

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 115 學年度 七 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：鄭秀玲

一、課程類別：

1. ☐國語文    2. ☐英語文    3. ☐數學    4. ☐社會    5. ☐自然科學    6. ☒健康與體育    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

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                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進<br><input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題<br><input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變<br><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達<br><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養<br><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養<br><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識<br><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作<br><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 | <p>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。</p> <p>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。</p> |

#### 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  | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。<br>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<br>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。<br>2. 學生進行分組討論，就校園巡禮活動，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。                                | 2  | 校園運動場館地圖。                              | 圖像記憶策略 | 口語問答<br>課堂觀察 |                              |    |
| 第二週  | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>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。<br>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<br>1. 使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。<br>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。<br>3. 說明體適能檢測項目及流程。<br>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 | 2  | 運動前健康安全問卷<br>教育部體適能網<br>立定跳墊<br>柔軟度測量器 | 理解策略   | 口語問答<br>課堂觀察 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |    |

|     |                                                         |                                                 |                                                                                                                                                                  |   |                               |            |              |                              |  |
|-----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|------------|--------------|------------------------------|--|
|     |                                                         |                                                 | 能-立定跳遠、柔軟度。<br>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                                                                                               |   |                               |            |              |                              |  |
| 第三週 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>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。<br>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<br><br>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。<br>2. 說明體適能檢測項目及流程。<br>3. 測量體適能-漸速耐力折返跑與仰臥捲腹。<br>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。 | 2 | 教育部體適能網<br><br>揚聲器<br><br>捲腹墊 | 思考與表達學習策略。 | 口語問答<br>課堂觀察 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第四週 | 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。<br><br>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 3c-   | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                      | 桌球<br><br>1. 桌球介紹(球拍、計分方式、簡易規則)。<br>2. 說明直拍與橫拍握拍法的優缺點，並實際示範。<br>3. 橫拍/直拍握拍法練習                                                                                    | 2 | 自編教材<br>桌球拍<br>桌球<br>粉筆       | 自我監測策略     | 實作<br>隨堂測驗   |                              |  |

|     |                                                                                                  |                                                            |                                                                                                                                          |   |          |                                         |      |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|-----------------------------------------|------|--|--|
|     | 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                                                                    |                                                            | <p>4.球感練習</p> <p>5.說明發球規則和動作，進行正手發不旋轉長球</p> <p>6.發球賓果遊戲。</p>                                                                             |   |          |                                         |      |  |  |
| 第五週 | <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>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。</p> | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                 | <p>桌球</p> <p>1. 示範說明正拍的預備、引拍、擊球、結束與還原動作，讓學生進行正拍動作練習。</p> <p>2. 示範說明反拍動作要領，並讓學生進行反拍動作練習。</p> <p>3. 進行反手發球練習。</p> <p>4. 控球練習遊戲小試身手練習賽。</p> | 2 | 桌球<br>粉筆 | 自我監測<br>策略                              | 隨堂測驗 |  |  |
| 第六週 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>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。</p>                           | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> | <p>第2章疾走如風——跑</p> <p>1. 講解馬克操動作要領。</p> <p>2. 進行馬克操練習。</p> <p>3. 起跑動作講解。</p> <p>4. 起跑動作練習。</p> <p>5. 加速跑練習。</p> <p>6. 追逐加速跑。</p>          | 2 | 角錐       | <p>示範法</p> <p>SQ3R( 瀏覽、提問、閱讀、講述、複習)</p> | 技能實作 |  |  |

|     |                                                                                                                 |                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |   |           |          |          |                                                                                                |                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|----------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|     | 4d-IV-2<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                   | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。                                                    |                                                                                                                                                                                                               |   |           |          |          |                                                                                                |                      |
| 第七週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>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。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 第2章疾走如風——跑<br>1. 接棒者起跑。<br>2. 慢跑傳接棒練習。<br>3. 中速連續傳接棒練習。<br>4. 接棒者啟動練習。<br>5. 接力區內高速傳接棒練習。<br>6. 大隊接力模擬比賽<br>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。<br>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。 | 2 | 接力棒<br>角錐 | 理解策略     | 技能實作     | 【品德教育】<br>品J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品J2 重視群體規範與榮譽。<br>【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯J6 建立對於未生涯的願景。 | 第一次<br>考<br>10/13-14 |
| 第八週 | 1c-IV-1 了解各項運動                                                                                                  | Cb-IV-2 各                                                               | 第3章優游自在——游泳                                                                                                                                                                                                   | 2 | 水域安全學習單   | 圖像記憶策略，圖 | 課堂觀察口語問答 | 【海洋教育】                                                                                         |                      |

