

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 112 學年度 七 年級第 二 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(20)週，共(40)節。

三、課程內涵：(至多勾選3項)

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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，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-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)

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
自編教材		2	拔河	拔河介紹／握繩／下肢肌力
		2	拔河	起步／進攻／比賽
第七單元	第 4 章 臨門一腳	2	足球	定點射準／防守／抄球
		2	足球	定點射準／防守／抄球
第七單元	第 2 章 高手過招	2	排球	低手發球
		2	排球	肩上發球
自編教材		2	巧固球	巧固球介紹／做球／防守/三步射網
		2	巧固球	做球／防守/三步射網／比賽
第七單元	第 3 章 先發制人	2	羽球	米字步
		2	羽球	米字步
	第 1 章 扭轉乾坤	2	籃球	傳接球

		2	籃球	傳接球
第六單元	第 1 章 水中協奏曲	2	游泳	捷泳
		2	游泳	捷泳
		2	游泳	捷泳
	第 2 章 救生伸拋划 接力同在	2	游泳	救生伸拋划
自編教材		2	桌球	正手平擊球/反手推球
自編教材		2	運動規則講解	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 02/11- 02/17	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	【性平教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。	2/15 開學 2/16 正式上課 2/17 補班補課

			【性平教育】 在測量前告知同學，每個人都不同，要接納自我與他人。				【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第二週 02/18-02/24	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。 【生命教育】 在測量體適能時，每位同學測量出來的數值都不盡相同，提供大數據，讓同學覺察自我能力或提升或該項能力發展出來的興趣。	2	教育部體適能網 健康體育護照 自編教材	1.實作 2.記錄	【生命教育】 生J3覺察自己的能力與興趣。	
第三週 02/25-03/02	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。 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。	1.介紹目前國內外拔河賽事及近年相關成績，如中華臺北代表隊。 2.說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。 3.握繩與腳部力量控制練習。 4.下肢肌力練習。 【全民國防教育】 課堂進行中，進行分組比賽時，八人對八人，賽後分享，台灣的	2	自編教材	1.實作 2.記錄	【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。 【全民國防教育】	2/28 和平紀念日

			拔河運動，在國外發光發熱的傲人成績，衍伸增進同學對國際情勢的了解。				全 A2 具備探討國際情勢與國家發展的批判思考能力，體認國家安全與自身之關係，並以正向態度有效解決與生活有關問題。	
第四週 03/03-03/09	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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。	1.握繩與腳部力量控制練習。 2.下肢肌力練習。 3.學習起步動作、進攻動作(後退步、猛拉)。 4.分組比賽。	2	自編教材	1.實作 2.記錄	【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。	
第五週 03/10-03/16	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。 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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳 活動內容: 1.愛上體育課「足球九宮格」:將移動式球門掛上1至9號九宮格圖，在距離球門前7公尺定點射準。全班分成兩組，從1到9依順序每人踢一球，輪流在該組進行踢準，所有人踢完一輪看看哪組踢中最多格數字。經過前一輪練習後，第二輪比賽可以最快連成	2	教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	1.實作 2.記錄	【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

			一線的組別獲勝，踢完的人從外側繞至排尾等待輪替。 2.愛上體育課「足球高爾夫」:將操場分為多個 10x10 公尺的區塊，各場地中分別設置多個角錐門作為關卡。每個區塊一次上場兩人，攜 1 顆球。其中一人先選擇 1 個角錐門開始闖關，試著將球踢進角錐門，並往下一個角錐門前進。另一人則防守或抄球，若抄到球就攻守交換，不須重來。若球出界，則由對方重新從界外處開始繼續闖關。破關順序不限，但須各自將所有角錐門都踢進一次，先全部進球者獲勝，或時間終了時進球數多者獲勝。					
第六週 03/17- 03/23	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。 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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳 活動內容: 1.愛上體育課「快搶快射」:將全班平均分成 A、B、C、D 四組。20x30 公尺場地，兩邊放置球門。兩組分別對抗，每組各推派 1 位組員進行快搶快射。老師於中場線將球下放後，兩人從各自組別位置出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守動作，阻擋球被射入球門。進球後雙方各換一人上場，每組所有	2	教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	1.實作 2.記錄	【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。	

			人都輪過一次後，以進球數多的一方獲勝。 【戶外教育】 足球活動是團隊運動，必須藉由著與隊友傳球，才能透過相互和組達成目標。					
第七週 03/24-03/30	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-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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招 活動內容: 1.愛上體育課「車水馬龍」:在一平坦牆面之高處，以粉筆畫 4 個方框，並將全班分為 4 組，使學生在方框前各自列隊，並距離方框約 5 公尺。第一位先以低手發球方式將球擊到框內，然後移動到隊伍末端，第二位向前遞補，球落地彈起後，亦試著將球擊到方框中，以此類推。每擊中 1 顆，該隊需報出累積之擊中數，每 3 分鐘為 1 輪，看哪一組在時間結束後擊中方框最多次。	2	教學影片 粉筆 排球 膠帶	1.實作 2.記錄	【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	3/26、27 段考
第八週 03/31-04/06	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-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招 活動內容: 1.愛上體育課「攻占九宮格」:全班分組，一組 8 人，組別兩兩對	2	教學影片 粉筆 排球 膠帶	1.實作 2.記錄	【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。	4/04 兒童節 4/05 清明節

