

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。

三、課程內涵：

| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養具體內涵 |
|---|--------------------|
| ● A1 身心素質 與自我精進 | 健體-J-A1 健體-J-A2 |
| ● A2 系統思考 與解決問題 | 健體-J-A3 健體-J-B2 |
| ● A3 規劃執行 與創新應變 | 健體-J-B3 健體-J-C1 |
| <input type="checkbox"/> B1 符號運用 與溝通表達 | 健體-J-C2 |
| ● 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 | |
| <input type="checkbox"/> C3 多元文化 與國際理解 | |

四、課程架構：

1. 引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。
2. 善用網路與體適能檢測資源，提供體適能檢測與評估活動，引導學生理解個

人體適能的評估標準。

3. 說明體適能運動處方基礎設計原則，引導學生利用此原則規劃體適能促進運動計畫。
4. 利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。
5. 了解如何避免運動傷害。
6. 了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。
7. 認識籃球歷史與起源、熟悉規則。
8. 學習正確的籃球持球、傳接球與運球動作。
9. 認識羽球運動的起源。學會羽球握拍方法、正反拍擊球技巧。
- 10 認識樂樂棒球運動，學會傳接球、擊球技巧。
16. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。
17. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。
18. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。
19. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。

五、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 8/26- 8/30 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服 | 一、說明本學期上課內容及評分方式。 二、介紹體育課程環境設施及注意事項。 | 2 | 自編教材、體育署體適能網站 | 實作 觀察 問答 | 性別 平等 品德 生命 安全 生涯 | |

