

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 112 學年度 七年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：邱雯姬

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
☒ 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 ☒ 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	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-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-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：

單元回	單元名稱	課 次	課 名	學 習 重 點
	自編教材	2	體適能	仰臥起坐測驗、立定跳測驗
		2	體適能	800 公尺 / 1600 公尺測驗、柔軟度測驗
第五單元	第 2 章 接力	2	接力	起跑、助跑、傳接棒練習。
		2	接力	起跑、助跑、傳接棒練習、大隊接力模擬賽。
	自編教材	2	飛盤躲避球	飛盤躲避球規則說明
		2	飛盤躲避球	飛盤躲避球規則說明、分組比賽
第四單元	第 1 章 護具大集合	2	護具介紹	介紹護腕、護踝、護膝、護肘、髕骨帶、小腿套
	自編教材	2	飛鏢	飛鏢、介紹飛鏢投擲動作練習、分組比賽
	自編教材	2	跳繩	單腳跳、雙腳跳、跑步跳、交叉跳
第六單元	第 2 章 自救求生	2	游泳救生	韻律呼吸、俯仰呼吸、仰漂助滑、立泳踩水
第七單元	第 1 章 出手得分	2	籃球	單人坐姿投籃、雙人坐姿、投籃與移位跳投
		2	籃球	投籃練習、分組比賽
第七單元	第 2 章 一球入魂	2	排球	雙臂擊球、單人（雙人）低手對空擊球

		2	排球	雙人對空接力擊球、分組比賽
第七單元	第 3 章 擊球高手	2	羽球	羽球介紹、持拍、高遠球
		2	羽球	高遠球、分組比賽
第七單元	第 4 章 腳下功夫	2	足球	足球介紹、帶球/運球/盤球練習、停球和控球練習
		2	足球	足球傳接球練習、分組比賽
自編教材		2	桌球	桌球介紹、球感練習、正手發球
自編教材		2	桌球	正手發球、正手平擊球
自編教材		2	運動規則	運動規則

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						
第一週 08/27- 09/02	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法	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	1.測量體適能-仰臥起坐、立定跳。 2.說明肌力的重要性及示範動作要領、測量仰臥起坐。 3.說明跳躍能力的重要性及示範動作要領，測量立定跳遠。	2	教育部體適能網 健康體育護照 自編教材	1.實作 2.記錄	生涯規劃教育 涯J3覺察自己的能力與興趣。	8/30 開學

第二週 09/03- 09/09	Ab-IV-1體適能促進策略 與活動方法	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	1.測量體適能-800M/1600M、柔軟度。 2.說明心肺能力的重要性及注意事項，800M/1600M。 3.說明柔軟度重要性及示範動作要領，測量柔軟度。	2	教育部體適能網 健康體育護照 自編教材	1.實作 2.記錄	生涯規劃教育 涯J3覺察自己的能力與興趣。	
第三週 09/10- 09/16	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.愛上體育課「競速追逐遊戲」: 傳棒者與接棒者在接力區前起跑後全速衝刺，前者追逐後者。在接下來的8~10公尺區間內，接棒者盡可能不讓傳棒者碰觸到身體，試圖擺脫追逐，確保起跑加速是足夠的。	2	接力棒 角錐 碼表	上課參與 技能測驗 態度檢核	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。	
第四週 09/17- 09/23	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。	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線 活動內容:	2	接力棒 角錐 碼表	上課參與 技能測驗 態度檢核	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	9/23 補班 補課

		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。	1.體育客點點名「跑出黃金陣容」:以 20×100 公尺的大隊接力為例，傳棒者依照棒次一、三、五、七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒，由內而外依序站在 1、2、3、4、5、6、7、8 道次上準備傳棒。其餘未拿棒次者（兩組人）於旁邊觀察並記錄同學傳接棒優劣。待 8 組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道次變化的練習情境。				備與他人平等互動的能力。	
第五週 09/24-09/30	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 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	飛盤躲避球 1.複習飛盤躲避球規則。 2.分組比賽。	2	自編教材	1.觀察 2.實作	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。	9/29 中秋節
第六週	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	飛盤躲避球 1.複習飛盤躲避球規則。	2	自編教材	1.觀察 2.實作	品德教育	

10/01-10/07		1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	2.分組比賽。				品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽	
第七週 10/08-10/14	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 4 運動穿著與防護 第 2 章 護具大集合 活動內容: 1.JUST DO IT 護具總動員:課前準備護具：護腕、護踝、護膝、護肘、髕骨帶、小腿套。將學生分成若干組，各組隨機挑選本頁題型 1~2 題填寫答案，各組針對答案延伸報告護具主要功能及使用時機，隨機抽取護具請各組穿戴示範。 2.體育客點點名「護具使用時機」:藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能選擇適合的護具，以利未來實際行動。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	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 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	10/9 彈性放假 10/10 國慶日

							閱讀素養 閱J3理解學科 知識內的重要 詞彙的意涵， 並懂得如何運 用該詞彙與他 人進行溝通。	
第八週 10/15- 10/21	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用	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	飛鏢 1.複習飛鏢投擲動作。 2.飛鏢投擲動作練習。 3.分組競賽。	2	自編教材	1.觀察 2.實作	家庭教育 家J11規劃與 執行家庭的各 種活動(休閒、 節慶等)。	10/17、 18 段考
第九週 10/22- 10/28	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用	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	跳繩 1 單腳跳 2 雙腳跳 3 跑步跳 4 交叉跳	2	自編教材	1.觀察 2.實作		
第十週 10/29- 11/04	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。	單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保 活動內容:	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	上課參與 態度檢核 技能測驗	海洋教育 海 J1 參與多 元海洋休閒 與水域活 動，熟練各	