|     |                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                           |          |                    |                                                                              |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|----------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | <p>基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> | <p>項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>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。</p> | <p>1. 介紹基本救生方式：拋救生圈、使用救生竿等</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 教師示範（或播影片）踩水技巧，剪式、攪蛋式，再讓學生練習。</p> <p>5. 【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。</p> <p>6. 【海洋教育】透過影片的學習熟練各種水域求生技能。</p> |   | 教學影片                                      | 解整合重要概念。 | 學習單<br>技能實作        | <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> |  |
| 第九週 | <p>1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互</p>                     | <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>                                                                    | <p>飛盤</p> <p>1. 介紹飛盤的競賽項目和相關知識。</p> <p>2. 說明飛盤活動安全須知。</p> <p>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。</p> <p>4. 講解示範飛盤正手投擲動作</p>                                                                                                                                           | 2 | <p>硬飛盤</p> <p>軟飛盤</p> <p>角錐</p> <p>碼錶</p> | 自我監測     | 上課參與<br>觀察<br>實作表現 | <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>                                       |  |

|      |                                                                   |                             |                                                                                                 |   |      |      |                      |  |  |
|------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|------|----------------------|--|--|
|      | 動。<br>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。                           |                             | 要領並進行練習。<br>5. 示範解講接盤動作和進行傳接盤練習。<br>進行飛盤擲準和擲遠比賽。<br>6. 進行躲避飛盤比賽。<br>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  | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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<br>1. 壁上坐活動<br>2. 換手運球（左右手分開運球練習以及前後運球）。<br>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<br>技能實作<br>合作學習 |  |  |
| 第十一週 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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<br>1. 複習壁上坐、換手運球。<br>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<br>技能實作<br>合作學習 |  |  |

|      |                                                                                                               |                            |                                                                                                                                           |   |      |        |          |                                                               |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--------|----------|---------------------------------------------------------------|--|
| 第十二週 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> | 組合及團隊戰術。                   | <p>第 2 章排除萬難——排球</p> <p>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。</p> <p>2. 低手傳球動作講解示範</p> <p>3. 練習低手傳球動作。</p>                                      | 2 | 排球角錐 | 自我認知策略 | 課堂觀察技能實作 |                                                               |  |
| 第十三週 | <p>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。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展</p>                | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>第 2 章排除萬難——排球</p> <p>1. 講解與練習跨步低手傳球步法。</p> <p>2. 講解與練習交叉步低手傳球步法。</p> <p>3. 分組進行三角或四角移位跑動傳球活動。</p> <p>4. 【品德教育】透過分組活動互相溝通，一起完成小組練習。</p> | 2 | 排球角錐 | 自我認知策略 | 課堂觀察技能實作 | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |  |

|      |                                                                                                               |                            |                                                                                                                                                      |   |      |              |          |  |                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--------------|----------|--|-----------------------|
|      | 專項動技能。                                                                                                        |                            |                                                                                                                                                      |   |      |              |          |  |                       |
| 第十四週 | <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>第 3 章羽中作樂——羽球</p> <p>1. 介紹羽球發展、場地</p> <p>2. 握拍法</p> <p>3. 正手發高遠球</p> <p>4. 正手發平擊球</p> <p>5. 接發球</p> <p>6. 正手發短球</p>                               | 2 | 羽球球拍 | 研究與探索各種運動技能。 | 課堂觀察技能實作 |  | 第二次<br>段考<br>12/02-03 |
| 第十五週 | <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能，發展專項運動技。</p> <p>4d-IV-1 發展</p>               | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>第 3 章羽中作樂——羽球</p> <p>1. 發球九宮格:分組進行發球練習。</p> <p>2. 九宮格比賽。</p> <p>3. 正手高遠球。</p> <p>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。</p> <p>5. 高遠球對抗賽。</p> | 2 | 羽球球拍 | 研究與探索各種運動技能。 | 課堂觀察技能實作 |  |                       |

