

新北市丹鳳高級中學(國中部)113學年度七年級第2學期部定課程計畫 設計者：黃思涵

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	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

☐ 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。)

單元回	單元名稱	課次	課名	學習重點
第5單元		競技體適能		
第1章	核心肌群	2	體適能	核心肌群介紹與訓練、仰臥捲腹測驗
自編教材		2	體適能	立定跳測驗、漸速耐力折返跑、柔軟度測驗
第6單元		展臂優游		
第1章	捷泳	2	水中協奏曲	前測、分組教學、捷泳划水週期練習
第2章	救生伸拋划	2	援力同在	分組教學、後測、救溺五步的說明與溺水事故的岸上救生演練
第7單元		球類入門		
第1章	扭轉乾坤	2	籃球	胸前傳球、單手肩上傳球、過頂傳球、地板傳球
		2	籃球	移位傳球
第2章	高手過招	2	排球	低手發球
		2	排球	高手發球
第3章	先發制人	2	羽球	正手發球
		2	羽球	反手發球、步伐練習
第4章	臨門一腳	2	足球	足內側踢球、足外側踢球、足背踢球
自編教材		2	足壘球	說明簡易壘球規則、分組競賽

自編教材		2	桌球	球感練習
自編教材		2	田徑-大隊接力	助跑、模擬比賽
自編教材		2	飛盤躲避球	飛盤基本投擲方式練習、飛盤躲避球規則說明、分組比賽
自編教材		2	樂樂棒球	說明樂樂棒球規則、分組比賽
自編教材		2	飛鏢	飛鏢投擲動作練習、分組比賽
自編教材		2	拔河	拔河比賽手勢與口令、拔河基本動作練習
自編教材		2	拔河	模擬比賽
自編教材		2	保齡球	保齡球步伐練習、直球練習
第 4 單元		Baseball		
第 1 章	從棒球看 臺灣	1	棒球	棒球場的進化、棒球歷史演進
第 2 章	臺灣棒球名 人堂	1	棒球	棒球名人介紹

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 02/10~02/14	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. 核心肌群簡介。 2. 訓練核心肌群的三大理由 3. 核心肌群的訓練。 4. 測量體適能-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	教學資源：南一第五單元第一章、教育部體適能網、自編教材 學習策略：動機策略、監控調整策略	1. 實作 2. 記錄 3. 動態評量	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	2/11 開學

第二週 02/17~02/21	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-漸速耐力折返跑、柔軟度、立定跳遠。 2. 說明心肺耐力的重要性及注意事項，測量漸速耐力折返跑。 3. 說明柔軟度重要性及示範動作要領，測量柔軟度。 4. 說明瞬發力重要性及示範動作要領，測量立定跳遠。 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	教學資源：教育部體適能網、自編教材 學習策略：監控調整策略	1. 實作 2. 紀錄 3. 動態評量	生涯規劃教育 涯J3覺察自己的能力與興趣。	2/19、20 模考
第三週 02/24~02/28	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。	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）。	游泳 1. 前測。 2. 分組教學。 3. 未下水學生在岸邊進行捷泳划水週期練習。 4. 海洋教育、安全教育：藉由游泳教學，讓學生理解水上安全的重要性，提升學生水上救生知能。	2	教學資源：南一第六單元第一章、自編教材 學習策略：動機策略	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄 4. 學習單	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。	2/28 和平紀念日
第四週 03/03~03/07	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。	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。	游泳 1. 分組教學。 2. 後測。 3. 未下水學生在岸邊進行救溺五步的說明與溺水事故的岸上救生演練。	2	教學資源：南一第六單元第二章、自編教材 學習策略：考試策略、監控調整策略	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄 4. 學習單	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。	

	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		4. 海洋教育：藉由游泳教學，提升學生水上救生知能。					
第五週 03/10~03/14	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球-扭轉乾坤 1. 說明並示範裁判員與秒數有關的手勢及其規則。 2. 分組練習基礎傳接。 3. 練習胸前傳球、單手肩上傳球、過頂傳球、地板傳球。 4. 生涯規劃教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在籃球運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。	2	教學資源：南一第七單元第一章、自編教材 學習策略：理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 學習單	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。	
第六週 03/17~03/21	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球-扭轉乾坤 1. 進階練習：移位傳球。 2. 傳球遊戲：將學生分成 A、B 兩組，在一長方形場地內進行傳球遊戲，任一隊須使用課程內教授之傳球方式連續傳球五次(含)以上，再將球安全傳到底線區外，由該隊球員雙手接住球後始得分，先得三分者獲勝。過程中，引導學生跑位觀念。 3. 傳球遊戲加入七年級上學期定點投籃技術，利用籃球全場進行。 4. 生涯規劃教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在籃球運	2	教學資源：南一第七單元第一章、自編教材 學習策略：理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察	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。	

