

新北市永和國民中學 108 學年度七年級第 1 學期體育課程計畫
憶綺、簡銘均、陳雅妮

設計者：蔣

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 ● A2 系統思考 與解決問題 ● A3 規劃執行 與創新應變 <input type="checkbox"/> B1 符號運用 與溝通表達 ● 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	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2

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 表現利他合群的态度，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 表現利他合群的态度，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	

		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。						
第十五週 12/2-12/6	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、羽球基本球感練習。 二、羽球基本步法。 三、羽球正反拍擊球對打練習。	2		實作 觀察 問答	性別 平等 安全 生涯 規劃 戶外 教育	
第十六週 12/9-12/13	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與	一、介紹樂樂棒球之活動場地及規則。 二、介紹握球方式及擊球位置 and 打擊技巧。 三、跑壘練習。 四、傳接球動	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	

		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，解決運動情境問題。</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	

		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。						
第廿二 週 1/20			休業式					