

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)114學年度七年級第1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、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

※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。

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ 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	請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如： 國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。 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。

☐ 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	
---	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、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 09/01~09/05	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全 1.帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，並說明運動設施的特性及使用規範。 2.學生進行分組討論，就校園巡禮活動，進行歸納整理，並發表各組對於運	2	校園運動場館地圖。	圖像記憶策略	口語問答 課堂觀察		9/1 開學

			動設施的特性及使用規範的看法。						
第二週 09/08~09/12	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。	第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測 1.使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。 2.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。 3.說明體適能檢測項目及流程。 4.說明瞬發力與柔軟度的重要性及示範動作要領。 測量體適能-立定跳與仰臥捲腹。 5.【生涯規劃教育】藉由體適能課程，讓學生可以覺察自己在體育方面的能力，以培養運動興趣與發展運動習慣。	2	運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。 教育部體適能網、立定跳墊柔軟度測量器	理解策略	口語問答 課堂觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第三週 09/15~09/19	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測	2	教育部體適能網、揚聲器	思考與表達學習策略。	口語問答 課堂觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

	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-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.說明心肺耐力以及肌力肌耐力的重要性及示範動作要領。 2.說明體適能檢測項目及流程。 3.測量體適能-漸速耐力折返跑與仰臥捲腹。 4.【生涯規劃教育】藉由體適能課程，讓學生可以覺察自己在體育方面的能力，以培養運動興趣與發展運動習慣。		捲腹墊				
第四週 09/22~09/26	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 1. 桌球介紹(球拍、計分方式、簡易規則)。 2. 說明直拍與橫拍握拍法的優缺點，並實際示範。 3. 橫拍/直拍握拍法練習 4. 球感練習 5. 說明發球規則和動作，進行正手發不旋轉長球發球賓果遊戲。	2	自編教材 桌球拍 桌球 粉筆	自我監測 策略	實作 隨堂測驗		
第五週 09/29~10/03	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動	桌球 1. 示範說明正拍的預備、		自編教材 桌球拍	自我認知 策略	實作 課堂觀察		

	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。	作組合及團隊戰術。	引拍、擊球、結束與還原動作，讓學生進行正拍動作練習。 2. 示範說明反拍動作要領，並讓學生進行反拍動作練習。 3. 進行反手發球練習。 4. 控球練習遊戲 小試身手練習賽。	2	桌球 粉筆		隨堂測驗		
第六週 10/06~10/10	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	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。	第2章疾走如風——跑 1. 講解馬克操動作要領。 2. 進行馬克操練習。 3. 起跑動作講解。 4. 起跑動作練習。 5. 加速跑練習。 6. 追逐加速跑。	2	角錐	示範法 SQ3R(瀏覽、提問、閱讀、講述、複習)	技能實作		10/6 中秋節 10/10 國慶日
第七週 10/13~10/17	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	第2章疾走如風——跑 1. 接棒者起跑。 2. 慢跑傳接棒練習。 3. 中速連續傳接棒練習。	2	接力棒 角錐	理解策略	技能實作	【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	10/14、15 段考

	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	4.接棒者啟動練習。 5.接力區內高速傳接棒練習。 6.大隊接力模擬比賽 7.【品德教育】在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。 8.【生涯規劃教育】藉由課程，讓學生可以覺察自己在運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。					譽。 【生涯規劃教育】 涯J3覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	
第八週 10/20~10/24	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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、意外落水自救與仰漂 30秒。	第3章優游自在——游泳 1.介紹基本救生方式:拋救生圈、使用救生竿等 2.教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，臉朝上，雙手抱膝，膝靠著胸。 3.教師示範(或播影片)仰漂技巧，深呼吸，頭後仰，雙手張開成大字，再讓學生分小組練習。	2	水域安全學習單、教學影片	圖像記憶策略，圖解整合重要概念。	課堂觀察 口語問答 學習單 技能實作	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安J6 了解運動設施安全的維護。	

			教師示範(或播影片)踩水技巧，剪式、攪蛋式，再讓學生練習。 4.【安全教育】知道水域公告，理解安全教育的意義。在介紹游泳救生方式時，讓學生知曉安全教育的重要性。 5.【海洋教育】透過影片的學習熟練各種水域求生技能。						
第九週 10/27~10/31	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。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	飛盤 1. 介紹飛盤的競賽項目和相關知識。 2. 說明飛盤活動安全須知。 3. 講解示範飛盤反手投擲動作要領，練習做出反手投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。 4. 講解示範飛盤正手投擲動作要領並進行練習。 5. 示範講解接盤動作和進行傳接盤練習。 進行飛盤擲準和擲遠比賽。	2	硬飛盤 軟飛盤 角錐 碼錶	自我監測	上課 參與 觀察 實作表現	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

