

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 節

三、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>● A1身心素質與自我精進</li> <li>● 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 type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</li> <li>● B2科技資訊與媒體素養</li> <li>● B3藝術涵養與美感素養</li> <li>● C1道德實踐與公民意識</li> <li>● C2人際關係與團隊合作</li> <li>● C3多元文化與國際理解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健體-J-A1</li> <li>健體-J-A2</li> <li>健體-J-B2</li> <li>健體-J-B3</li> <li>健體-J-C1</li> <li>健體-J-C2</li> <li>健體-J-C3</li> </ul>

#### 四、課程架構：

1. 結合運動功能的新興概念和運動精神的內涵，引導學生透過自評、媒體資訊識讀和網路資源資料蒐集等活動。
2. 建立正確的運動價值，利於提升運動參與動機，增加運動參與機會。
3. 結合運動計畫的規劃策略概念，利用表格引導學生擬定更完整的運動計畫，促進實踐成效。
4. 藉由運動欣賞建立藝術鑑賞能力。
5. 了解與尊重多元文化所形塑的運動面向。
6. 理解比賽中如何創造投籃機會。
7. 學習正確的投籃姿勢。
8. 運用接球技巧與運球創造投籃機會。
9. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。
10. 敘述桌球運動的歷史起源與發展演進，激發學生學習動機及參與感。
11. 學會桌球正反手發球。
12. 利用比賽中讓學生了解自己桌球技巧的優、缺點，並從中認識桌球運動的基本規則。
13. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。
14. 引導學生了解各式傳控球特性，激發學習動機及參與感。
15. 學會傳控球動作要領。
16. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識足球運作模式。
17. 藉由基礎活動，適應水性，提升水中韻律感。
18. 宣導水域安全，慎選水域活動場域，認識安全水域。
19. 透過活動設計，提升游泳水性及動作要領。

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 2/11-2/14	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	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。 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。	一、說明本學期上課內容、評分方式及學校競賽活動。 二、說明教育部體育署體適能網站。 三、體適能檢測。 四、追蹤運動倍增計畫〈校園玩運動〉。	2	自編教材、體育署體適能網站	問答 實作 行為態度	性別平等 品德 安全 生涯規劃 資訊 戶外教育	
第二週 2/17-2/21	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	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。	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。	2	自編教材、體育署體適能網站	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育	

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第三週 2/24-2/27	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	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、籃球運球及傳接球練習。 二、定點投籃。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育	
第四週 3/2-3/6	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	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。 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。	一、認識游泳池環境及安全注意事項。 二、水中行走與跳躍。 三、水中閉氣與韻律呼吸。 四、蹬牆漂浮與水中站立。 五、捷式打水練習。 六、與家人分享游泳表現。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	家庭教育 安全 海洋教育 性別平等教育 人權教育 生涯規劃教育	

第五週 3/9-3/13	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、七年級班際跳繩比賽 <校園愛運動>選定參加比賽名單。 三、測驗個人三分鐘次數。 四、進行大繩分組練習。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育	
第六週 3/16-3/20	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	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、籃球定點投籃練習。 二、移動式傳接球至定點投籃練習。	2	自編教材	問答 實作 行動 行為態度	性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育	

第七週 3/23-3/27	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。	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、七年級班際跳繩比賽 <校園愛運動>練習。 二、進行大繩分組練習。  『第一次定期評量週』	2	自編教材	問答 實作 行動 行為態度	性別平等 安全 生涯規劃	
第八週 3/30-4/2	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、說明發球規則、動作要領。 三、練習正反拍發球。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育	

第九週 4/6-4/10	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	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、籃球基本動作練習。 二、防守與進攻運球。 三、分組運球投籃攻守練習。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育	
第十週 4/13-4/17	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	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。 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	一、提醒水域安全注意事項。 二、水中閉氣與韻律呼吸。 三、自救動作練習：大字飄、水母漂。 四、蹬牆漂浮接捷式打水練習 五、捷式打水及划手練習。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	安全 海洋教育 性別平等教育 人權教育 生涯規劃教育	
第十一週 4/20-4/24	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。	一、說明排球發球規則。 二、排球低手發球基本動作練習。 三、分組發球練習。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 戶外教育	

		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。						
第十二週 4/27-5/1	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、羽球基本動作練習。 二、複習正反拍發球。 三、分組半場對打練習。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育	
第十三週 5/4-5/8	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。	一、複習桌球基本規則及持拍方式。 二、練習桌球基本動作。 三、說明發球規則及動作。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育	



		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。	四、分組練習正反拍發球。					
第十四週 5/11-5/15	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	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、足球控球動作練習。 二、定點踢球練習。 三、進行足壘球活動。  『第二次定期評量週』	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育	
第十五週 5/18-5/22	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。 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	一、排球基本動作練習。 二、分組進行排球比賽。 三、分享比賽心得。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育	

		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-2 運用運動比賽中的各種策略。						
第十六週 5/25-5/29	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。 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、說明正反拍推擋動作及練習。 三、連續擊球練習。(挑戰班級最高次數)	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 戶外教育	
第十七週 6/1-6/5	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。	一、說明籃球投籃測驗標準。 二、進行投籃測驗。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 戶外教育	

		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。						
第十八週 6/8-6/12	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	一、介紹奧林匹克。 二、介紹 2020 東京奧運運動項目。 三、分組及討論報告主題。 四、以奧林匹克比賽項目進行分組報告。 五、與家人一同查詢奧運資訊。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	家庭教育 資訊 生涯規劃 國際教育	
第十九週 6/15-6/17	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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。 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	一、水域安全注意事項宣導。 二、自救動作練習：大字飄、水母漂。 三、捷式打水及划手練習。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	資訊 生涯規劃 國際教育	

第二十週 6/22-6/24	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	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、足球定點踢球練習動作練習。 二、足球射門練習。 三、進行足壘球活動。 『第三次定期評量週』	2	自編教材	問答 實作 行動	性別平等 安全 生涯規劃 戶外教育 海洋教育	
第廿一週 6/29			6/29 休業式					