

新北市永和國民中學 109 學年度七年級第 2 學期體育課程計畫 設計者：陳雅妮

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 20 週

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
● 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 ● 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 ● 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-B1 健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3

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. 學會足球傳控球動作要領。
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 2/18-2/20	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。 Cb-IV-1 運動精神實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的建議攝取規劃。	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	
第二週 2/22-2/26	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	

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第三週 3/2-3/5	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	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	
第四週 3/8-3/12	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、進行水上自救大字飄、水母漂練習。 二、水中行走與跳躍。 三、練習岸邊及浮板打水。 四、練習浮板捷式打水及划手。 五、水上安全宣導。 六、與家人分享游泳表現。	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全 海洋 家庭教育	

第五週 3/15-3/19	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、測驗個人一分鐘跳繩次數。 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 戶外教育	
第六週 3/22-3/26	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	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 3/29-4/1	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	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	一、提醒水域安全注意事項。 二、水中閉氣與韻律呼吸。 三、自救動作大字飄、水母漂練習。 四、蹬牆漂浮及捷式打水練	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	

	應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、辨識安全活動水域與仰漂30秒	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。	習。 五、捷式打水及浮板划手練習。 『第一次定期評量週』				生涯規劃教育	
第八週 4/6-4/9	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 4/12-4/16	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	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	

第十週 4/19-4/23		<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、足球控球動作練習。</p> <p>二、定點踢球練習。</p> <p>三、進行足壘球活動。</p>	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	
第十一週 4/26-4/30	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<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>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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>一、說明排球發球規則。</p> <p>二、排球低手發球基本動作練習。</p> <p>三、分組發球練習。</p>	2	自編教材	問答 實作 行為態度	性別平等 安全 戶外教育	

第十二週 5/3-5/7	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	
第十三週 5/10-5/14	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、練習桌球基本動作對打練習。 二、說明發球規則及動作。 三、分組練習正反拍發球。 『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 品德	
第十四週 5/17-5/21	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。	一、進行水上自救大字飄、水母漂練習。 二、蹬牆漂浮+打水 25M 測驗	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全 海洋	

	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	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。	三、水上安全宣導。 四、與家人分享游泳表現。 				家庭教育	
第十五週 5/24-5/28	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。	一、排球基本動作練習。 二、發球及傳接球練習。	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	

第十六週 5/31-6/4	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 6/7-6/11	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	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 品德	
第十八週 6/15-6/18	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	一、介紹奧林匹克。 二、介紹 2020 東京奧運運動項目。	2	自編教材	問答 實作 行為態度	家庭教育 資訊 生涯規劃	

	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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。	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。				國際教育	
第十九週 6/21-6/25	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、進行水上自救大字飄、水母漂練習。 二、蹬牆漂浮+打水 25M 測驗	2	自編教材	實作 觀察 問答	性別平等 安全 海洋	
第二十週 6/28-6/30			『第三次定期評量週』 結業式					