

新北市立中正國民中學 112 學年度 七 年級第 一 學期部定課程計畫

設計者：林子皓（改編南一版課程計畫）

一、課程類別：

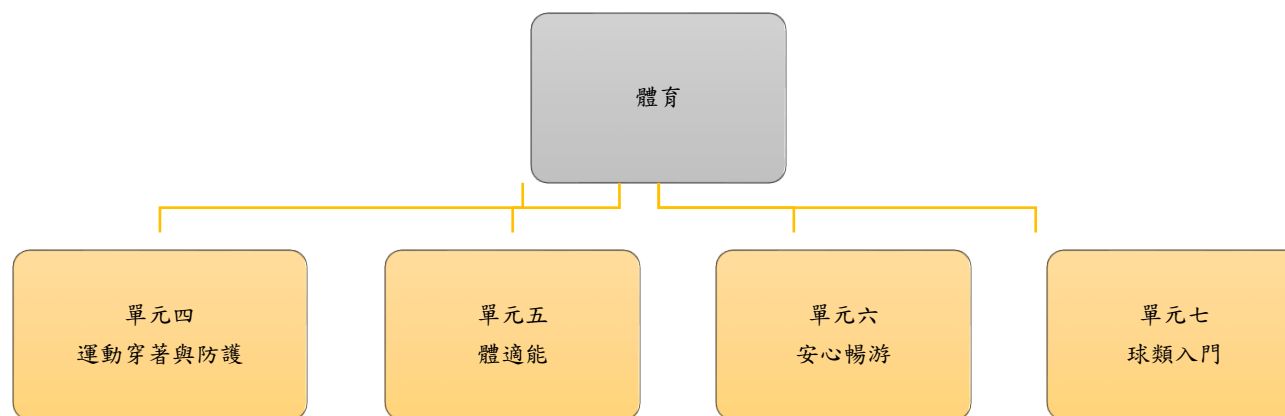
1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

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 type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input 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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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：(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
	學習內容	學習表現						
第 1 週 8/28-9/01	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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 4 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀  活動內容： 1. JUST DO IT 檢視身體密碼:說明聚酯纖維為一種人造纖維，可製成吸濕排汗等機能性紡織品。棉觸感良	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	實行線上課程演練

			<p>好、吸濕性強，且乾得也快，容易去污。補充教學人體尺寸測量方式。兩兩一組，互相檢視衣褲標籤及鞋子上的尺寸並記錄在課本另實際測量胸圍及腰圍並比對標籤，討論後教師隨機抽選學生發表。</p> <p>2. 每組選擇一項運動，介紹該運動所需的穿著和相關防護裝備。</p> <p>3. 學生模擬該運動的穿著和防護動作，互相觀察並提供反饋。</p>					
<p>第 2 週 9/04-9/08</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>單元 4 運動穿著與防護 第 2 章 護具大集合</p> <p>活動內容： 1. JUST DO IT 護具總動員：課前準備護具：護腕、護踝、護膝、護肘、髕骨帶、小腿套。將學生分成若干組，各組隨機挑選本頁題型 1~2 題填寫答案，各組針對答案延伸報告護</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與</p>	

			<p>具主要功能及使用時機，隨機抽取護具請各組穿戴示範。</p> <p>2. 體育客點點名「護具使用時機」：藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能選擇適合的護具，以利未來實際行動。</p> <p>3. 解釋不同運動項目所需的運動裝備，如球類運動、水上運動、高爾夫等。</p> <p>提供學生一份運動裝備選擇指南，列出不同運動所需的基本裝備和相關建議。</p>				他人進行溝通。	
<p>第 3 週</p> <p>9/11-9/15</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>單元五 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 愛上體育課「團體增能挑戰」：班級平均編成 8 組，各組分配不同動作後分開就位在 8 個站點。組員按</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 碼表 哨子 瑜珈墊/軟墊</p>	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄</p>	<p>【閱讀教育】</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p> <p>【生涯規畫】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

			標準的節奏執行動作。由第 8 組喊口號，跳完 10 下時喊「交換」，則各組輪替，迅速前往下一站點就位。口令一下，進行下一動作。當各組完成 8 站時為一循環，每一循環完成需測量記錄個人最大心跳率。每一循環間休息 2 分鐘，須完成基本量三循環。					
第 4 週 9/18-9/22	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線  活動內容： 1. 愛上體育課「接球衝刺反應遊戲」：拿一顆軟球或網球，兩人一組面相對站立間隔 3～5 公尺，兩人皆須同一手持球並向外側平舉，避免碰撞。一起喊口令原地「向上」拋球。接著快速上前移動並將對方的球接住。完成 5 球後再換到另一手持	2	教科書 習作 教學影片 接力棒 角錐 碼表	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【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。	9/23 補 10/9 課程

