

新北市丹鳳高級中學(國中部)114學年度七年級第2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
☐ 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	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-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。

☐ 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	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。
---	---

五、課程架構：

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 02/09~02/13 (1/21~1/23)	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法	1.測量體適能-仰臥捲腹、立定跳、柔軟度。 2.說明肌力的重要性及示範、測量仰臥捲腹。 3.說明跳躍能力的重要性及示範，測量立定跳遠。 4.說明柔軟度的重要性及示範，測量柔軟度。 【性平教育】 說明不同性別參照的體式能常模不同。	2	教育部體適能網 揚聲器 捲腹墊 立定跳墊 自編教材	理解策略	實作記錄	【性平教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。	原訂第 2 學期開學日為 2/11(三)，適逢 2/14(六)至 2/22(日)為除夕及春節假期，調整 2/11、12 及 13（開學第 1 週）為放假日，並於 1/21、22 及 23 補行上課。

第二週 02/16~02/20 (春節假期)									
第三週 02/23~02/27	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	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.複習飛鏢擲鏢基本動作(架鏢、拉鏢、放鏢、順勢動作)。 【家庭教育】可讓學生了解此運動並與家人分享飛鏢運動。 2.介紹 301 賽制。 3.分組進行比賽。	2	自編教材 飛鏢 飛鏢靶 計分紙	遊戲化學習	實作記錄	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	2/23 實際開學 2/27 和平紀念日調整放假
第四週 03/02~03/06	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 章健康地基—心肺耐力 1.說明心肺耐力對健康的重要。 2.安靜心跳率測量：講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位。 【生命教育】讓學生感受脈搏和心跳。	2	課本學習單 揚聲器	理解策略	口語問答	【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。	3/3-4 國九模考

			3.F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。 4.說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。 5.「我的心肺耐力」表單。 6.測驗漸速耐力折返跑。						
第五週 03/09~03/13	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	第2章力爭上游－游泳 【海洋教育】 說明水域救生基本概念與技能。 1.池邊打水姿勢，練習打水20下兩循環。 2.池邊打水練習。 3.手扶池邊溝槽練習打水，兩人一組練習打水20下兩循環。 4.說明捷泳打水的技巧。 5.拿浮板打水技巧練習。 6.水中站立動作、憋氣漂浮打水(不超過10秒)。 7.捷泳划手動作。	2	浮板	實作	觀察 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。	
第六週 03/16~03/20	2c-IV-3 表現自信樂觀、	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	第2章力爭上游－游泳 1.複習捷泳划手動作步驟。 2.岸上划手連續動作。	2	浮板	實作	觀察 實作		

	勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	3.手握浮板前方，打水及划手之連續動作。 4.划手加換氣動作，側邊換氣技巧。 5.池邊換氣練習動作，並說明動作的分解流程並練習。 6.捷泳浮板打水加划手及換氣連續動作。 7.單臂划手換氣動作(一隻手伸直手臂或扶著浮板)。 8.一手六腳動作。						
第七週 03/23~03/27	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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。【全民國防教育】在介紹中華代表隊時告知國際體育情勢。 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。	2	自編教材	體驗式學習 合作學習	上課參與 實務操作	【全民國防教育】 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。	

第八週 03/30~04/03	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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。 【品德教育】在分組比賽時，讓小組成員透過溝通增進和諧與重視榮譽。	2	自編教材	體驗式學習 合作學習	上課參與 實務操作	【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。	4/1-2 段考(七八年級) 4/3 兒童節調整放假
第九週 04/06~04/10	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。	1.羽球挑球的概念與使用時機。 2.示範挑球的揮拍與擊球動作。 3.全班分解動作練習。 4.分組練習：兩人一組相互挑球。 5.小組挑球比賽。	2	自編教材	體驗式學習 合作式學習	觀察紀錄 參與態度		4/6 民族掃墓節調整放假
第十週 04/13~04/17	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。	羽球基本步伐 1.前場步伐示範與分組練習。 2.後場步伐示範與分組練習。	2	自編教材	體驗式學習 合作學習	觀察紀錄 參與態度		

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3.左右移動示範與分組練習。						
第十一週 04/20~04/24	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章應聲入網—籃球 1.「愛體育：我的子彈會轉彎」活動。 2.每組兩顆球兩個人同時進行，籃下兩位同學撿球。 3.每個點投兩球，前一位投籃者投完第二球後，下一位始得開始投籃。 4.各投完 5 點後，交換位置。 5.「適得其所」活動。 6.介紹不同方式的投籃。 7.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力。 8.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方。 9.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，	2	籃球三角錐	體驗式學習	觀察紀錄 參與態度	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	4/21-22 國九模考 4/23-24 九年級畢業考