| | | | | | | | | |
|----------------|------------------------|--|--|---|---------------|----------------|--|--|
| | | 務。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 三、說明體適能的重要性及分類。 四、介紹教育部體育署體適能網站。 五、說明熱身運動與緩和運動重要並實作。 六、遵守運動規則。 | | | | 規劃資訊戶外教育 | |
| 第二週 9/2-9/6 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4d-IV-2 執行個人運動 | 一、調查學生的身體健康情況。 二、健康體適能檢測。 三、評估體適能等級。 四、說明運動倍增計畫〈校園玩運動〉。 五、與家人討論運動計畫。 | 2 | 自編教材、體育署體適能網站 | 實作 觀察 問答 | 家庭教育 性別平等 品德 生命 安全 家庭教育 生涯 規劃 戶外 教育 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|--|--|---|---------------|--------|------------------------------------|--|
| | | 計畫，實際參與身體活動。 | | | | | | |
| 第三週 9/9- 9/13 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 一、調查學生的身體健康情況。 二、健康體適能檢測。 三、運動計畫執行成果。 四、運動計畫修正。 五、與家人分享運動修正結果。 | 2 | 自編教材、體育署體適能網站 | 實作觀察問答 | 家庭教育 性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育 | |
| 第四週 9/16- 9/20 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。 | 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-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。 3d-IV-2 運 | 一、認識籃球的起源及名稱的由來。 二、籃球基本球感訓練。 三、籃球基本運球訓練。 | 2 | 自編教材 | 實作觀察問答 | 性別平等 安全 戶外教育 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|------|----------------|----------------------------|--|
| | | 用運動比賽中的各種策略。 | | | | | | |
| 第五週 9/23- 9/27 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。 | 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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 一、說明校內七年級大隊接力競賽規則。 二、了解場地：操場起點及終點位置、接力區及相關助跑位置。 三、助跑講解及練習。 四、100 公尺測驗。 | 2 | 自編教材 | 實作 觀察 問答 | 性別 平等 安全 戶外 教育 | |
| 第六週 9/30- 10/4 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。 | 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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策 | 一、籃球基本球感訓練。 二、籃球運球原地及前進相關動作。 | 2 | 自編教材 | 實作 觀察 問答 | 性別 平等 安全 戶外 教育 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|---|---|---|----------|----------------|--|--|
| | | 略。 | | | | | | |
| 第七週 10/7- 10/11 | Hb-IV-1 陣地攻守 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-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。 3d-IV-2 運 用運動比賽 中的各種策 略。 | 一、介紹田徑 運動的演進與 奧運會的競賽 項目。 二、練習衝刺 加速跑相關動 作。 三、練習蹲踞 式、站立式起 跑。 | 2 | 自編教 材 | 實作 觀察 問答 | 性別 平等 安全 生涯 規劃 戶外 教育 | |
| 第八週 10/14- 10/18 | Hb-IV-1 陣地攻守 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-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。 3d-IV-2 運 用運動比賽 中的各種策 略。 | 一、籃球基本 球感訓練。 二、籃球運球 之原地及前進 相關動作。 三、進行傳接 球練習。 『第一次定期 評量週』 | 2 | 自編教 材 | 實作 觀察 問答 | 性別 平等 安全 生涯 規劃 戶外 教育 | |
| 第九週 | Hb-IV-1 | 1c-IV-1 了 | 一、進行大隊 | 2 | 自編教 | 實作 | 性別 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|---|---|---|------|----------------|--|--|
| 10/21-10/25 | 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 接力練習。 二、傳接棒技術及助跑練習。 三、與友班進行大隊接力競賽。 | | 材 | 觀察 問答 | 平等 安全 生涯 規劃 戶外 教育 | |
| 第十週 10/28-11/1 | Hb-IV-1 陣地攻守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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 一、介紹桌球禮儀及基本規則。 二、學習桌球持拍方式、基本動作。 三、學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。 | 2 | 自編教材 | 實作 觀察 問答 | 性別 平等 品德 安全 生涯 規劃 戶外 教育 | |
| 第十一週 11/4- | Ha-IV-1 網/牆性球類運動 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和 | 一、籃球運球相關基本動作。 | 2 | 自編教材 | 實作 觀察 問答 | 性別 平等 安全 | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|--|---|------|----------------|--|--|
| 11/8 | 動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 | 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。 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。 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。 | 二、說明傳球動作、時機，並進行練習。 三、進行移動的傳接球練習。 | | | | 生涯規劃 戶外教育 | |
| 第十二週 11/11-11/15 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守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。 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 | 一、介紹排球歷史及相關規則。 二、排球低手傳球與接球步法。 3. 連續低手擊球練習。 | 2 | 自編教材 | 實作 觀察 問答 | 性別 平等 安全 生涯 規劃 戶外 教育 | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|--|---|------|----------------|--|--|
| | | 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。 | | | | | | |
| 第十三週 11/18-11/22 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 一、說明羽球運動起源與特性。 二、介紹羽球器材場地。 三、羽球握拍的方法。 四、基本球感練習。 五、羽球正反拍擊球練習。 | 2 | 自編教材 | 實作 觀察 問答 | 性別 平等 安全 生涯 規劃 資訊 戶外 教育 | |
| 第十四週 11/25-11/29 | 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互 | 一、籃球基本動作練習。 二、說明投籃動作技術並練習。 三、投籃練習。 『第二次定期評量週』 | 2 | 自編教材 | 實作 觀察 問答 | 性別 平等 安全 生涯 規劃 戶外 教育 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|--|--|---|-------------|---------------|-----------------------|--|
| | | <p>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>第十五週</p> <p>12/2-12/6</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>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>一、羽球基本球感練習。</p> <p>二、羽球基本步法。</p> <p>三、羽球正反拍擊球對打練習。</p> | 2 | | <p>實作觀察問答</p> | <p>性別平等安全生涯規劃戶外教育</p> | |
| <p>第十六週</p> <p>12/9-12/13</p> | <p>Hd-IV-1 守備/跑分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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與</p> | <p>一、介紹樂樂棒球之活動場地及規則。</p> <p>二、介紹握球方式及擊球位置和打擊技巧。</p> <p>三、跑壘練習。</p> <p>四、傳接球動</p> | 2 | <p>自編教材</p> | <p>實作觀察問答</p> | <p>性別平等安全生涯規劃戶外教育</p> | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|--------------------------------|---|------|--------|----------------|--|
| | | 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 作要領。 五、分組比賽。 | | | | | |
| 第十七週 12/16-12/20 | Hd-IV-1 守備/跑分性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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 一、練習桌球基本動作。 二、分組練習。 | 2 | 自編教材 | 實作觀察問答 | 性別平等安全生涯規劃戶外教育 | |
| 第十八週 12/23-12/27 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運 | 一、排球高手傳球與接球步法。 二、連續高手傳接球練習。 | 2 | 自編教材 | 實作觀察問答 | 性別平等安全生涯規劃戶外教育 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|---------------------------------------|---|------|----------------|--|--|
| | | <p>動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | | | | | | |
| <p>第十九週</p> <p>12/30-1/3</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問</p> | <p>一、說明籃球運球測驗標準。</p> <p>二、進行運球測驗。</p> | 2 | 自編教材 | 實作 觀察 問答 | 性別 平等 安全 生涯 規劃 戶外 教育 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|------|--------|----------------|--|
| | | 題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | | | | | | |
| 第二十週 1/6-1/10 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 一、說明七年級跳繩比賽及規定。 二、介紹跳繩並練習。 三、測驗個人三分鐘次數。 四、進行大繩分組練習。 | 2 | 自編教材 | 實作觀察問答 | 性別平等安全生涯規劃戶外教育 | |
| 第廿一週 1/13-1/17 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 | 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 | 一、籃球基本動作練習。 二、進行移動運球傳接投籃。 三、投籃練習。 『第三次定期評量週 | 2 | 自編教材 | 實作觀察問答 | 性別平等安全生涯規劃戶外教育 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|-----|--|--|--|--|--|
| | | <p>控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> | | | | | | |
| <p>第廿二週</p> <p>1/20</p> | | | 休業式 | | | | | |