

新北市永和國民中學 109 學年度 7-9 年級第一學期校訂課程計畫 設計者：黃章民、劉語庭、陳幸伶

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1. 統整性主題/專題/議題探究課程：_____ 2. 社團活動與技藝課程：_____
3. 特殊需求領域課程：_____ 功能性動作訓練 _____ 3. 其他類課程：_____

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p> <p><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</p> <p><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</p> <p><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</p>	<p>因校訂課程無課程綱要，故學習目標由各校自行撰寫。</p> <p>1. 特功 I 被動或主動執行上肢、下肢各關節，及軀幹等在各方向的活動。</p> <p>2. 特功 V 在不同地點及情境下，安全地從一處移動到另一處。</p> <p>3. 特功 VI 用手、手臂或肩舉起和放下物品，用腿和腳板推、踢物品，或將物品從一處移動到另一處。</p> <p>4. 特功 VII 以手和手臂推、拉、丟等方式操作物品。</p> <p>5. 特功 IX 用雙手共同操作物品，或手、手指與眼睛配合操作物品。</p>

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



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
	學習表現	學習內容						
第一-三週 8/31-9/18	特功1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度。	特功I-1 左右上肢的關節活動。 特功I-2 左右下肢的關節活動。 特功 I-3 軀幹的關節活動。	單元 基本體操 ● 活動一：1. 認識同學 2. 團體規範 3. 運動安全 ● 活動二：基礎體操動作練習、暖身操與肢體動作訓練 ● 活動三：被動關節運動(拉筋)，包括：雙腿伸直、張開(約 45度)、單腳抬高，體前彎、足踝前壓。	3	教學資源： 1. 軟墊 2. 彈力繃 3. 固定窗框 學習策略： 1. 說明討論 2. 模擬演練	1. 操作演練 2. 觀察記錄 3. 參與態度	生命教育	

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
	學習表現	學習內容						
第四-六週 9/21-10/9	特功2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。	特功II-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功II-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功II-6 地板坐姿的維持。 特功 II-9 蹲姿的維持。	單元 肌耐力練習 ● 活動一：肌耐力訓練- 趴下用手撐地，練習手部肌耐力。 ● 活動二：他人協助支撐身體下，盤坐至少5分鐘。 ● 活動三：仰臥起坐練習。	3	教學資源： 1. 軟墊 2. 教學投影片 3. 示範 學習策略： 1. 操作演練 2. 出力與放鬆練習	1. 觀察記錄 2. 實際操作 3. 參與態度	生命教育	10/7、10/8 第一次定期評量週
第七-九週 10/12-10/30	特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。	特功 IX-4 物品的接合或拔開。 特功 IX-7 食物外皮或包裝的剝除或拆開。 特功 IX-8 串珠子。 特功 IX-10 紙張的對摺及摺痕的壓捏。 特功 IX-11 剪直線或曲線。	單元 扭力訓練 ● 活動一：將抹布、毛巾擰乾，將羽絨衣收納進袋中，訓練手部按壓與摺疊動作。 ● 活動二：定點利用軟繩拉力，訓練學生扭力動作及專注。 ● 活動三：摺紙練習	3	教學資源： 1. 軟繩、器材 2. 抹布、毛巾 3. 收納盒袋 4. 色紙 學習策略： 1. 問題討論 2. 操作練習	1. 實際操作 2. 觀察記錄 3. 參與態度 4. 討論問答	環境教育	
第十-十二週 11/2-11/20	特功 2-4 具備移動技能。	特功V-8 單一階的踏上或踏	單元 移動練習 ●活動一：體能活動短線	3	教學資源： 軟繩	1. 觀察記錄 2. 操作演練	環境教育	