		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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	抗。球網兩側地板均分為 3x3 的九宮格，兩組隔網對打。空下中央格，這 8 個人分站在其餘 8 格子。假設 A、B 組對打，A 組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。A 組只要成功過網，B 組接球者所在的格子分數即計為 A 組得分，無論落地與否。落地後換組發球，兩組各有 1 次發球機會。加總兩次的得分，積分較高的組別獲勝。				品J8理性溝通與問題解決。	
第九週 04/07-04/13	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-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	1.認識巧固球及了解比賽規則 2.做球的動作要領。 3.防守的動作要領。 4.學習三步射網。	2	巧固球 球網	1.實作 2.記錄		
第十週 04/14-04/20	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-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	1.做球練習。 2.防守練習。 3.射網練習。 4.小組比賽。	2	巧固球 球網	1.實作 2.記錄 3.比賽	【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。	
第十一週 04/21-04/27	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-2 反思自己的運動技能。	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人 活動內容:	2	教學影片 粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤	1.實作 2.記錄 3.比賽		

		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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1.愛上體育課「四面八方」:3人一組，在地上畫出兩個米字線，其中 A、B 兩人相對站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的 C 都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙……。A 發球後，須依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。B 接發球後，同樣依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。3人輪流擔任 C 的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得1分。一段時間內，累計最高分者獲勝。		彩色標示片 影音播放器 音樂			
第十二週 04/28-05/04	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-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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人 活動內容: 1. 體育客點點名「網牆概念知多少」:引導學生思考網牆性運動之特點、類似與差異處，以利於概念和動作技術的遷移。教師可適度透過動作的示範、時間與空間的影像展示來加深學生的記憶並提升聯想。 【品德教育】	2	教學影片 粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤 彩色標示片 影音播放器 音樂	1.實作 2.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。	5/01、02 九年級畢業考

			羽球雙打需要雙方溝通配合，利用雙打練習賽，讓同學學習溝通與和諧的人際關係。					
第十三週 05/05-05/11	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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-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。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤 活動內容: 1.愛上體育課「攔截者」:引導學生彼此之間先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。透過限制秒數，提升學生傳接球速度及臨場感。除了直線的移動路徑外，也可以設置不同的移動路徑，增加傳接球及移動的難度。	2	教學影片 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 碼表	1.實作 2.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。 【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。	5/08、09 七八年級段考
第十四週 05/12-05/18	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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-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。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤 活動內容: 1.愛上體育課「追緝者」:全班平均分成兩隊，追緝者與被追者。由一隊派出 5 個人擔任追緝者站在中圈，追緝者共持一顆球，可在整個籃球場中移動。被追者則試圖閃躲追緝者的追捕。每局 2 分鐘，追緝者之間可以相互傳球，目標是穩穩持球觸人，使其出局。注意不可運球，不可用球丟人，接到球後，軸心腳不可離	2	教學影片 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 碼表	1.實作 2.記錄	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	5/18 教育會考

			地，傳球後方可移動。被球觸碰立即出局，若自行踩到邊線也算出局。出局者須盡速離場，不可干擾場內活動。被迫者無人在場或時間終了時攻守交換，比賽結束以在場人數剩下較多的一方獲勝。					
第十五週 05/19-05/25	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲 活動內容: 1.愛上體育課「捷泳追逐戰」:分為 A、B 兩隊，兩隊有等量的球，球池距牆 5 公尺。進攻方每次推派 1 人，防守方推派 2 人。A 隊進攻者進入對方場地，從 B 隊球池中拿取 1 顆球後，即快速捷泳游回自己的場地，此時 B 隊兩名防守者從牆壁出發，開始捷泳追逐。若 A 隊該名進攻者成功游回自己的場地，則 A 隊得 1 球。反之，若被 B 隊任一位防守者觸碰到腳，則 A 隊除了須放棄搶來的球外，要再另給 B 隊一顆球。兩隊輪流攻防奪球。計時 10 分鐘，累計球數多的一方獲勝。	2	教學影片 接力棒 球	1.實作 2.記錄	【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。	5/19 教育會考
第十六週 05/26-06/01	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	2	教學影片 接力棒 球	1.實作 2.記錄	【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動	

		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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	活動內容: 1.愛上體育課「捷泳追逐戰」:比賽分為兩隊，兩隊有等量的球，球池距牆 5 公尺。進攻方每次推派 1 人，防守方推派 2 人。進攻者進入對方場地，從球池中拿取 1 顆球後，即快速捷泳游回自己的場地，此時 2 名防守者從牆壁出發，開始捷泳追逐。兩隊同時攻防奪球。計時 10 分鐘，累計球數多的一方獲勝。				的良好態度與技能。 【環境教育】 環J3 經由環境美學與自然環境的倫理價值。	
第十七週 06/02- 06/08	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲 活動內容: 1.體育客點點名「我的游泳筆記」:請學生利用課餘時間上網搜尋並觀賞捷泳比賽的影片，觀察選手的打水或是划手動作，並思考與記錄學習心得。	2	教學影片 接力棒 球	1.實作 2.記錄	【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。	
第十八週 06/09- 06/15	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在 活動內容: 1.愛上體育課「救生浮標接力賽」:全班平均分成數隊，一隊一水道，各隊分站水道兩側，以救生浮標作為接力棒，先完成全部棒次的隊伍獲勝。	2	教學影片 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍 水桶 救生浮標 救生圈 救生繩	1.實作 2.記錄	【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 J1 理解安全教育的意義。	6/10 端午節

							安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	
第十九週 06/16-06/22	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	1.反手推球練習。 2.正手發平擊球練習。 3.正手平擊球練習。 4.四人分組練習，輪流發球、擊球。 5.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。	2	自編教材	1.觀察 2.實作		
第二十週 06/23-06/29	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 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略	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	【國際教育】 國J5尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 【能源教育】	6/26、27 期末考 6/28 休業式

							能 J1 認識國內外能源議題。	
--	--	--	--	--	--	--	-----------------	--

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
四週	協助游泳技能指導	☐ 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：學習單	協助游泳技能指導	完成 25 公尺自由式(含 5 次換氣)	協同教學

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致