

新北市中正國民中學110學年度七年級第2學期部定課程計畫

設計者：李燕娟

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，共(42)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

四、課程架構

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1週 2/11	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。 Ib-IV-1自由創作舞蹈。	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣 第2章 臺灣棒球名人堂 活動內容： 1.「前進球場 GO！GO！GO！」：以分組方式進行應援口號練習並表演。可自創形式與內容。 2.「球員速寫專欄」：老師隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。	2	教科書 習作 教學影片	課堂參與 小組討論 分組報告	【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： 2.協同節數：
第2週 2/14~2/18	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群 活動內容： 1.愛上體育課「核心大考驗」：可將班上同學分成A、B、C、D、E等組別，每組約3~5人。各組分別配一項核心肌群動作，其中最後一組則律定是跑步繞大圈，試著去發現動作不正確的同學並從旁調整之。每組採45秒執行動作，另15秒是休息含換組的時間。完成後整組前往下一個動作地點。各組輪替回到起始地時，此為一整個循環。	2	三角錐 碼錶	課堂參與 團隊合作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： 2.協同節數： 2/17~2/18九年級複習考
第3週	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	單元五 競技體適能	2	核心訓練影片	課堂參與		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目

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						
2/21~2/25		2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	第1章 核心肌群 活動內容： 1.「我的核心肌群訓練課表」 (1)先請同學彼此分享上週回家設計的核心訓練菜單。 (2)教師隨機請同學上臺分享。 (3)由教師統整並舉例說明有哪幾種規劃方式，安排原則為何，以及安排上需注意的重點。			技能檢測 口語表達		協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第4週 3/1~3/4 (2/28假)	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1了解各項運動基本原理和規則。 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。 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。	單元五 競技體適能 第2章 專項適能 活動內容： (1)思考一般性體適能與競技體適能之間的差異。 (2)帶學生探討，當運動成為競技導向時，極致的運動表現對運動員所帶來的運動傷害是不是無可避免的。 (3)與學生討論除了運動之外，前面課程內容所介紹的肌肉群在日常生活中扮演什麼角色。 活動內容二： 1.愛上體育課「隨機應變」：全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩回合。第一回合由隊長猜拳決定先後順序，假	2	教科書 寶特瓶 高、矮凳	課堂參與 分組檢測 技能檢測	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

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						
			使 A 組猜拳贏，則派出第1人任意執行一個基礎動作，B 組全員模仿 A 組所做的動作。若動作不確實或錯誤的人則挑戰失敗，每位動作成功者記錄為+1。A、B 組員輪流指定動作，依序進行至兩組的第6 人結束後，較多人成功的組可以在第二回合優先進攻。第二回合選擇進階動作，比賽方式與第一回合相同。在兩回合結束後，總計獲得最多成功者的組別即為獲勝。					
第5週 3/7~3/11	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	單元五 競技體適能 第2章 專項適能 活動內容： (1)介紹本課程中的四項分類。 (2)舉例像是籃球、羽球、排球或者是游泳等其它運動項目詢問學生的看法，請他們判斷該分到哪一類。 (3)介紹人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。 (4)依照課程內容介紹人體有哪些關節，其附著的肌肉有哪些。 (5)討論課程中的籃球、排球、田徑運動中，哪些肌肉群最為重要，以及哪些肌肉群有參與運動動作。 活動內容二： 「我的肌力訓練表」：先找	2	教科書 寶特瓶 高、矮凳	課堂參與 分組檢測 技能檢測	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目：_____ 2.協同節數：_____

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						
			出自己所想要加強訓練的部位，並且依表格安排來選定所需訓練等級。					
第6週 3/14~3/18	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲 活動內容： 1. 愛上體育課「捷泳追逐戰」：分為 A、B 兩隊，兩隊有等量的球，球池距牆5公尺。進攻方每次推派1人，防守方推派2人。A 隊進攻者進入對方場地，從 B 隊球池中拿取1 顆球後，即快速捷泳游回自己的場地，此時 B 隊兩名防守者從牆壁出發，開始捷泳追逐。若 A 隊該名進攻者成功游回自己的場地，則 A 隊得1球。反之，若被 B 隊任一位防守者觸碰到腳，則 A 隊除了須放棄搶來的球外，要再另給 B 隊一顆球。兩隊輪流攻防奪球。計時10 分鐘，累計球數多的一方獲勝。	2	教學影片 接力棒 球	課堂參與 動作檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第7週 3/21~3/25	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲 活動內容： 1. 體育客點點名「我的游泳筆記」：請學生利用課餘時間上網搜尋並觀賞捷泳比賽的影片，觀察選手的打水或是划手動作，並思考與記錄	2	教學影片 接力棒 球	課堂參與 技能測驗		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