			6.進行躲避飛盤比賽。 7.【安全教育】了解飛盤運動相關規定和場地安全維護。						
第十週 11/03~11/07	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章掌控自如——籃球 1.壁上坐活動 2.換手運球（左右手分開運球練習以及前後運球）。 3.進行「愛體育：換手運球練功房(進階挑戰篇)」活動。	2	籃球角錐	理解策略	課堂觀察 技能實作 合作學習		
第十一週 11/10~11/14	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章掌控自如——籃球 1.複習壁上坐、換手運球。 2.胯下換手運球、胯下繞8字運球之活動。	2	籃球角錐	理解策略	課堂觀察 技能實作 合作學習		
第十二週 11/17~11/21	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	第2章排除萬難——排球	2	排球角錐	自我認知策略	課堂觀察 技能實作		

	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。	組合及團隊戰術。	1.背部滾球、臀部控球的重心移動練習，訓練大腿肌力及肌耐力。 2.低手傳球動作講解示範 3.練習低手傳球動作。						
第十三週 11/24~11/28	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	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 1.講解與練習跨步低手傳球步法。 2.講解與練習交叉步低手傳球步法。 3.分組進行三角或四角移位跑動傳球活動。 4.【品德教育】透過分組活動互相溝通，一起完成小組練習。	2	排球角錐	自我認知策略	課堂觀察技能實作	【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。	11/26、27 段考

第十四週 12/01~12/05	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章羽中作樂——羽球 1.介紹羽球發展、場地 2.握拍法 3.正手發高遠球 4.正手發平擊球 5.接發球 6.正手發短球	2	羽球 球拍	研究與探索各種運動技能。	課堂觀察 技能實作		
第十五週 12/08~12/12	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章羽中作樂——羽球 1.發球九宮格:分組進行發球練習。 2.九宮格比賽。 3.正手高遠球。 4.兩人一組，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。 5.高遠球對抗賽。	2	羽球 球拍	研究與探索各種運動技能。	課堂觀察 技能實作		

第十六週 12/15~12/19	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	足壘球 1.說明簡易壘球規則。 2.分組比賽。 【品德教育】在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。	2	自編教材 壘包 足壘球	組織策略 理解策略	實作 教師觀察 口語問答	【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。	
第十七週 12/22~12/26	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	樂樂棒球 1.說明簡易樂樂棒球規則。 2.分組比賽。 3.【品德教育】在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。	2	自編教材 樂樂棒球球具組	組織策略	實作 教師觀察 口語問答	【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。	

第十八週 12/29~01/02	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用	保齡球 1.步伐練習。 步伐練習與出手位置綜合練習。 2.保齡球直球動作要訣與示範。 3.保齡球直球練習。 4.分組競賽。 5.【品德教育】在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。	2	自編教材 保齡球具組	理解策略	實作 教師觀察 口語問答	【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。	1/1 元旦
第十九週 01/05~01/09	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	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用	飛鏢 1.說明飛鏢投擲動作並示範。 2.飛鏢投擲動作練習：一開始先使用敏捷圈當作標的，請學生使用紙飛機替代飛鏢練習投擲動作。精熟後，再請學生拿飛鏢對飛鏢靶進行投擲練習。 3.分組競賽	2	自編教材 飛鏢 飛鏢靶	自我監測法	觀察 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)。	

	專項運動技能。		【家庭教育】飛鏢的器材取得容易，且操作空間小，鼓勵學生規劃家庭休閒活動，增進家庭情感。						
第二十週 01/12~01/16	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	第3章鈴瀉盡致——扯鈴 1.基本運鈴。 1.運鈴繞腳。 2.運鈴繞腳→跨腳→推鈴向左→拋鈴過大腿→接鈴等動作流程及時機。	2	扯鈴	自我監測法	課堂觀察 口語問答 技能實作		1/14、15 段考
第廿一週 01/19~01/23	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。	期末總結複習，內容如下：	2	題庫	觀察測驗	考試策略		1/20 休業式

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測 第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全 第 2 章疾走如風——跑 第 3 章優游自在——游泳 第 1 章掌控自如——籃球 第 2 章排除萬難——排球 第 3 章羽中作樂——羽球 第 3 章鈴瀉盡致——扯鈴						
--	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

七、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。