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
	學習表現	學習內容						
	特功2-5 具備攜帶與移動物品技能。	下。 特功V-9 障礙物的跨越。 特功V-11 跑步。 特功 V-14 雙腳或單腳的連續前跳。	來回折返跑步。 ●活動二：單人跳繩動作練習：併腳原地跳、併腳向前跳。 ●活動三：用腳踢球，往前進入平放地上的呼拉圈內。		三角錐 足球	3. 參與態度		
第十三-十五週 11/23-12/11	特功2-7 具備手部精細操作技能。	特功 VIII-2 手指耙起小物。 特功 VIII-3 拇指合併他手指及手掌的抓握。 特功 VIII-9 單手連續撿起小物並移至掌心。 特功 VIII-12 不同大小瓶蓋的旋開。	單元 抓握動作 ●活動一：打開易開罐罐裝飲料。 ●活動二：手眼協調：積木堆疊練習。 ●活動三：五根手指旋轉瓶蓋練習，藉由旋轉瓶蓋，訓練學生手指按壓轉動作。	3	教學資源： ● 保特瓶 ● 塑膠瓶 ● 易開罐 學習策略： 1. 反覆練習 2. 問題討論	1. 觀察記錄 2. 操作演練 3. 參與態度	能源教育	11/23、11/24 第二次定期評量週
第十六-十八週 12/14-12/31	特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-3 具備移位技能。	特功IV-1 躺臥下的身體挪動。 特功IV-2 地板坐姿下的身體挪動。	單元 移位技能 ●活動一：上下階梯、平面移動體適能。 ●活動二：跳數字軟墊，移動身體。	3	教學資源： 1. 滾球、排球 2. 教學投影片 學習策略：	1. 實際操作 2. 觀察記錄 3. 參與態度	環境教育	

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
	學習表現	學習內容						
		特功IV-4 不同高度座椅間的移位。	●活動三：面對面相互丟擲、傳接球（排球、軟球）。		1. 問題討論 2. 操作演練			
第十九-廿一週 1/4-1/17	特功3-1 參與生活作息。 特功3-2 參與學習活動。	特功X-1 簡單或單一動作的模仿。 特功X-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 特功X-5 毋需示範或指令完成序列性動作。	單元 分組競賽 ● 活動一：分組投籃框比賽。 ● 活動二：套呼拉圈遊戲。 ● 活動三：投擲保齡球活動。	3	教學資源： 1. 保齡球 2. 呼拉圈 3. 籃球、籃框 學習策略： 1. 操作練習 2. 同儕討論	1. 觀察記錄 2 合作能力 3. 參與態度	生涯規劃	1/18、1/19 第三次定期評量週

新北市永和國民中學 109 學年度 7-9 年級第二學期校訂課程計畫 設計者：黃章民、劉語庭、陳幸伶

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1. 統整性主題/專題/議題探究課程：_____ 2. 社團活動與技藝課程：_____
3. 特殊需求領域課程：_____ 功能性動作訓練 _____ 3. 其他類課程：_____

二、學習節數：每週(1)節，實施(19)週，共(19)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p> <p><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</p> <p><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</p> <p><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</p>	<p>因校訂課程無課程綱要，故學習目標由各校自行撰寫。</p> <p>1. 特功 I 被動或主動執行上肢、下肢各關節，及軀幹等在各方向的活動。</p> <p>2. 特功 V 在不同地點及情境下，安全地從一處移動到另一處。</p> <p>3. 特功 VI 用手、手臂或肩舉起和放下物品，用腿和腳板推、踢物品，或將物品從一處移動到另一處。</p> <p>4. 特功 VII 以手和手臂推、拉、丟等方式操作物品。</p> <p>5. 特功 IX 用雙手共同操作物品，或手、手指與眼睛配合操作物品。</p>

