

## 新北市欽賢國民中學 114 學年度七年級第 1 學期 部定課程計畫 設計者：陳重勝

### 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
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/>A1 身心素質與自我精進</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>A2 系統思考與解決問題</li> <li><input type="checkbox"/>A3 規劃執行與創新應變</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>B1 符號運用與溝通表達</li> <li><input type="checkbox"/>B2 科技資訊與媒體素養</li> <li><input type="checkbox"/>B3 藝術涵養與美感素養</li> <li><input type="checkbox"/>C1 道德實踐與公民意識</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>C2 人際關係與團隊合作</li> <li><input type="checkbox"/>C3 多元文化與國際理解</li> </ul>	<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>

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 9/01- 9/05	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 章活躍人生——健康評估與體適能檢測 1. 使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。 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。 3. 兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。	2	1. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【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。	
第二週 9/08- 9/12	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測	2	1. 運動前健康安全問卷、運	1. 思考與表達學習策略。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷	【家庭教育】	

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							
	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-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 說明體適能檢測項目及流程。 2. 依據課本表 3-1-2 的運動建議，將學生分成低、中、高三組。 3. 低及中危險群可開始進行體適能檢測，並運用跑站蓋章的方式確認檢測順序是否正確；高危險群則由一名學生扮演在場監控的醫生，方可進行檢測流程確認。 4. 說明運動處方設計原則。 5. 三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。		動前危險因子分類評量表。	2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第三週 9/15- 9/19	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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 1. 第一節 2. 由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。	2	1. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均	

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							
	性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		3. 學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，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。 4. 第二節 5. 讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。 6. 請各組學生分享探查的結果與心得。			重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。		衡發展)與原則。 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	
第四週 9/22- 9/26	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 反思自己的運動技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第2章疾走如風——跑 1. 詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情况。 2. 由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場3圈。 3. 關節熱身操(頭至腳)。 4. 講解馬克操動作要領(一)。	2	1. 透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理，提升學習效能。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

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							
	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-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。 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。		6. 學生分為 4 排，進行馬克操練習(一)。			3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。			
第五週 9/29- 10/03	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	第 2 章疾走如風——跑 1. 講解馬克操動作要領(二)。	2	1. 透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管	1. 圖像記憶策略，圖解整合	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷	【生涯規劃教育】	

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							
	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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 運用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>3d-IV-3 應用思考與分析能</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>2. 學生分為 4 排，進行馬克操練習(二)。</p> <p>3. 學生分為 4 排，進行馬克操「3x4」的動作組合練習。</p>		<p>理能力，提升學習效能。</p>	<p>重要概念。</p> <p>2. 研究與探索各種運動技能。</p> <p>3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。</p>	<p>4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	

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							
	力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								
第六週 10/06- 10/10	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	第2章疾走如風——跑 1. 起跑動作講解。 2. 起跑動作練習。 3. 加速跑練習。 4. 追逐加速跑。	2	1. 透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理的能力，提升學習效能。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 研究與探索各種	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格	

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							
	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。				運動技能。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。		特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	

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							
	體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。								
第七週 10/13- 10/17	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 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第2章疾走如風——跑 1. 途中跑的練習(直線)。 2. 途中跑的練習(彎道)。 3. 慣性跑練習。 4. 衝刺壓線。	2	1. 透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力的提升學習效能。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 研究與探索各種運動技能。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	

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							
	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。								
第八週 10/20- 10/24	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 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第2章疾走如風——跑【第一次評量週】 1. 4x100 接力跑技術。 2. 接棒者起跑。 3. 慢跑傳接棒練習。 4. 中速連續傳接棒練習。 5. 接棒者啟動練習。 6. 接力區內高速傳接棒練習。 7. 接力遊戲。 8. 跳繩跑迎面接力賽。	2	1. 透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 研究與探索各種運動技能。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	

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							
	力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								

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							
	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								
第九週 10/27- 10/31	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的	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 1. 第一節 2. 進行壁上坐之活動。 3. 讓學生背靠牆壁呈坐姿，角度略大於90度，使球有足夠的空間通過。 4. 若學生無法連續運球進行此項活動，則使之做完一次胯下運球後，先原地運球，待將球控制好後再做下一次的動作。 5. 進行「愛體育：眼觀四方」活動。 6. 進行此起彼落「愛體育：運球高度體驗」活動。 7. 告知學生於運球時讓整個手掌像吸盤，將球吸住後再向下壓，而非拍球。	2	1. 網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