			手主要是控制球出手後的方向。 10.五～六人一組，每組一顆球，投籃距離自兩公尺開始。 11.五球投完後，進兩球者可向後退一公尺，進兩球以下者，則須留在原地。 【生涯規劃教育】在此活動覺察自己的能力興趣。						
第十二週 04/27~05/01	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章應聲入網－籃球 1.「一蹴可幾」活動。 2.距籃框約三公尺處進行練習。 3.右手為例，口訣「右跨出、左下踩後用力向上跳」。 【人權教育】以右手為例時，告知同學有同學是左撇子，所以群體有不同，互相尊重欣賞差異。 4.將球拋起使之落下彈起同時，伸手接球同時跨出右腳，完成上籃動作。	2	籃球三角錐	體驗式學習	觀察紀錄參與態度	【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	5/1 勞動節

			5.退至距籃框約四～五公尺處，先原地運球，再運球行進至應接球的位置，完成上籃。 6.「愛體育：我的子彈會轉彎」。 7.用非慣用手的方式，依據步法，練習上籃。						
第十三週 05/04~05/08	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章百發百中—排球 1.排球的輪轉位置及場地。 2.低手發球之發球方式。 3.請學生組合練習低手發球，先兩人一組。 4.介紹各種接發球隊形。 5.學生練習各種接發球隊形。 6.比較各種接發球隊形的優缺點。 7.接發球的比賽。	2	比賽戰術運用資料	圖像記憶小組合作	觀察實作		
第十四週 05/11~05/15	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章百發百中—排球 1.練習低手發球與接發球。	2	排球	圖像記憶策略 圖解整合	課堂觀察技能實作		5/12-13 段考 (七八年級) 5/16 教育會考

	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。		2.分組，複習各種接發球隊形。 3.「愛體育：接發球積分賽」活動。 4.「愛體育：接發球積分賽」的觀察。 5.練習(W與弧形)接發球隊形活動。						
第十五週 05/18~05/22	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章桌拿好手—桌球 1.反手推球、站位、重心及動作示範。 2.反手推球單次擊球直線、斜線練習。 3.反手推球連續擊球練習。 4.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。 5.正手發平擊球。 6.正手發平擊球練習(四人一組，學習單「一路發發發」。 7.連續無極限競賽二(競賽方式相同，擊球路線互換)。	2	桌球 桌球拍	體驗式學習 遊戲化學習	觀察 實作		

第十六週 05/25~05/29	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 3 章桌拿好手－桌球 1.正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 2.正手平擊球練習。 3.反手推球練習。 4.正手發平擊球練習。 5.正手平擊球練習。 6.四人分組練習，輪流發球、擊球。 7.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	桌球	研究與探索各種運動技能。 小組合作 分工練習，精進各種運動技能。	觀察實作		
第十七週 06/01~06/05	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 4 章舉足輕重－足球 1.足內側停空中球練習。 2.三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。 3.足背停空中球練習。 4.三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。	2	足球	體驗式學習	觀察技能實作		

	展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。								
第十八週 06/08~06/12	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 4 章舉足輕重－足球 1.踢空中球練習。 2.三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。 3.將同學分成數組，說明與示範比賽方法，進行足球賽。	2	足球	體驗式學習 合作學習	觀察 技能實作		
第十九週 06/15~06/19	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	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	第 1 章飛雲掣電－飛盤 1.介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。 2.上手式接盤法教學與練習。 3.下手式接盤法教學與練習。 4.夾接接盤法教學與練習。 5.單手側面接盤法教學與練習。 6.躲避飛盤賽。 7.反手投擲教學與練習。	2	三角錐、飛盤、壘包	思考與表達	觀察 口語問答 技能實作		6/19 端午節放假

	制能力，發展專項運動技能。		8.正手投擲教學與練習。 9.顛倒盤投擲教學與練習。 10.飛盤飛行路徑教學與練習。						
第二十週 06/22~06/26	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。	第1章飛雲掣電—飛盤 1.全班分為兩組進行飛壘賽。 2.20~30公尺長距離傳盤教學與練習。 3.利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。 4.利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。 5.介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。 6.擲準教學與練習。 7.擲遠教學與練習。 8.飛盤越野賽規則並進行比賽。	2	三角錐、飛盤、壘包	圖像記憶策略 小組合作	觀察實作		6/26 段考
第廿一週 06/29~07/03	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： 第1章健康地基—心肺耐力 第1章飛雲掣電—飛盤	2	題庫	考試策略	課堂觀察		6/29 段考 6/30 休業式

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	第 2 章力爭上游—游泳 第 1 章應聲入網—籃球 第 2 章百發百中—排球 第 3 章桌拿好手—桌球 第 4 章舉足輕重—足球 體適能、拔河、羽球、飛鏢						
--	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

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
兩週	水中自救 游泳技能 技能檢測	☐ 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： _____	浮板	水中自救能力 完成 25 公尺自由式 (含 5 次換氣)	監督學生安全 避免危險 確認學生狀況 管理秩序

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。