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						
			學習心得。					
第8週 3/28~4/1	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 接力同在 活動內容： 1. 愛上體育課「救生浮標接力賽」：全班平均分成數隊，一隊一水道，各隊分站水道兩側，以救生浮標作為接力棒，先完成全部棒次的隊伍獲勝。	2	教學影片 寶特瓶 保麗龍 救生浮標 救生圈 救生繩 水桶 浮球	課堂參與 技能測驗	【海洋教育】 海 J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____ 3/29~3/30第1次段考
第9週 4/6~4/8 (4/4~4/5 假)	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 接力同在 活動內容： 1. 愛上體育課「拋繩圈救生賽」：分組進行接力救生比賽，每組平均區分為施救者及待援者。每組的待援者先在水中約距離池邊10公尺處等待救援，而施救者在岸上拋擲救生繩圈，如成功拋擲給水中待援的同學，則迅速將他拖救上岸。待援者若抓到繩圈，應抓緊等待拖拉上岸。拖回時，可用力打水。若拋擲失誤，應立即收回繩索，重新拋擲。成功救援上岸後，雙方均換下一人重複施救動作。最快輪完所有人的組別獲勝。	2	教學影片 寶特瓶 保麗龍 救生浮標 救生圈 救生繩 水桶 浮球	課堂參與 技能測驗	【海洋教育】 海 J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第10週	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰	1d-IV-2反思自己的運動技能。	單元七 球類入門	2	教科書 籃球	課堂參與 實際操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目

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						
4/11~4/15	術。	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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	第1章 籃球 扭轉乾坤 活動內容： 1. 愛上體育課「攔截者」：引導學生彼此之間先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。透過限制秒數，提升學生傳接球速度及臨場感。除了直線的移動路徑外，也可以設置不同的移動路徑，增加傳接球及移動的難度。		呼拉圈 兩色號碼衣 碼表		人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第11週 4/18~4/22	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤 活動內容： 1. 愛上體育課「追緝者」：全班平均分成兩隊，追緝者與被追者。由一隊派出5 個人擔任追緝者站在中圈，追緝者共持一顆球，可在整個籃球場中移動。被追者則試圖閃躲追緝者的追捕。每局2分鐘，追緝者之間可以相互傳球，目標是穩穩持球觸人，使其出局。注意不可運球，不可用球丟人，接到球後，軸心腳不可離地，傳球後方可移動。被球觸碰立即出局，若自行踩到邊線也算出局。出局者須盡速離場，不可干擾場內活動。被追者無人在場或時間終了時攻守交換，比賽結束以在場人數剩下較多的一方獲勝。	2	教科書 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 碼表	課堂參與 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____ 4/19~4/20九年級複習考

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12週 4/25~4/29	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。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤 活動內容: 1.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。 2.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，球投出時手主要是控制球出手後的方向。 3.5~6 人一組，每組一顆球，投籃距離自 2 公尺開始。 4.每位學生投 5 球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。 5.5 球投完後，進 2 球者可向後退 1 公尺，進 2 球以下者，則須留在原地。 6.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己的目前最佳投籃的距離。	2	籃球	課堂參與 口語問答 技能實作 合作學習	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第13週 5/2~5/6	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-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	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招 活動內容: 1.介紹排球的輪轉位置及場地。 2.介紹肩上發球之發球方	2	排球 哨子 角錐	課堂參與 技能實作 分組比賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

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						
		<p>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應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>式。</p> <p>3. 請學生組合練習肩上發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一組練習不同路線與遠近的肩上發球。</p> <p>4. 教師提醒學生在練習的過程中，應循序漸進，同學間可互相提示重點與教導。</p> <p>5. 全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比賽觀察組員的特質，以利下節課的接發球積分賽。</p>				並欣賞其差異。	
<p>第14週</p> <p>5/9~5/13</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1c-IV-1了解各項運動基本原理和規則。</p> <p>1d-IV-2反思自己的運動技能。</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>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應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>單元七</p> <p>球類入門</p> <p>第2章</p> <p>排球 高手過招</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 讓學生兩人一組、多人一組練習低手發球與接發球，熟悉目前所學之技術。</p> <p>2. 引導學生分組，複習各種接發球隊形。</p> <p>3. 引導學生進行接發球積分賽。</p> <p>4. 教師建議學生可依課程中的練習，安排積分賽中每個人的角色，以爭取隊伍的勝利。</p> <p>5. 教師鼓勵學生勇於分析、判斷，並反覆練習以獲得成功經驗。並請同學間互相指導，在技術上給予協助。</p> <p>6. 教師鼓勵學生多進行溝通，尊重彼此提出的意見，並協調整合出最佳的策略。</p>	2	比賽戰術運用資料、比賽影片	課堂觀察 口語問答 技能實作	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數：</p> <p>5/12~5/13第2次段考</p>