		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。	1.體育客點點名「自救新聞挖哇哇」:收集因自救而成功獲救的新聞，可包括運用韻律呼吸、水母漂、仰漂或藉物漂浮獲救等等的相關自救方法案例，引導學生思考該情境如何運用上課堂中所習得的自救技能。將學生分成小組共同探討發表心得，我們可以學習到什麼，以及自己應該如何加強自救技能等引導問題。期能吸取經驗，並反思自己的自救能力與應變能力是否足夠熟練。		球 寶特瓶 塑膠袋 水桶		種水域求生技能。 安全教育 安 J1 理解安全教育的意義。 閱讀素養 閱J10主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
第十一週 11/05-11/11	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.愛上體育課「決戰六分」:全班平均分隊，每次可兩隊同時上場比賽，分別使用不同籃框。每隊派出 1 人負責傳球，其他人輪流上場投籃。投籃路線可任選一種方式，一是直接由運球出發至障礙點射籃，成功可得 1 分；另一	2	教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	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。	

			種是跑至障礙點接隊友的球後射籃，成功可得 2 分，先獲得 6 分的隊伍獲勝。					
第十二週 11/12- 11/18	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.愛上體育課「叫我神射手」:全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進 3 球換下一棒上場。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。	2	水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
第十三週 11/19- 11/25	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。	單元七 球類入門 第 2 章	2	排球	上課參與 態度檢核		

		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。	排球 一球入魂 活動內容: 1.愛上體育課「俄羅斯輪盤」:全班分為數組，採亂數分組，每 5~8 人圍成一圓圈。其中 1 人至圓圈中央，將球拋至空中。拋出球後指定 1 人為接球員，以此原則反覆操作。接球者需低手擊球，來不及反應者或將球拋出圓圈者即淘汰。 在指定時間內，留下最多組員的組別為勝利方。		哨子 角錐	技能測驗 分組競賽		
第十四週 11/26- 12/02	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.愛上體育課「新式四人排球賽」:2 人一組，進行新式排球對抗賽，以四個角錐所圍起的長方形區域為比賽場地。每組由 1 人以雙手拋球進行發球。發球後，對方球員需採用低手傳接球方式回擊，需在球未落地前或落地反	2	排球 哨子 角錐	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		11/30、 12/1 段考

			彈一次後擊回球，否則將失分，若未將球回擊至有效區域內，亦判失分。有效區內一球 1 分最終由先取得 6 分的組別獲勝。					
第十五週 11/03- 12/09	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.愛上體育課「合作積分挑戰賽」: 4 人一組，兩組同時進行對抗，時間 3~5 分鐘。每組隊員站在球網同一側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組 6 顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。				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。 國際教育 國J3了解我國與全球議題之關連性。	

第十六週 12/10- 12/16	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.體育客點點名「羽球高手訓練表」:拍攝討論相關動作。分組共同分享經驗。推選一位動作較優美的同學示範。	2	羽球 羽球拍 哨子	上課參與 態度檢核 技能測驗	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。 國際教育 國J3了解我國與全球議題之關連性。	
第十七週 12/17- 12/23	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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫 活動內容: 1.愛上體育課「集點遊戲」:以6人為一小隊。一次兩隊同時上場比賽。A、B 兩隊第一棒出發，至中央區域任一點取球，先用腳尖點球後，把球踢往兩側自己隊伍的置球區停球。待球完全靜止後，才能回來換下一人。以接力方式完成任	2	足球 角錐 繩梯	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	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。	

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	務。先停滿 6 格置球區的隊伍獲勝。					
第十八週 12/24- 12/30	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.愛上體育課「過關斬將」：將運球前進、停球後傳球做結合，並加入射門的元素完成這一系列的練習。參考課本 P190 的圖示進行比賽，兩兩一組，依最後成功進球累計的時間多寡做為勝負的依據。可以依據能力的不同做難度調整，甚至可以加入一位防守隊員於其中干擾傳運球，增加遊戲的困難度。	2	教學影片 足球 角錐 繩梯	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	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。	
第十九週 12/31- 01/06	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-1 了解各項運動技能原理	桌球 1.桌球介紹 2.球感練習 3 正手發球	2	自編教材	1.觀察 2.實作		1/1 元旦

		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						
第二十週 01/07- 01/13	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略	桌球 1. 複習正手發球 2. 正手平擊球、 3 反手推擋	2	自編教材	1.觀察 2.實作		
第廿一週 01/14- 01/20	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定	1c-IV-1：了解各項運動基礎原理和規則	各項運動簡易規則介紹(籃、排、羽、桌)及影片欣賞。	2	自編教材	1.觀察 2.測驗	閱讀素養 閱J6懂得在不同學習及生	1/17、18 段考

		3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略					活 情 境 中 使 用 文 本 之 規 則。 國際教育 國J5尊重與欣 賞世界不同 文化的價值。	1/19 休業 式
--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--------------

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
		☐ 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與活動之申請表一致