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



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
	學習表現	學習內容						
第一-三週 2/10-2/28	特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-3 具備移位技能。	特功 III-1 翻身。 特功 III-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功 III-6 彎腰拾物。	單元:平衡練習 ● 活動一：練習走平衡板、平衡線。 ● 活動二：單腳站立訓練，跳格子。 ● 活動三：進行跳箱、跳遠活動。	3	教學資源： 1. 平衡板 2. 數字軟墊 3. 跳箱 學習策略： 1. 同儕討論 2. 操作演練	1. 觀察記錄 2. 實際演練	環境教育	2/25-3/13
第四-六週 3/2-3/20	特功 2-4 具備移動技能。 特功 2-5 具備攜帶與移動物品技能。	特功 V-11 跑步。 特功 V-17 繞過障礙物、狹窄走廊或擁擠校園裡的移動。	單元：移動訓練 ● 活動一：前進、後退置放及收回三角錐、呼拉圈等體育器材從地面。 ● 活動二：將彈力球、籃球等投入移動中的大環	3	教學資源： 1. 軟墊 2. 大環保袋 3. 彈力球、籃球袋 學習策略：	1. 實際演練 2. 參與態度 3. 合作能力	環境教育	

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
	學習表現	學習內容						
		特功 V-20 不同情境下的速度調整。	保袋中。 ● 活動三：拿大環保袋將移動中的彈力球、籃球接入袋中。		實際操作			
第七-九週 3/23-4/10	特功 2-7 具備手部精細操作技能。	特功 VIII-1 作品的抓握或放開。 特功 VIII-7 開關按壓。 物並移至掌心。 特功 VIII-10 單手連續把掌心小物移至手指處放掉。	單元：手指精細動作訓練 ● 活動一：著色、剪貼、穿洞練習。 ● 活動二：精細動作訓練揉紙球、夾曬衣夾，手指靈活度 ● 活動三：用手指取小色塊拼馬賽克。	3	教學資源： 1. 剪刀、打孔器 2. 馬賽克色塊 3. 曬衣夾 學習策略： 1. 討論示範 2. 實際操作	1. 觀察記錄 2. 實際演練 3. 參與態度	家庭教育	第一次定期評量週
第十-十二週 4/13-5/1	特功2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。	特功IX-19 電腦周邊裝置的插取。 特功IX-20 滑鼠的使用。 特功 IX-21 有目的的依序按壓鍵盤。	單元 手眼協調練習 ● 活動一：平板電腦、打地鼠軟體遊戲。 ● 活動二：用墊板連續拍氣球 10 下不落地。 ● 活動三：用剖半水管傳遞乒乓球至定點。	3	教學資源： 1. 平板電腦 2. 墊板 3. 氣球、乒乓球 學習策略： 1. 操作演練 2. 同儕討論	1. 觀察記錄 2. 積分檢核	生命教育	

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
	學習表現	學習內容						
第十三-十五週 5/4-5/22	特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 X-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功 X-3 指令下簡單或單一動作的執行。	單元：分組競賽 ● 活動一：套呼拉圈分組競賽，訓練靈活度與速度。 ● 活動二：賓果遊戲。 ● 活動三：趣味競賽。	3	教學資源： 1. 比賽規則 2. 呼拉圈 3. 小三角錐 學習策略： 1. 同儕討論 2. 實際操作	1. 實際演練 2. 觀察記錄	生命教育	第二次定期評量週
第十六-十七週 5/25-6/12	特功 3-2 參與學習活動。	特功 X-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。	單元：分組競賽 ● 活動一：保齡球投擲比賽。 ● 活動二：小三角錐置放與收回比賽 ● 活動三：投籃框比賽。	2	教學資源： 1. 保齡球、保特瓶 2. 小三角錐 3. 籃球 學習策略： 實際操作	1. 觀察記錄 2. 實際演練 3. 參與態度 4. 合作能力	生涯規劃	
第十八-十九週 6/15-7/1	特功 3-3 參與非經常性活動。	特功 X-5 毋需示範或指令完成序列性動作。	單元：分組競賽 ● 活動一：三對三籃球比賽。 ● 活動二：平面地圖與路線規劃。 ● 活動三：校園尋寶。	2	1. 資源回收物 2. 平面圖 3. 籃球	1. 觀察記錄 2. 實際演練 3. 參與態度 4. 合作能力	生涯規劃	第三次定期評量週