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15週 5/16~5/20	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-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。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招 活動內容： 1. 愛上體育課「車水馬龍」：在一平坦牆面之高度，以粉筆畫4個方框，並將全班分為4組，使學生在方框前各自列隊，並距離方框約5公尺。第一位先以低手發球方式將球擊到框內，然後移動到隊伍末端，第二位向前遞補，球落地彈起後，亦試著將球擊到方框中，以此類推。每擊中1顆，該隊需報出累積之擊中數，每3分鐘為1輪，看哪一組在時間結束後擊中方框最多次。	2	粉筆 排球 膠帶	課堂參與 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____ 5/21~5/22會考
第16週 5/23~5/27	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-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。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人 活動內容一： 羽球基本功 1. 概略說明羽球運動起源與特性。 2. 介紹羽球器材與執球及握拍的方法。透過自拋擊球建立基本挑球的正確手腕動作，再引入正手發球的動作說明，並介紹擊球原理及發球規則。 活動內容二：羽球步法	2	教科書 羽球 羽球拍 哨子	課堂參與 態度檢核 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

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						
			1. 米字型步法練習。 2. 正手擊球。					
第17週 5/30~6/2 (6/3假)	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-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。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人 活動內容： 1. 愛上體育課「四面八方」：3人一組，在地上畫出兩個米字線，其中 A、B 兩人相對站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的 C 都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙……。A 發球後，須依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。B 接發球後，同樣依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。3人輪流擔任 C 的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得 1 分。一段時間內，累計最高分者獲勝。	2	教科書 羽球 羽球拍 哨子 粉筆	課堂參與 態度檢核 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需 另申請授課 鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第18週 6/6~6/10	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專	單元七 球類入門 第三章 羽球 擊球高手 活動內容： 1. 體育客點點名「羽球高手	2	羽球 羽球拍 哨子	課堂參與 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 國 J3 了解我國與全球議	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需 另申請授課 鐘點費) 1. 協同科目：

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						
		項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	訓練表」：拍攝討論相關動作。分組共同分享經驗。推選一位動作較優美的同學示範。					2.協同節數： 6/6-6/10畢業週
第19週 6/13-6/17	Hb-IV-1 陣地攻守性球類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-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 活動內容： 1. 愛上體育課「足球九宮格」：將移動式球門掛上1至9號九宮格圖，在距離球門前7公尺定點射準。全班分成兩組，從1到9依順序每人踢一球，輪流在該組進行踢準，所有人踢完一輪看看哪組踢中最多格數字。經過前一輪練習後，第二輪比賽可以最快連成一線的組別獲勝，踢完的人從外側繞至排尾等待輪替。 2. 愛上體育課「足球高爾夫」：將操場分為多個10×10公尺的區塊，各場地中分別設置多個角錐門作為關卡。每個區塊一次上場兩人，攜1顆球。其中一人先選擇1個角錐門開始闖關，試著將球踢進角錐門，並往下一個角錐門前進。另一人則防守或抄球，若抄到球就攻守交換，不須重來。若球出界，則由對方重新從界外處開始	2	教科書 足球 角錐 九宮格掛圖 軟墊 白板 移動式球門	課堂參與動 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： 2.協同節數：

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						
			繼續闖關。破關順序不限，但須各自將所有角錐門都踢進一次，先全部進球者獲勝，或時間終了時進球數多者獲勝。					
第20週 6/20~6/24	Hb-IV-1陣地攻守性球類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-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 活動內容： 1. 愛上體育課「快搶快射」：將全班平均分成 A、B、C、D 四組。20x30 公尺場地，兩邊放置球門。兩組分別對抗，每組各推派1 位組員進行快搶快射。老師於中場線將球下放後，兩人從各自組別位置出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守動作，阻擋球被射入球門。進球後雙方各換一人上場，每組所有人都輪過一次後，以進球數多的一方獲勝。 2. 體育客點點名「人我互動樂開懷」：引導學生對本章課程進行整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向切入，並且思考射門（攻）、守門（防）的想法、差異，進行口頭發表與分享。哪一位同學的動作最令人欣賞？引導學生分別找出心目中的最佳射手、守門員。	2	教科書 足球 角錐 九宮格掛圖 軟墊 移動式球門	課堂參與 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目 協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： 2.協同節數：

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21週 6/27~6/30	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動。 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。 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。	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 活動內容一:足球與壘球的替代關係 1. 了解慢速壘球的精神，並瞭解足球與壘球的替代關係。 2. 練習兩人拋接遊戲。 3. 練習肩上傳球、接球、內野手基本準備姿勢及接滾地球活動。 4. 練習滾球大戰遊戲。 活動二：足壘球 1. 練習踢球打擊活動。 2. 共同訂定綜合性比賽規則。 3. 進行綜合性比賽。 4. 由慢速壘球規則延伸，瞭解足壘球的規則。	2	足球 角錐	課堂參與 技能實作	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____ 6/28~6/29第3次段考 6/30休業式

六、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致