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第十四週	Hb-IV-1 陣地攻守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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分  活動內容： 1. 複習上一堂課之內容	2	教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		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-2 運用運動比賽中的各種策略。	2. 養成射手第一招—拋物線與控球練習 3. 單人坐姿投籃 4. 雙人坐姿投籃 5. 射入養成第二招-投籃與位移跳投					
第十五週	Hb-IV-1 陣地攻守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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分  活動內容： 1. 複習上一堂課之內容 2. 養成射手第三招-投籃距離與得分選擇 3. 介紹裁判得分手勢之動作 4. 投籃練習 5. 進行投籃比賽	2	教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球	實作評量 上課參與 觀察記錄		第二次段考
第十六週	Ha-IV-1 網/牆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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂  活動內容： 1. 球的材質與力道 2. 擊球正確姿勢 (1) 雙臂擊球 (2) 單臂擊球 3. 基礎練習	2	教學影片 排球 哨子 角錐	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運	

		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。	(1)單人低手對空練習 (2)單人對牆擊球				動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。  【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素	
第十七週	Ha-IV-1 網/牆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。 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。	單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂  活動內容： 1 複習上一堂課之內容 2. 進階練習 (1)雙人對空接力擊球 (2)雙人移位擊球 3. 進行俄羅斯輪盤 4. 球路掌握練習 5. 進行四人新式排球賽	2	教學影片 排球 哨子 角錐	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第十八週	Ha-IV-1 網/牆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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	2	教學影片 羽球 羽球拍 哨子	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	活動內容： 1. 介紹世界球后-戴姿穎 2. 羽球飛行軌跡：不同球種飛行的軌跡不同 3. 介紹羽球的結構 4. 正確的持拍動作					
第十九週	Ha-IV-1 網/牆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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手  活動內容： 1. 複習上一堂課之內容 2. 球感練習 (1) 自拋自接 (2) 自拋自打 (3) 持拍撿球 3. 打出高遠球 4. 組合練習 (1) 接龍擊球 (2) 高障礙擊球	2	羽球 羽球拍 哨子	實作評量 上課參與 觀察記錄		
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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫  活動內容： 1. 介紹足球起源與現代足球 2. 介紹足球的賽制：五人制、七人制、11人制	2	教學影片 足球 角錐 繩梯	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		<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-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>3. 介紹世界盃足球明星</p> <p>4. 介紹足球之護具—護脛襪套式、綁帶式、一片式</p>					
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。	<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>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 複習上一堂課之內容</p> <p>2. 單人運球行進 (1)練習慣用腳將球撥推前進從A到B點，至B點將球踢球、停球，轉變行進方向，請用非慣用腳推回A點，換入前進。</p> <p>3. 雙腳交替撥球前進 (1)練習利用雙腳內側交替撥球的方式運球，由A點直線前進至B點後，換入行進回A點</p> <p>4. 進行分組活動：集點遊戲</p>	2	<p>教學影片</p> <p>足球</p> <p>角錐</p> <p>繩梯</p>	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第二十二週	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫  活動內容： 1. 複習上一堂課之內容 2. 多人傳球行進 3. 兩人行進練習 4. 三人行進練習 5. 進行過關斬將的活動	2	教學影片 足球 角錐 繩梯	實作評量 上課參與 觀察記錄		第三次段考

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。