|      |                                                                                                   |                              |                                                                                                          |   |                                  |          |                    |                                                               |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------|----------|--------------------|---------------------------------------------------------------|--|
|      | 適合個人之專項運動技能。                                                                                      |                              |                                                                                                          |   |                                  |          |                    |                                                               |  |
| 第十六週 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p>  | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>足壘球</p> <p>1. 說明簡易壘球規則。</p> <p>2. 分組比賽。</p> <p>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。</p>    | 2 | <p>自編教材</p> <p>壘包</p> <p>足壘球</p> | 組織策略理解策略 | 實作<br>教師觀察<br>口語問答 | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> |  |
| 第十七週 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>樂樂棒球</p> <p>1. 說明簡易樂樂棒球規則。</p> <p>2. 分組比賽。</p> <p>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。</p> | 2 | <p>自編教材</p> <p>樂樂棒球球具組</p>       | 組織策略     | 實作<br>教師觀察<br>口語問答 | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> |  |

|      |                                                                                                |                      |                                                                                                                                                         |   |                                       |                           |                                     |                                |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--|
| 第十八週 | <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | <p>跳繩</p> <p>1. 介紹跳繩的起源，說明跳繩的益處以及如何選擇適合自己的跳繩。</p> <p>2. 講解示範和進行單人跳繩：前迴旋、雙手交叉跳、交叉腳跳、單腳跳、二迴旋。</p> <p>3. 跳繩接力賽</p> <p>4. 【多元文化教育】跳繩是中國民俗體育之一，透過課程傳承維護。</p> | 2 | <p>自編教材 單人跳繩</p> <p>三角錐</p> <p>碼表</p> | <p>動作技能學習</p> <p>認知策略</p> | <p>上課參與</p> <p>口語問答</p> <p>實作表現</p> | <p>【多元文化教育】多 J1 珍惜並維護我族文化。</p> |  |
| 第十九週 | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p>                            | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用   | <p>飛鏢</p> <p>1. 發展歷史。</p> <p>2. 飛鏢介紹(包含器材、計分方式、簡易規則)</p> <p>3. 安全注意事項。</p> <p>4. 基本動作講解示範和練習：飛鏢的投擲動作，由以下四個步驟構成：架鏢、拉鏢、放鏢、順勢動作。</p> <p>5. 分組練習</p>        | 2 | <p>自編教材 飛鏢</p> <p>飛鏢靶</p>             |                           | <p>實作</p> <p>教師觀察</p> <p>口語問答</p>   |                                |  |
| 第二十週 | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>                                                               | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | <p>第 3 章鈴滴盡致——扯鈴</p> <p>1. 基本運鈴。</p> <p>2. 運鈴繞腳。</p> <p>3. 運鈴繞腳→跨腳→推鈴向左→拋鈴過大腿→接鈴等動作</p>                                                                 | 2 | <p>扯鈴</p>                             | <p>自我監測法</p>              | <p>課堂觀察</p> <p>口語問答</p> <p>技能實作</p> |                                |  |

|       |                                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |   |    |      |      |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------|------|--|--|
|       | <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> |                                                                                         | 流程及時機。                                                                                                                                                                                                    |   |    |      |      |  |  |
| 第二十一週 | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>                                                                                    | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> | <p>期末總結複習，內容如下：</p> <p>第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測</p> <p>第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全</p> <p>第 2 章疾走如風——跑</p> <p>第 3 章優游自在——游泳</p> <p>第 1 章掌控自如——籃球</p> <p>第 2 章排除萬難——排球</p> <p>第 3 章羽中作樂——羽球</p> <p>第 3 章鈴滴盡致——扯鈴</p> | 2 | 題庫 | 觀察測驗 | 考試策略 |  |  |

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<br>游泳技能<br>技能檢測 | <input type="checkbox"/> 簡報<br><input type="checkbox"/> 印刷品<br><input type="checkbox"/> 影音光碟<br><input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<br>_____ | 浮板     | 水中自救能力<br><br>完成 25 公尺自由式<br>(含 5 次換氣) | 監督學生安全<br>避免危險<br>確認學生狀況<br>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。