新北市**坪林實驗**國民中學**115**學年度**七**年級第**1**學期部定課程計畫 設計者:林學正

1、 課程類別:

1.□國語文 2.□英語文 3.□數學 4.□社會 5.□自然科學 6.■體育 7.□藝術 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

課程內容修正回復:

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復
無	無

✍上述表格自**113**學年度第**2**學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至**新北市國中小課程計畫備查資源網下載**。

⊙當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

2、 **學習節數:**每週(**1**)節，實施(**21**)週，共(**21**)節。

3、 **課程內涵:**

總綱核心素養	學習目標
■ A1 身心素質與自我精進 ■ C2人際關係與團隊合作	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-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。

4、 課程架構:(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

5、 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1-2週	1d-Ⅳ-1 了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。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	疾走如風──跑 1.第一節 2.詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。 3.由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場1圈。 4.關節熱身操(頭至腳)。 5.講解馬克操動作要領(一)。 6.學生分為4排，進行馬克操練習(一)。 7.第二節 8.講解馬克操動作要領(二)。 9.學生分為4排，進行馬克操練習(二)。	2	1. 教學資源:角錐、田徑場 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

	4d-Ⅳ-2　執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-Ⅳ-3　執行提升體適能的身體活動。							
第3-4週	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-1　運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2　運用運動比賽	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	疾走如風──跑 1.第一節 2.起跑動作講解。 3.起跑動作練習。 4.加速跑練習。 5.追逐加速跑。 6.第二節 7.途中跑的練習(直線)。 8.途中跑的練習(彎道)。 9.慣性跑練習。 10.衝刺壓線。	2	1.教學資源:角錐、田徑場 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習		

	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。 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。 4d-Ⅳ-3　執行提升體適能的身體活動。							
第5-6週	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　反思自己的運動技能。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	疾走如風──跑 1.第一節 2.大隊接力跑技術。 3.接棒者起跑。 4.慢跑傳接棒練習。 5.中速連續傳接棒練習。 6.接棒者啟動練習。 7.接力區內高速傳接棒練習。 8.第二節 9.接力遊戲。	2	1.教學資源:角錐、接力棒、田徑場 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習	**【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。	

	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。 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。 4d-Ⅳ-3　執行提升體適能的身體活動。		10.跳繩跑迎面接力賽。					
第7-8週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-Ⅳ-1　網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽中作樂──羽球 1.第一節 2.介紹羽球發展、場地 3.握拍法	2	1. 教學資源:羽球、羽球場。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論		

	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。 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。 3d-Ⅳ-1　運用運動技術的學習策略。		4.正手發高遠球 5.教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。 6.第二節 7.正手發平擊球 8.接發球 9.正手發短球					

	4d-Ⅳ-1　發展適合個人之專項運動技能。							
第9-10週	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。 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	Ha-Ⅳ-1　網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽中作樂──羽球 1.第一節 2.發球九宮格:分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 3.正手高遠球:兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。 4.第二節 5.兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。 6.高遠球對抗賽。	2	1.教學資源:羽球、羽球場。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論	【性別平等教育】 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。	

	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。 4d-Ⅳ-1　發展適合個人之專項運動技能。							
第11-12週	1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。	活躍人生──健康評估與體適能檢測 1.第一節 2.使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。 3.使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。 4.兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。 5. 第二節體適能檢測:說明體適能檢測項目及流程。	2	1.教學資源:　體前彎量測器、皮尺、碼表、軟墊。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	■關懷自然 □關懷人我 □關懷社會	

第13週	1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。	活躍人生──健康評估與體適能檢測 說明體適能檢測項目及流程。依據課本表3-1-2的運動建議，將學生分成低、中、高三組。	1	1.教學資源:體前彎量測器、皮尺、碼表、軟墊。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		
第14-15週	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。 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	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	掌控自如──籃球 1.第一節 2.進行壁上坐之活動。 3.讓學生背靠牆壁呈坐姿，角度略大於90度，使球有足夠的空間通過。 4.若學生無法連續運球進行此項活動，則使之做完一次胯下運球後，先原地運球，待將球控制好後再做下一次的動作。 5.進行「愛體育:眼觀四方」活動。 6.進行此起彼落「愛體育:運球高度體驗」活動。 7.告知學生於運球時讓整個手掌像吸盤，將球吸住後再向下壓，而非拍球。	2	1. 教學資源:籃球、球場。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習		

	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。 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。		8.運球時應加壓讓球體反彈速度增快，以避免被抄截。 9.熟練後，將運球高度逐漸降低，並以非慣用手練習，繼而用雙手雙球進行此項活動。 10.第二節 11.進行換手運球之活動。 12.控球能力較弱之學生，左右換手運球的角度無需太大，眼睛先看著球。待熟練後，再將左右換手運球的角度加大、加快並將球壓低，眼睛注視前方。 13.熟練後，學生可嘗試背後換手運球，此換手運球方式較不易被防守方將球抄截。 14.若學生無法連續運球進行此項活動，則先讓學生在原地運球數次將球控制好後，眼睛看著球，再做一次背後換手動作。同前，另一手接到球後持續運球並將球控制好後再進行背後換手。					

			15.待熟練後，嘗試做連續背後換手運球且眼睛注視前方。 16.進行「愛體育：換手運球練功房(入門篇)」活動。 17.進行胯下換手運球之活動。 18.兩足張開應比肩寬且屈膝，上半身挺直。 19.控球能力較弱之學生，在進行胯下換手運球前，先原地運球將球先控制好，再做胯下換手的動作。 20.待熟練後，可進行連續胯下換手運球，讓重心降低，換手速度加快，眼睛注視前方。 21.進行「愛體育：換手運球練功房(進階挑戰篇)」活動。					
第16-17週	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。	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	掌控自如──籃球 1.第一節 2.進行胯下繞8字運球之活動。 3.此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極	2	1.教學資源:籃球、球場。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習		

	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-2　運用運動比賽中的各種策略。 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		大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。 4.此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。 5.第二節 6.複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞8字運球之活動。 7.此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。					

	與運動技能的運動計畫。							
第18-19週	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-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	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排除萬難──排球 1.第一節 2.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。 3.第二節 4.教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。 5.教師引導學生練習低手傳球動作。	2	1. 教學資源:排球、排球場地。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習		

	專項運動技能。 3d-Ⅳ-1　運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-3　應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-Ⅳ-2　執行個人運動計畫，實際參與身體活動。							
第20-21週	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。	Ha-Ⅳ-1　網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章排除萬難──排球 第一節 綜合練習(高低手傳球)及分組比賽(三組比賽一局7分制) 第二節	2	1.教學資源:排球、排球場地。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習		

	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。 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。		綜合練習(防守組織練習)及分組比賽(三組比賽一局7分制)					

6、 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
		□簡報 □印刷品 □影音光碟 □其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。