

新北市 福營 國民中學 109 學年度 七 年級第二學期部定課程計畫 設計者： 顏秀姿

一、課程類別：

1. 國語文 2. 英語文 3. 健康與體育(體育) 4. 數學 5. 社會 6. 藝術 7. 自然科學 8. 科技 9. 綜合活動

二、學習節數：每週(2)節，實施(20)週，共(40)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 checked="" 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 type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解 </p>	<p> J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-B2 具備善用科技、資訊與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 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 </p>

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

- 1、體適能（測量身高體重、坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐、800/1600M、BMI 計算、處方簽）
- 2、排球（規則與裁判手勢、低手發球、原地與左右接發球）
- 3、運動與性別（男女運動差異、生理構造、合作遊戲、混合運動）
- 4、羽球（規則的重要性、握拍法、反手發球、挑球與切球）
- 5、籃球（投籃、傳接球的種類與功用、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球、肩上傳球、打板、投籃）
- 6、樂樂棒球（起源、傳接球、握棒法、打擊姿勢、跑壘順序、守備位置、分組競賽）
- 7、游泳（安全守則、漂浮打水、蛙式介紹、蛙腳、蛙手教學、岸上救生與自救）
- 8、飛盤（起源與現況、飛盤種類、握盤法、接盤法、擲飛盤的方法、飛盤躲避球）
- 9、足球

學校體育相關活動(下學期)			
年級	七	八	九
活動內容	1. 游泳訓練與打水比賽 2. 每學期體適能檢測。	1. 班際三對三籃球賽 2. 每學期體適能檢測。	1. 趣味排球賽 2. 五 VS 五班級籃球賽 3. 每學期體適能檢測。
定考項目	游泳	排球隔網擊球或排球低手發球	籃球全場八字型運球上籃或籃球五次上籃

800/1600	800/1600	800/1600
----------	----------	----------

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
	學習內容	學習表現						
一 2/1 7 - 2/2 0	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估	4c-IV-2 分析與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-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，發展運動參與方法。	準備周 1. 檢討寒假期間學生的運動次數、時間以及運動種類，並說明如何檢討運動成效。 2. 檢視自身上學期運動計畫的執行成效。 3. 說明不同種類運動的特性以及運動效果，並引導學生依個人體能、性別、生活空間等差異選擇適合自己長期的運動項目。 4. 規劃本學期之體育課程及運動計畫。 5. 提醒運動計畫執行時的注意事	2	自編	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	【性別平等教育】配合學校課程活動，了解男女不同之處，建立兩性正確觀念。 【生涯發展教育】培養學生重視自身健康及終身運動習慣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

				項。 6.開始輕度運動，為本學期課程預做準備。				
二	2/2 1 - 2/2 7	Ab-IV-1體適能運動處方設計與執行 Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Bc-IV-2終身運動計畫擬定的相關知識	1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。 4c-IV-2 分析與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，發展運動參與方法。	活動：健康體適能（一） 1、複習體適能的意義與五大要素 2、了解身體組成、BMI 計算 3、分組討論改善 BMI 的策略與方法。 4、測量心肺耐力 800/1600M 5、討論心肺耐力與身體健康的關係	2	修改自南一版 第二冊 第五章 體適能	1.分組討論 2.觀察與欣賞 3.實作與表現	2/24-2/25 九年級第 3 次複習考 2/20(六)補上班
三	2/2 8 - 3/6	Ab-IV-1體適能運動處方設計與執行 Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Bc-IV-2終身運	1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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	活動：健康體適能（二） 1、了解柔軟度、瞬發力、肌耐力的意義。 2、測量坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐。 3、自我評量七年級與現在的體	2	修改自南一版 第二冊 第五章 體適能	1、分組討論 2、觀察與欣賞 3、實作與表現	【生涯發展教育】培養學生重視自身健康及終身運動習慣。 3/1 228 補假

		動計畫擬定的 相關知識	或全身性的身體 控制能力，發展 專項運動技能。 4c-IV-2 分析與評 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，發展 運動參與方法。	能增減。 4、 設計適合自己的處方簽。				
四	3/7 - 3/1 3	Ab-IV-2身體組 成的了解、掌 控與評估 Cd-IV-1戶外休 閒運動綜合應 用 Ha-IV-1網/牆性 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-1 了解各項 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。 2d-IV-3 欣賞運動 的本土與世界文 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 表現運動 技術的學習策	活動：此起彼落—排球 1、 介紹世界女排大賽的起源與 發展過程。 2、 媒體教學：排球發球錄影帶 3、 帶領學生進行此起彼落及空 中攔截兩項暖身運動。 4、 講解及示範低手發球的要領 及分解動作。 5、 分組練習低手發球。	2	修改自南一版 第二冊 第七章 球類入門	1、 課前準備 2、 觀察 3、 實作與表現	

