

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
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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。
11. 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。
12. 引導學生思考接力賽跑的策略，了解棒次安排的策略，熟練傳接棒動作，並培養學生團隊合作精神。

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 8/31-9/4	Ab-IV-1體適能運動處方與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解掌控與評估。	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及評分方式。 二、介紹體育課程環境設施及注意事項。 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。	2	自編教材、體育署體適能網站	實作 觀察 問答	品德教育 安全教育 生涯規劃(涯J1. J2. J3. J6 . J12. J13) 資訊教育	
第二週 9/7-9/11	Ab-IV-1體適能運動處方與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解掌控與評估。	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。 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(性J4. J12) 品德教育 安全教育 資訊教育 生涯規劃(涯J1. J2. J3. J6	

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					. J12. J13)	
第三週 9/14-9/18	Ab-IV-1 體適能運動處方與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解掌控與評估。	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(性J4. J12) 生涯規劃(涯J1. J2. J3. J6 . J12. J13)	
第四週 9/21-9/26	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、辨識安全活動水域與仰漂30秒。	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。 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、認識游泳池環境及安全注意事項。 二、進行水中閉氣與韻律呼吸、水上自救大字飄、水母漂練習。 三、練習岸邊及浮板打水。 四、練習蹬牆漂浮。 五、水上安全宣導。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 海洋(海J1)	

<p>第五週 9/28-9/30</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p>性別平等(性 J4. J12) 安全教育 戶外教育</p>	
<p>第六週 10/5-10/8</p>	<p>Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>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。</p>	<p>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。 四、籃球運球原地及前進相關動作。 『第一次定期評量週』</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p>性別平等(性 J4. J12) 安全教育 戶外教育</p>	
<p>第七週 10/12-10/16</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨識。</p>	<p>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。</p>	<p>一、介紹田徑運動的演進與奧運會的競賽項目。 二、練習蹲踞式、站立式起跑。</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p>性別平等(性 J4. J12) 安全教育</p>	

	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神實踐。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>三、傳接棒技術及助跑練習。</p> <p>四、與友班進行大隊接力競賽。</p>					
<p>第八週</p> <p>10/19-10/23</p>	<p>Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>一、籃球運球基本動作。</p> <p>二、進行運球傳接球練習。</p> <p>三、進行移動的傳接球練習。</p>	2	自編教材	實作 觀察 問答	<p>性別平等(性J4. J12)</p> <p>安全教育</p>	
<p>第九週</p> <p>10/26-10/30</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、辨識安全活動水域與仰漂30秒</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>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</p>	<p>一、進行水上自救大字飄、水母漂練習。</p> <p>二、練習岸邊及浮板打水。</p> <p>三、練習蹬牆漂浮與水中站立。</p> <p>四、水上安全宣導。</p>	2	自編教材	實作 觀察 問答	<p>性別平等(性J4. J12)</p> <p>安全教育</p> <p>海洋(海J1)</p>	

		運動技能。						
第十週 11/2-11/6	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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、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、球感練習。 四、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(性J4. J12) 品德教育 安全教育	
第十一週 11/9-11/13	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基	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。	一、籃球基本動作訓練。 二、說明投籃動作技術並練習。 三、投籃練習。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 安全教育	

	本技巧。	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。						
第十二週 11/16-11/20	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 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。 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、介紹排球歷史及相關規則。 二、排球低手傳球與接球步法。 三、連續低手擊球練習。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性 J4. J12) 安全教育	
第十三週 11/23-11/27	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團	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	一、說明羽球運動起源與特性。 二、介紹羽球器材場地。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性 J4. J12) 安全教育	

	<p>隊戰術。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>『第二次定期評量週』</p>				資訊教育	
<p>第十四週 11/30-12/4</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、辨識安全活動水域與仰漂30秒</p>	<p>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。 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。</p>	<p>一、進行水上自救大字飄、水母漂練習。 二、練習岸邊及浮板打水。 三、練習蹬牆漂浮。 四、水上安全宣導。</p> 	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 安全教育 海洋(海J1)	
<p>第十五週 12/7-12/11</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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>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。</p>	2		實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 安全教育	

	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。						
第十六週 12/14-12/18	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。 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。 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、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和打擊技巧。 三、跑壘練習。 四、傳接球動作要領。 五、分組比賽。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 安全教育	
第十七週 12/21-12/25	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ga-IV-1 跑、	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	一、桌球球感練習。 二、練習正手反手擊球動作。 三、分組練習。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 安全教育	

	跳與推擲的基本技巧。	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。						
第十八週 12/28- 12/31	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 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。	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(性 J4. J12) 安全教育	
第十九週 1/4-1/8	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態	一、說明籃球運球測驗標準。 二、進行運球測驗。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性 J4. J12) 安全教育	

	戰術。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。					品德教育	
第二十週 1/11-1/15	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、辨識安全活動水域與仰漂30秒	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。 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、進行水上自救大字飄、水母漂練習。 二、練習浮板打水划手。 三、蹬牆漂浮測驗。 四、水上安全宣導。 	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等(性J4. J12) 安全教育 海洋(海J1)	
第廿一週 1/18-1/20			『第三次定期評量週』 結業式					