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							
	體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		8. 運球時應加壓讓球體反彈速度增快，以避免被抄截。 9. 熟練後，將運球高度逐漸降低，並以非慣用手練習，繼而用雙手雙球進行此項活動。						
第十週 11/03- 11/07	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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	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 1. 進行換手運球之活動。 2. 控球能力較弱之學生，左右換手運球的角度無需太大，眼睛先看著球。待熟練後，再將左右換手運球的角度加大、加快並將球壓低，眼睛注視前方。 3. 熟練後，學生可嘗試背後換手運球，此換手運球方式較不易被防守方將球抄截。 4. 若學生無法連續運球進行此項活動，則先讓學生在原地運球數次將球控制	2	1. 網路上之各種職業籃球比賽的影片、錄放設備、籃球、球場。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

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							
	<p>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-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>好後，眼睛看著球，再做一次背後換手動作。同前，另一手接到球後持續運球並將球控制好後再進行背後換手。</p> <p>5. 待熟練後，嘗試做連續背後換手運球且眼睛注視前方。</p> <p>6. 進行「愛體育：換手運球練功房(入門篇)」活動。</p> <p>7. 進行胯下換手運球之活動。</p> <p>8. 兩足張開應比肩寬且屈膝，上半身挺直。</p> <p>9. 控球能力較弱之學生，在進行胯下換手運球前，先原地運球將球先控制好，再做胯下換手的動作。</p> <p>10. 待熟練後，可進行連續胯下換手運球，讓重心降低，換手速度加快，眼睛注視前方。</p>						

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							
			11. 進行「愛體育：換手運球練功房(進階挑戰篇)」活動。						
第十一週 11/10- 11/14	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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	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 1. 進行胯下繞8字運球之活動。 2. 此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。 3. 此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。	2	1. 網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

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							
	<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>								
第十二週 11/17- 11/21	<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 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第1章掌控自如——籃球</p> <p>1. 複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞8字運球之活動。</p> <p>2. 此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。</p>	2	1. 網路上之各種職業籃球比賽的影片、錄放設備、籃球、球場。	<p>1. 研究與探索各種運動技能。</p> <p>2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

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							
	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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。								
第十三週 11/24- 11/28	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章排除萬難——排球 教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部	2	1. 排球、排球場地、排球相關影	1. 研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	【安全教育】 安J3 了解日常生活容	

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							
	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>		<p>的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。</p>		<p>片、錄放設備。</p>	<p>2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。</p>	<p>5. 學習單</p>	<p>易發生事故的原因。</p> <p>安J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

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							
	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								
第十四週 12/01- 12/05	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章排除萬難——排球 1. 教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下	2	1. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	<b>【安全教育】</b> 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

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							
	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。</p> <p>2. 教師引導學生練習低手傳球動作。</p>			<p>習，精進各種運動技能。</p>		<p>安J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

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							
	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								
第十五週 12/08- 12/12	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章排除萬難——排球 1. 跨步低手傳球步法:以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。 2. 交叉步低手傳球步法:以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳	2	1. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J6 了解運動設施安全的維護。	

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							
	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-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能		前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。						

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							
	力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								
第十六週 12/15- 12/19	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 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章排除萬難——排球 1. 將學生分組，進行三角位跑動傳球活動。 2. 將學生分組，進行四角位跑動傳球活動。	2	1. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J6 了解運動設施安全的維護。	

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							
	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-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-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。								

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							
	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								
第十七週 12/22- 12/26	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章羽中作樂——羽球 1. 介紹羽球發展、場地 2. 握拍法 3. 正手發高遠球 4. 教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。	2	1. 發球練習檢核表 學習單、羽球、羽球場。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

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							
	<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>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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>								
第十八週 12/29- 1/02	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	第3章羽中作樂——羽球 1. 正手發平擊球 2. 接發球	2	1. 發球練習檢核表 學習單、	1. 研究與探索各種	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】	

