

新北市 積穗 國民中學 112 學年度 七 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：許秀鳳

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

二、學習節數：每週( 2 )節，實施( 21 )週，共(42 )節。

三、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 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <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-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。</p> <p>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。</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>

四、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 08/30~09/01	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。	簡易暖身運動 1 說明暖身運動主要的目的是在運動前，將主要關節和肌群調整到最佳的狀態，以避免運動傷害發生。 2 提醒學生暖身運動操作時，需遵循緩慢漸進原則，勿用力過猛；由大關節、肌群開始，遵循由上而下原則。 3 示範各關節的暖身運動。 4 進行「雙人運動」活動，說明雙人暖身運動與單人暖身運動有何差別。 5 進行「舉一反三」活動，由教師先介紹如何利用毛巾進行兩人一組的暖身運動，再	2	自編教材 (伸展暖身)	1 能說出實施後的感想 2 觀察班上同學兩兩為一組合作時，雙方互動之情況如何。 3 每位同學發表自己與別人合作的心得及感想。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	◆8/30 開學日

			讓學生分別練習。並叮嚀學生施作的要點。 6 強調暖身運動的重要性，並向學生說明可依不同的運動類型，加強伸展的部位。					
第二週～第四週 09/04~09/22	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。	1. 體能恢復一體適能三三三 2. 介紹從事運動時的注意事項；最後宣導運動有益身心的概念。 3. 體適能檢測	6	體適能護照—運動參與紀錄表 體適能護照、坐姿體前彎測量器、皮尺、碼表	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現		◆ 09/03(一)-09/07(五)教學研究會(1) ◆ 09/03(一)九年級第八節課輔開始  ◆ 09/10(一)七、八年級第八節課輔開始 ◆ 09/10(一)學習扶助、原住民語教學開始 ◆ 09/23 補班日
第五週～第七週 09/25~10/13	Ga- IV -1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	蹲踞式起跑 1 教師說明起跑動作的重要性，並強調於平日可以藉由一些練習	6	自編教材(田徑)	能否說出起跑對於短跑的重要性，及能說出蹲	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與	◆ 09/29 中秋節放假一天 ◆ 10/09 彈性放假一天

		<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</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> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個</p>	<p>加強腿部瞬發力及肌力。</p> <p>2 進行「看誰的反應好」活動，增加學生對於起跑動作的熟練度。</p> <p>3 教師示範蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>蹲踞式起跑</p> <p>1 讓學生實際練習起跑動作（如果沒有起跑架，可用另一位學生的腳掌，抵住起跑者的腳底來替代）。</p> <p>短距離跑</p> <p>1 教師說明雙臂擺動與蹬地抬腿是快跑的祕訣。</p> <p>2 進行「你丟我追」活動，使學生練習快跑動作。</p> <p>3 說明抵達終點時，學生應堅持到底，並要在做完壓線動作後，才能將速度減慢。</p> <p>4 使學生了解如何於運動的前中後期，避免</p>		<p>踞式起跑的口令、比賽規則與動作要領。</p>	<p>溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	<p>◆10/10 國慶日放假一天</p> <p>10/11(三)語文達人競賽</p>
--	--	--	--	--	---------------------------	-------------------------	---

		人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	肌肉痠痛的情況發生。					
第八週～第十一週 10/16~11/10	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 反思自己的動作技能。 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。 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。	持球一 1 說明籃球的由來，及簡易的籃球規則。 2 介紹持球動作：持球時，掌心不可貼住球，否則手指不能使力做傳球或運球動作。 3 介紹持球轉身動作：軸心腳不能移動，以自由腳的移動和身體的轉身動作來護球。 持球二 1 進行「持球比賽」活動，藉由活動的過程，使學生體驗持球與抄球的動作要領。 2 介紹傳、接球動作：講解、示範，依照防守的情況，可用不同	8	自編教材 (籃球)	1 是否認真參與活動的進行，並正確的做出傳球動作。 2 活動進行時，是否全程用心投入。 3 活動進行時，是否清楚表達自己的看法。	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	◆ 10/17(二)~10/18(三)第一次定期評量 ◆ 10/23(一)~10/27(五)教學研究會(2) ◆11/06(一) 英語文競賽

		<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>的傳球方式，將球安全的送到隊友手中。</p> <p>3 進行「熟悉傳接球」活動，使學生熟練各種傳、接球動作。</p> <p>運球</p> <p>1 教師說明並示範運球的基本動作。</p> <p>2 進行「左右均衡」、「運球大王」等活動。</p> <p>3 說明：可提醒學生應用墊步接球傳球的方式，嘗試將球傳出，看是否能較順手，說不定敗隊會因此反敗為勝，也可將人數愈加愈多，增加比賽的刺激感。</p> <p>4 教師說明、「胸前傳球」、「地板傳球」、「頭頂傳球」的動作要領，請同學練習這些的基本動作，並請同學發表進行頭頂傳球時所要注意的事項。</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>基本傳接球介紹與練習</p> <p>1 進行「傳接球接力賽」、「追趕傳接球」活動，使同學藉由比賽的方式練習傳接球動作，增加活動的挑戰性與刺激感。</p> <p>2 活動進行之前，簡單的與學生說明熱身活動對於身體健康的重要性，除了可以避免容易造成運動傷害之外，更可以使身體漸漸的進入運動的狀態。</p>					
<p>第十二週～第十五週</p> <p>11/13-12/08</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>1. 概略說明羽球運動起源與特性。</p> <p>2. 介紹羽球器材與執球及握拍的方法。透過自拋擊球建立基本挑球的正確手腕動作，再引入正手發球的動作說明，並介紹擊球原理及發球規則。</p>	8	<p>自編教材</p> <p>(羽球)</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	<p>◆ 11/29(三)~11/30(四)第二次定期評量</p> <p>◆ 12/04(一)~12/08(五)教學研究會(3)</p>

		<p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</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> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>1. 介紹不同擺速及角度發球及正反手擊球動作，並練習接發球預備及移位動作。</p> <p>2. 介紹上手擊球之動作技巧，並說明預備動作與揮拍原理，介紹不同力道與動作擺幅對球飛行軌跡的影響。</p> <p>3. 指導學生進行自拋擊球及發球長短之變化練習。</p>					
<p>第十六週～第十九週</p> <p>12/11-01/05</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與</p>	<p>1. 練習原地、左右移位接發球並進行前後移位接發球練習。</p> <p>2. 進行對牆練習活動。</p> <p>3. 進行接發球練習活動。</p> <p>4. 介紹排球相關規則，及裁判執法的手勢所代表的意思。</p>	8	<p>自編教材 (排球)</p>	<p>1. 討論：主動發表自己之想法，表現出主動探索與研究的精神。</p> <p>2. 實作：分組比賽</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	<p>◆12/18-12/22 歡樂英語週</p> <p>◆12/20 八年級英語歌唱比賽</p> <p>◆01/01 元旦放假一天</p>



		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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	5. 分組進行班際比賽-採用不同類型排球(沙灘球、軟式排球等)					
第二十週～第二十一週 01/08~01/19	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ga- IV -1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。	複習全冊	4	籃、排、羽、田徑、體適能總複習	1. 討論：主動發表自己的想法，表現出主動探索與研究的精神。 2. 實作：分組比賽	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	◆01/12(五)全校第八節課後輔導課程最後一天 ◆01/12(五)學習扶助上課最後一天 ◆01/18~01/19 第三次定期評量(暫定) ◆01/19 休業式 ◆01/20 寒假開始

		<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>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，分解運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--