			略。						
五	3/1 4 - 3/2 0	Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用 Ha-IV-1 網/牆性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-1 了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。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	活動：你來我往—排球 1、講解發球相關規則及裁判手勢的意義。 2、進行原地、左右移位接發球練習。 3、進行對牆練習。 4、接發球比賽。	2	修改自南一版 第二冊 第七章 球類入門	1、觀察 2、實作與表現 3、紀錄		
六	3/2 1 - 3/2 7	Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用 Ha-IV-1 網/牆性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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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-1 表現運動	活動：展翅高飛—羽球 1、透過課文所提供範例講解遵守規則的重要性。 2、介紹反手發球之執球法、握拍、揮拍的基本動作。 3、反手發球分解動作練習。 4、分組發球比賽。	2	修改自南一版 第二冊 第七章 球類入門	1、觀察 2、實作與表現 3、分組競賽		

			技術的學習策略。						
七	3/2 8 - 4/3	Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用 Ha-IV-1 網/牆性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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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 表現運動技術的學習策略。	活動：短兵相接—羽球 1、講解羽球發球相關規則及注意事項。 2、編排學生分組隔網實際練習。 3、介紹挑球與切球動作要領，並指導學生進行多球練習。	2	修改自南一版 第二冊 第七章 球類入門	1、觀察 2、實作與表現		第一段段考
八	4/4 - 4/1 0	Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用 Hc-IV-1 標的性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-1 了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。 2c-IV-3 表現自信	活動：傳遞之間（一）--籃球 1、介紹傳接球的種類 2、透過討論了解胸前、地板傳球的功能及時機 3、講解胸前傳球、地板傳球的分解動作 4、分組練習胸前傳球、地板傳球	2	自編（籃球）	1、分組討論 2、欣賞與觀察 3、實作與表現 4、分組競賽		4/2~4/5 清明連假

			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。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	5、 分工合作比賽（胸前傳球+投籃）					
九	4/11-4/17	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用 Hc-IV-1標的性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-1 了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。 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。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	活動：傳遞之間（二）--籃球 1、 透過討論了解過頂、肩上傳球的功能及時機 2、 講解過頂傳球、肩上傳球的分解動作 3、 分組練習過頂傳球、肩上傳球 4、 你接我傳（全場籃球賽，僅能傳接球） 5、 將品德教育融入比賽中，從遊戲中養成遵守規則的習慣	2	自編（籃球）	1、 分組討論 1、 欣賞與觀察 2、 實作與表現 3、 分組競賽	【品德教育】藉由活動與練習，培養良好的運動精神，並運用在日常生活中。	
十	4/18-	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	活動：與球同樂—樂樂棒球 1、 介紹樂樂棒球的起源 2、 透過小組討論，說出樂樂棒	2	自編 樂樂棒球	1、 分組討論 2、 觀察 實作		4/22-4/23 九年級第 4 次複習考

	4/2 4	Hc-IV-1 標的性運動動作組合及團隊戰術 Hd-IV-1 守備/跑分性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 反思自己的動作技能。 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。 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。	球與棒球的不同 3、講解傳接球方式 4、自拋自接練習 5、兩人對傳 6、分組接力傳球					
十一	4/2 5 - 5/1	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用 Hc-IV-1 標的性運動動作組合及團隊戰術 Hd-IV-1 守備/跑分性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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。	活動：揮灑青春---樂樂棒球 1、介紹握棒方式 2、討論揮棒動作使用的肌群 3、講解揮棒之分解動作 4、討論擊球點與球飛行方向 5、打擊練習	2	自編 樂樂棒球	1、分組討論 2、觀察 3、實作		九年級第2次段考

十二	5/2 - 5/8	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用 Hc-IV-1 標的性運動動作組合及團隊戰術 Hd-IV-1 守備/跑分性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-1 了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。 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。	活動：樂活棒球—樂樂棒球 1、壘球接力賽：藉由跑累熟悉壘包位置及跑壘順序 2、藉由足壘球講義，講解各守備位置及簡易比賽的規則。 3、分組討論各隊守備位置的人員及打擊順序的安排 4、進行分組對抗，體驗分工的重要性 1、品德教育融入比賽活動中	2	自編 樂樂棒球 自編：足壘球講義	1、參與程度 2、分組討論 3、分組競賽	【品德教育】藉由活動與練習，培養良好的運動精神，並運用在日常生活中。	
十三	5/9 - 5/15	Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧 Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演	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。 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。	活動：飛碟出沒—飛盤 1、介紹飛盤的由來及現況 2、介紹飛盤的種類 3、講解握盤方式：正手及反手 4、講解單手、雙手接盤法 5、分組練習：兩人正、反手傳接	2	自編（飛盤）	1、欣賞與觀察 2、實作與表現		5/15、16，9年級會考 7、8年級第2次段考