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							
	<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 反思自己的運動技能。</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>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>作組合及團隊戰術。</p>	<p>3. 正手發短球</p> <p>2. 將學生兩為一組，進行接發球練習。</p>		<p>羽球、羽球場。</p>	<p>運動技能。</p> <p>2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。</p>	<p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p>	<p>人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	

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							
	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。								
第十九週 1/05- 1/09	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章羽中作樂——羽球 1.發球九宮格:分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 2.正手高遠球:兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。	2	1.發球練習檢核表 學習單、羽球、羽球場。	1.研究與探索各種運動技能。 2.小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【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。	

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							
	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。								
第廿週 1/12- 1/16	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章羽中作樂——羽球 1. 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。 2. 高遠球對抗賽。	2	1. 發球練習檢核表 學習單、羽球、羽球場。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	【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	

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							
	護安全的運動情境。 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。 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。					習，精進各種運動技能。		溝通，具備與他人平等互動的能力。	

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							
	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。								
第廿一週 1/19- 1/23	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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。	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。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	複習第3~6單元【休業式】 1. 第一節 2. 參加與體適能力有關的活動時，若本身體適能不足，會導致什麼情況？ 評量家人或朋友運動前健康狀況、風險分級，並提出運動建議。 3. 詢問學生是否曾在校園內運動？校園裡有哪些運動設施？教師說明運動設施安全檢核表的使用方法，並與學生討論可以填上什麼內容。 4. 請學生分享學習騎乘自行車的經驗及姿勢，或者	2	1. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。 2. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。 3. 筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。 4. 研究與探索各種運動技能。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表 6. 技能實作 7. 合作學習 8. 分組討論	【環境教育】 環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	

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								
	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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>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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</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>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>因為不良騎乘姿勢所導致的特別經驗。</p> <p>5. 請學生分享一則未遵守交通規則而發生交通事故的新聞引導出安全行車，以及良好騎乘禮儀的觀念。</p> <p>6. 請學生分享騎乘自行車時發生鏈條脫落的經驗，並說明如何解決。請學生分享自行車旅行的經驗。</p> <p>7. 請學生發表印象深刻的選手表現，並請學生發表提升跑步能力的方法。</p> <p>8. 詢問學生運動會中100公尺比賽，該怎麼測量起跑架。思考影響短距離跑成績的重要因素為何。思考正式田徑4x100公尺接力項目與運動會中的大隊接力，兩者接力方式有何不同？</p> <p>9. 教師利用溺水事件統計或新聞，喚醒學生重視水</p>		<p>彈力繩(熱身與伸展)。</p> <p>4. 跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。</p> <p>5. 水域安全學習單、游泳設備。</p> <p>6. 網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、</p>				<p>【海洋教育】</p> <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>	

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								
	<p>的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>	<p>上安全活動問題。倘若自己不小心落水，該如何自救？</p> <p>10. 第二節</p> <p>11. 投籃時，是否曾因一直投不進球而感到懊惱，甚至一再練習也無法有效率的提高投籃命中率？引導學生說出困難點。幫學生找出及了解適合自己的投籃方式。</p> <p>12. 詢問學生是否有欣賞的排球員以及欣賞的原因。</p> <p>13. 詢問學生認識哪些羽球選手，是否欣賞過羽球比賽？國內每年舉辦最大型的羽球國級賽事為何。</p> <p>14. 學生分組討論三種發球的差異(特點、方式)。高遠球擊球時，為什麼非持拍手必須指著來球？</p> <p>15. 請學生發表常見的跳躍動作、翻滾動作、手翻動</p>		<p>籃球、球場。</p> <p>7. 排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。</p> <p>8. 發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。</p> <p>9. 保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。</p>					

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							
	<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>作、相關動作組合，又該如何提升速度及穩定性。</p> <p>16. 請學生發表最常看到的創意啦啦舞動作，講解創意啦啦舞的基本認知。</p> <p>17. 播放優秀選手影片或演示繞腳連續動作，使同學有進一步的認識並躍躍欲試。</p>		<p>10. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。</p> <p>11. 舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。</p>				

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							
	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								

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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟			

		<input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之 教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。