

(表 14) 學習領域課程計畫

新北市永和國民中學 107 學年度七年級 1 學期健康與體育領域體育科 課程計畫

設計者：張評傑、陳雅妮，簡銘均

第 1 學期

一、本領域每週學習節數（2）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（2）節。

二、本學期學習目標：

- （一）了解何謂體適能，進行體適能檢測，並實際運用於生活中，執行推廣運動倍增計畫。
- （二）認識個人體適能的評估標準及提升方式，進行體適能檢測。
- （三）了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。
- （四）了解短跑及應注意的事項，並學習如何減緩造成運動後的肌肉痠痛。
- （五）學習籃球傳、接球動作及其他輔助動作。
- （六）了解體操的項目，進而實際體驗體操的基本動作。
- （七）永和國中運動倍增計畫：藉著活動增強本校師生對運動的重視，並培養運動習慣。配合相關主題、進行多元學習。

三、本學期課程內涵：

| 教學期程             | 領域及議題能力指標                                                                                                                                                                        | 主題或單元活動內容                                                                                                    | 節數 | 使用教材 | 評量方式                 | 備註                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|----------------------|---------------------------------------------------------|
| 第一週<br>8/30~8/31 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。<br>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。<br>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。<br>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。<br>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 | 1. 介紹體適能的意義、要素<br>2. 調查學生的身體健康情況<br>3. 解釋身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法<br>4. 說明本學期上課內容及評分方式<br>5. 測驗體適能<br>6. 解釋運動倍增計畫 | 2  | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 【性別平等教育】<br>【生涯發展教育】<br>【環境教育】<br>【多元評量融入】<br>【校園玩運動計畫】 |

|                  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                              |   |      |                                 |                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|------|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| 第二週<br>9/3~9/7   | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p> | <p>1. 調查學生的身體健康情況</p> <p>2. 測驗體適能</p>                                        | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |                                               |
| 第三週<br>9/10~9/14 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> | <p>1. 說明游泳常識、場地及歷史。</p> <p>2. 說明並練習蹬牆漂浮、水中站立及韻律呼吸等相關水感練習之基本動作。</p> <p>3.</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | <p>【生涯發展教育】</p> <p>【海洋教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> |

|                  |                                                                                                                    |                                                                                |   |      |                      |                               |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---|------|----------------------|-------------------------------|
| 第四週<br>9/17~9/21 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 1. 認識籃球的起源及名稱的由來。<br>2. 練習籃球基本球感訓練。                                            | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 【品德教育】                        |
| 第五週<br>9/24~9/28 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 1. 講解校內七年級大隊接力競賽規則。<br>2. 了解校內操場起點，終點，接力區及相關助跑位置。<br>3. 助跑講解及練習<br>4. 100 公尺測驗 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 【品德教育】<br>【環境教育】<br>【校園玩運動計畫】 |
| 第六週<br>10/1~10/5 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 1. 練習籃球基本球感訓練。<br>2. 練習運球原地及前進相關動作。                                            | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 |                               |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |   |      |                                 |        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---|------|---------------------------------|--------|
| 第七週<br>10/8~10/12  | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1. 介紹桌球基本規則及持拍方式</p> <p>2. 學會桌球基本動作</p> <p>3. 學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | 【環境教育】 |
| 第八週<br>10/15~10/19 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>                                                                                              | <p>1. 練習籃球基本球感訓練</p> <p>2. 練習運球原地及前進相關動作</p>                             | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |        |

|                    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                    |   |      |                                 |        |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|------|---------------------------------|--------|
| 第九週<br>10/22~10/26 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> | <p>1. 練習水感基本動作</p> <p>2. 練習登牆漂浮、水中站立</p> <p>3. 練習韻律呼吸</p>          | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |        |
| 第十週<br>10/29~11/2  | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>                                                                         | <p>1. 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</p> <p>3. 練習基本球感練習</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | 【品德教育】 |
| 第十一週<br>11/5~11/09 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>                                                                       | <p>1. 練習運球相關基本動作</p> <p>2. 說明傳球動作、時機，並進行練習</p>                     | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |        |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                      |   |      |                                 |            |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---|------|---------------------------------|------------|
| 第十二週<br>11/1~11/16  | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1. 介紹排球歷史及相關規則</p> <p>2. 介紹排球動作</p> <p>3. 學會排球低手傳球與接球步法。</p>      | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | 11/9 七年級段考 |
| 第十三週<br>11/19~11/23 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>                                                                                           | <p>1. 練習運球相關基本動作</p> <p>2. 說明傳球動作、時機，並進行練習</p> <p>3. 說明投籃動作、並練習。</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |            |
| 第十四週<br>11/26~11/30 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>                                                                                           | <p>1. 介紹田徑運動的演進與奧運會的競賽項目</p> <p>2. 練習馬克操相關動作</p> <p>3. 練習蹲踞式起跑</p>   | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |            |

|                     |                                                                                                                                                                                  |                                                                |   |      |                      |          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---|------|----------------------|----------|
| 第十五週<br>12/3~12/7   | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。                                                               | 1. 說明運球考試標準<br>2. 進行運球考試                                       | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 【多元評量融入】 |
| 第十六週<br>12/10~12/14 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。<br>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 1. 練習水感基本動作<br>2. 練習韻律呼吸<br>3. 練習登牆漂浮+打水、水中站立+韻律呼吸。<br>4. 漂浮自救 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 【海洋教育】   |
| 第十七週<br>12/17~12/21 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。                                                               | 1. 進行運球考試及補考                                                   | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 |          |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                    |   |      |                                 |  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|------|---------------------------------|--|
| 第十八週<br>12/24~12/28 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>                                                                                                | <p>1. 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</p> <p>3. 練習基本球感練習</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |  |
| 第十九週<br>12/31~1/4   | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1. 複習桌球基本規則及持拍方式</p> <p>2. 練習桌球基本動作</p> <p>3. 分組練習</p>          | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |  |

|                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                            |   |      |                      |          |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|------|----------------------|----------|
| 第二十週<br>1/7~1/11   | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。                                                | 1. 說明七年級跳繩比賽及規定<br>2. 介紹跳繩並練習<br>3. 測驗個人三分鐘次數<br>4. 進行大繩分組練習               | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 【品德教育】   |
| 第二十一週<br>1/14~1/18 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。<br>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。<br>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。<br>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。<br>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。<br>【休業式】 | 1. 調查學生的身體健康情況<br>2. 測驗體適能<br>3. 說明教育部體適能網站及相關資訊<br>4. 介紹如何運動體適能簡單聊解自己身體狀況 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 【生涯發展教育】 |
| 第二十二週<br>1/22~1/26 |                                                                                                                                                                                           |                                                                            |   |      |                      |          |

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）