

(表 14) 學習領域課程計畫

新北市永和國民中小學 107 學年度七年級 2 學期健康與體育(體育)領域課程計畫

設計者：張評傑、陳雅妮

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) 明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。
- (二) 重視休閒與環保。進行體適能檢測，並推廣本校運動倍增計畫。
- (三) 學習透過報紙與電視媒體等資訊來源，達到運動欣賞的目的。
- (四) 了解並學習籃球運動所需要的運動技巧。
- (五) 認識排球運動，學習基本動作技能，並讓學生懂得評估自己與他人的動作表現。
- (六) 在每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。
- (七) 藉由班際跳繩比賽，提倡民俗體育，加強團跳技能，促進班級團隊默契及向心力，培養運動樂趣。
- (八) 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 2/11~2/15	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。 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	1. 調查學生的身體健康情況 2. 測驗體適能 3. 說明教育部體適能網站及相關資訊 4. 說明考試項目及相關標準 5. 追蹤運動倍增計畫	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【校園玩運動計畫】 【環境教育】
第二週 2/18~2/22	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛	1. 練習水感基本動作 2. 練習韻律呼吸	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【海洋教育】 【環境教育】

	能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	3. 練習登牆漂浮+打水、水中站立+韻律呼吸 4. 浮板打水				
第三週 2/25~3/1	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 練習運球及傳球 2. 練習定點投球	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第四週 3/4~3/8	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 測驗個人三分鐘次數 2. 進行大繩分組練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【校園玩運動計畫】
第五週 3/11~3/15	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 練習運球及傳球 2. 練習定點投球	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	

	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。					
第六週 3/18~3/22	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.複習桌球基本規則及持拍方式 2.練習桌球基本動作 3.說明發球規則及動作 4.分組練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【品德教育】
第七週 3/25~3/29	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.練習運球及傳球 2.練習定點投球	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	第一次段考
第八週 4/1~4/5	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體	1.練習水感基本動作 2.練習韻律呼吸 3.練習登牆漂浮+打水、水中站立+韻律呼吸 4.浮板自由式打水 5.漂浮自救	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【海洋教育】

	適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。					
第九週 4/8~4/12	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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.複習羽球器材與執球及握拍的方法 2.練習基本球感練習 3.說明發球規則、動作 4.練習正反拍發球	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【生涯發展教育】
第十週 4/15~4/19	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.練習運球及傳球 2.練習定點投球	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第十一週 4/22~4/26	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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.練習排球低手傳球與接球步法。 2.介紹排球發球規則及動作 3.練習發球及高低手接發球	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	

	4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。				
第十二週 4/29~5/3	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 說明籃球進攻模式 2. 介紹上籃時機及動作 3. 練習上籃階段式動作 4. 練習投籃	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄
第十三週 5/6~5/10	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 測驗個人三分鐘次數 2. 進行模擬比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄 【校園玩運動計畫】
第十四週 5/13~5/17	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作	1. 說明投籃考試標準 2. 進行投籃考試	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄 【品德教育】 第二次段考

	表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。					
第十五週 5/20~5/24	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 練習韻律呼吸 2. 練習登牆漂浮+打水、水中站立+韻律呼吸 3. 浮板自由式打水 4. 練習自由式划手	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第十六週 5/27~5/31	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行投籃考試及補考	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第十七週 6/3~6/7	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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 複習羽球器材與執球及握拍的方法 2. 練習基本球感練習 3. 說明發球規則、動作 4. 練習正反拍發球 5. 說明撿球動作及練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	

第十八週 6/10~6/14	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 練習桌球基本動作 2. 練習發球動作 3. 說明正反拍推擋動作及練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第十九週 6/17~6/21	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 練習馬克操相關動作 2. 說明爆發力及速耐力 3. 練習蹲踞式起跑 4. 訓練速耐力 5. 追蹤運動倍增計畫	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【校園玩運動計畫】
第二十週 6/24~6/28	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1. 說明爆發力及速耐力 2. 練習蹲踞式起跑 3. 訓練速耐力 4. 追蹤運動倍增計畫	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	第三次段考

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……）