十四	5/1 6 - 5/2 2	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定與辨別 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧 Ic-IV-2民俗性運動個人或團隊展演	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-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。	活動：飛盤躲避球—飛盤 1、透過分組討論，說出如何選擇安全的運動空間 2、透過分組討論，說出使用飛盤注意事項 3、飛盤躲避球活動 4、品德教育融入團體比賽中	2	自編（飛盤）	1、分組討論 2、欣賞與觀察 3、實作與表現 4、分組競賽	【品德教育】藉由活動與練習，培養良好的運動精神，並運用在日常生活中。	
十五	5/2 3 - 5/2 9	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險規避 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用 Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂30秒	1c-IV-1 了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 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-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展	活動：水花四濺（游泳） 1、游泳時安全守則。 2、進行扶岸打水練習 3、練習漂浮打水及浮板打水練習 4、捷泳滑手姿勢分解練習 5、浮板滑手 6、水中自救—十字飄介紹。	2	修改自南一版 第二冊 第六章 安心暢遊 自編：學習單	1、學習單 2、欣賞 3、實作與表現	【海洋教育】了解人與水的關係 【安全教育】教導水中救生及自救技能	

			專項運動技能。					
十六	5/30-6/5	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用 Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂30秒	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。 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。	活動：井底之蛙（游泳） 1、岸邊蛙腳分解動作示範與教學 2、扶岸蛙腳練習、浮板蛙腳練習 3、講解蛙手分解動作。 4、岸上救生的技能和自救練習。	2	修改自南一版 第二冊 第六章 安心暢遊 自編：學習單	1、學習單 2、欣賞 3、實作與表現	【海洋教育】了解人與水的關係 【安全教育】教導水中救生及自救技能
十七	6/6-6/12	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用 Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂30秒 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策	活動：游泳接力賽 1、漂浮打水、浮板打水教學與練習。 2、浮板打水接力比賽 活動：水中動物分級（游泳檢定） 2、游泳能力測驗 3、欣賞與觀摩同學游泳表現	2	修改自南一版 第二冊 第六章 安心暢遊 自編：學習單游泳檢定測量標準	1、學習單 2、欣賞 3、實作與表現 4、游泳檢定	【海洋教育】了解人與水的關係 【性別平等教育】配合學校本位課程，了解男女不同之處，建立兩性正確觀念。

			略。						
十八	6/13 - 6/19	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧 Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術 Hc-IV-1 標的性運動動作組合及團隊戰術 Hd-IV-1 守備/跑分性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-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。 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。	活動：打板接力 1、講解籃球打板接力規則 2、說明打板位置及技巧，讓下一位同學可順利接球不中斷。 3、練習手眼協調及心肺耐力 4、藉由分組競賽（男女混合），體驗分工合作及尊重性別差異的重要性	2	自編（籃球）	1、觀察與欣賞 2、實作與表現 3、分組競賽	【性別平等教育】配合學校本位課程，了解男女不同之處，建立兩性正確觀念。	6/14 端午連假
十九	6/20 - 6/26	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧 Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術 Hc-IV-1 標的性運動動作組合及團隊戰術 Hd-IV-1 守備/跑分性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-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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	活動：我是神射手—籃球 1、透過討論了解”投籃”動作需使用的肌群 2、講解投籃之分解動作 3、投籃要訣：手、眼、膝、足均須配合 4、籃下投籃練習及罰球線投籃練習 5、神射手選拔	2	修改自南一版 第二冊 第七章 球類入門	1、分組討論 2、觀察 3、實作與表現		

		戰術	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。						
二十	6/27-6/30	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧 Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術 Hc-IV-1 標的性運動動作組合及團隊戰術 Hd-IV-1 守備/跑分性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-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。 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。	活動：男生女生配（合作玩球）-籃球 1、說明男女生在生理結構上的不同，由於性別的差異導致運動場上會有不同的表現。 2、透過討論了解正式比賽中男女混合的運動項目。 3、進行合作罰球技術練習 4、以伸展活動作為熱身進行合作上籃及定點投籃技術練習	2	修改自南一版 第二冊 第七章 球類入門)	1、分組討論 2、觀察 3、實作	【性別平等教育】配合學校本位課程，了解男女不同之處，建立兩性正確觀念。	6/28-6/29 第3次段考 6/30 休業式