			動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。					
第七週 03/24~03/28	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。	排球-高手過招 1. 排球場地介紹、守備輪轉順序與發球順序說明。 2. 說明排球裁判手勢及其意義。 3. 低手發球動作分析及示範。 4. 低手發球分組練習。	2	教學資源：南一第七單元第二章 學習策略：理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 口語問答		3/25、26 段考
第八週 03/31~04/04	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。	排球-高手過招 1. 高手發球動作分析及示範。 2. 高手發球分組練習。 3. 將班上學生分成兩組，一組練習高、低手發球，另一組在排球網另外一側判斷來球位置，跑至定位後使用低手接球，複習七年級上學期的低手擊球。	2	教學資源：南一第七單元第二章、自編教材 學習策略：理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察		4/3 調整放假 4/4 兒童節及民族掃墓節
第九週 04/07~04/11	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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-先發制人 1. 發球位置介紹。 2. 複習七年級上學期羽球握拍方式。 3. 說明羽球發球規則。 4. 羽球正手發球動作分析與示範。 5. 分組練習羽球正手發球。	2	教學資源：南一第七單元第三章、自編教材 學習策略：理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 口語問答		

	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。							
第十週 04/14~04/18	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽球-先發制人 1. 羽球反手發球動作分析與示範。 2. 分組練習羽球反手發球。 3. 羽球步伐綜合練習：直線練習、十字練習、星字練習與米字練習。 4. 步伐小遊戲：依據難易度分成四關，第一關為直線、第二關為十字、第三關為星字、第四關為米字，四關由指定同學給球，其餘學生在半場內依據來球做步伐移動接球，三球可成功回擊兩球者依序晉級，未挑戰成功者繼續留在原本關卡挑戰。	2	教學資源：南一第七單元第三章、 自編教材 學習策略：理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察		4/17、18 模考
第十一週 04/21~04/25	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	足球-臨門一腳 1. 介紹足球守門員。 2. 足內側踢球動作分析與示範。 3. 分組練習足內側踢球。 4. 足外側踢球動作分析與示範。 5. 分組練習足外側踢球。 6. 足背踢動作分析與示範。 7. 分組練習足背踢球。	2	教學資源：南一第七單元第四章 學習策略：理解策略、自我認知策略			

	解決運動情境的問題。							
第十二週 04/28~05/02	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。 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	教學資源：自編教材 學習策略：組織策略、理解策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 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。	4/30、5/1 九年級畢業考
第十三週 05/05~05/09	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 1. 球感練習：將桌球放置在球拍上，繞著桌球桌走兩圈，保持球停留在球拍上不掉落。 2. 向上擊球練習：完成向上擊球 30 下。 3. 對牆擊球練習：完成對牆擊球 10 下。	2	教學資源：自編教材 學習策略：考試策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 隨堂測驗		5/7、8 段考
第十四週 05/12~05/16	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	田徑-大隊接力 1. 複習七年級上學期的傳接棒站位。 2. 說明助跑觀念與時機。 3. 分組練習-短距離的傳接棒助跑練習。	2	教學資源：自編教材 學習策略：理解策略	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。	5/17 教育會考

	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。		4. 模擬比賽。 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。 6. 生涯規劃教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在排球運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。				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。	
第十五週 05/19~05/23	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	飛盤躲避球 1. 說明飛盤基本投擲方式動作要領： (1)反手。 (2)正手。 2. 說明飛盤躲避球規則。 3. 分組比賽。 4. 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	教學資源：自編教材 學習策略：理解策略	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。	5/18 教育會考
第十六週 05/26~05/30	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	教學資源：自編教材 學習策略：記憶策略、理解策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 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。	5/30 調整放假 5/31 端午節

第十七週 06/02~06/06	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	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。 4. 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。	2	教學資源：自編教材 學習策略：理解策略	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)。	
第十八週 06/09~06/13	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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	拔河 1. 拔河運動介紹。 2. 說明拔河比賽的手勢與口令。 3. 拔河基本動作練習：將拔河繩一端環繞在樑柱上，每次五位學生輪流練習拔河基本動作。 4. 請學生練習拔河比賽時的口號。	2	教學資源：自編教材 學習策略：理解策略	1. 觀察 2. 實作		
第十九週 06/16~06/20	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	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	拔河 1. 將學生分成 A、B、C 三組，A 組在拔河繩的一端呈現拔河預備動作，B、C 兩組則一起坐在拔河繩的另外一端握緊拔河繩並施以與 A 組相反方向之力量，以此類推，輪流練習。 2. 模擬比賽。	2	教學資源：自編教材 學習策略：理解策略	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。	

	體控制能力，發展專項運動技能。		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。					
第二十週 06/23~06/27	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。 2. 步伐練習與出手位置綜合練習。 3. 保齡球直球動作要訣與示範。 4. 保齡球直球練習。 5. 分組競賽。 6. 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	教學資源：自編教材 學習策略：理解策略、自我認知策略	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄	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。	6/26、27 段考
第廿一週 06/30~07/04	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb- IV -1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	運動誌-從棒球看臺灣 1. 介紹臺灣棒球場的進化。 2. 說明臺灣棒球歷史演進。 3. 三級棒球介紹。 運動誌-臺灣棒球名人堂 1. 介紹臺灣各時期的棒球名人。 2. 鼓勵並邀請學生分享自己欣賞的棒球球員。	2	教學資源：南一第四單元第一章、第四單元第二章 學習策略：記憶策略、理解策略	1. 口語問答		6/30 休業式

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
2 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	1. 後測優於前測 2. 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及活動之申請表一致。