			球，改成球「向下」放球並練習之。 2. 介紹基本的力量訓練和核心訓練概念。 3. 學生進行力量訓練活動，如伏地挺身、深蹲等，以增強肌肉力量。				
第 5 週 9/25-9/29	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線  活動內容： 1. 愛上體育課「競速追逐遊戲」：傳棒者與接棒者在接力區前起跑後全速衝刺，前者追逐後者。在接下來的 8～10 公尺區間內，接棒者盡可能不讓傳棒者碰觸到身體，試圖擺脫追逐，確保起跑加速是足夠的。 2. 分組比賽：將學生分成數個小組，每組由一名傳棒者和一名接棒者組成。 3. 設定競賽場地：在室內或室外區域	2  教科書 習作 投影片 教學影片 接力棒 角錐 碼表	上課參與 技能測驗 態度檢核	【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。	9/2 中秋節

			<p>劃定一條起跑線和終點線，並在中途設置幾個障礙物（如圓錐、障礙物等）。</p> <p>4. 競速追逐：每組的傳棒者和接棒者同時起跑，傳棒者試圖追趕接棒者。</p> <p>5. 障礙物挑戰：接棒者在前進過程中需要適應並繞過設置的障礙物，同時盡可能保持快速的速度。</p>					
<p>第 6 週</p> <p>10/02-10/06</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線</p> <p>活動內容： 1. 體育客點點名「跑出黃金陣容」：以 20x100 公尺的大隊接力為例，傳棒者依照棒次一、三、五、七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒，由內而外依序站在 1、2、3、4、5、6、7、8 道次上準備傳棒。其餘未拿棒次者（兩組人）於</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 接力棒 角錐 碼表</p>	<p>上課參與 技能測驗 態度檢核</p>	<p>【戶外教育】</p> <p>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。</p>	

			旁邊觀察並記錄同學傳接棒優劣。待8組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道次變化的練習情境。					
第 7 週 10/09-10/13	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水  活動內容 1. JUST DO IT 新聞放大鏡:運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例造成溺水的原因是什麼。請學生分組共同思考與討論，當你在「不諳水性」、「體力不支」、「危險水域」、「嬉戲」、「跳水」等溺水事故發生之前，戲水時應該如何避免這些危	2	教科書 習作 投影片 教學影片 圖卡	資料蒐集整理 小組討論 上課參與	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> <p>海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。</p> <p>【安全教育】</p>	10/9-10/10 雙十節連假 10/12-10/13 第一次段考



			險情況發生。				安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 8 週 10/16-10/20	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保  活動內容： 1. 愛上體育課「長褲救命接力賽」：將長褲兩褲管打結作為自救浮具，以接力方式進行活動。最快完成接力的組別獲勝。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 球 寶特瓶 塑膠袋 水桶	上課參與技能測驗	【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。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
第 9 週 10/23-10/27	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保  活動內容： 1. 體育客點點名「自救新聞挖哇哇」：收集因自救而成功獲救的新聞，可包括運用韻律呼吸、水母漂、仰漂或藉物漂浮獲救等等的相關自救方法案例，引導學生思考該情境如何	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 球 寶特瓶 塑膠袋 水桶	上課參與態度檢核技能測驗	【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。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	

			運用上課堂中所習得的自救技能。將學生分成小組共同探討發表心得，我們可以學習到什麼，以及自己應該如何加強自救技能等引導問題。期能吸取經驗，並反思自己的自救能力與應變能力是否足夠熟練。					
第 10 週 10/30-11/03	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-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。 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。	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進  活動內容: 1. 愛上體育課 「300 公尺打水總動員」:7 人為一組。每組於每一棒需推派 3 人，3 人打水，4 人輪休。3 人同時手持長形浮條，齊力打水推進，其餘 4 人於場邊休息或指導。若不慎中途離手落地，須 3 人到齊後就地再次出發。可自行安排棒次，每棒打水 25 公尺後可自由換人，也可選擇不	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	上課參與 態度檢核 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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	

			換。每組須完成長距離 300 公尺的挑戰，花費時間最短的組別勝利。 2. 水下遊戲：學生在水下進行遊戲，如潛水拋球比賽，培養他們的水中敏捷性和呼吸控制能力。					
第 11 週 11/06-11/10	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-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。 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。	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進  活動內容： 1. 愛上體育課「水上樂樂棒」：以樂棒規則在水上進行活動。進攻時可使用丟擲或是軟棒打擊橡膠觸覺球，上壘方式採用捷泳正面換氣打水。防守隊伍採用封殺方式守備。活動中觀察學生的動作表現，最後詢問學生打水上壘的表現動作是否順暢。想想應該要怎麼做才能再加強。 2. 短距離游泳挑戰：學生參與短距離游泳挑戰，設定	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	上課參與 態度檢核 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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	

			目標距離並在指定時間內盡力游完，培養耐力和毅力。					
第 12 週 11/13-11/17	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-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。 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。	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進  活動內容： 1. 體育客點點名 「泳士練習帖」： 讓學生思考如何自我精進，學習設立練習目標，規劃運動計畫，並尋求可用資源，並落實執行。逐日記錄下每次練習的內容。設定計畫完成的時間。完成時再次測驗或檢視進步成果。最後請學生反思過程中做了什麼樣的學習和努力，是否有完成計畫。分享自己的成長與改變。 2. 游泳姿勢練習： 學生練習正確的游泳姿勢，包括身體平直、頭部保持水平，並進行游泳技巧的教學和練習。	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	上課參與 態度檢核 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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	

<p>第 13 週</p> <p>11/20-11/24</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守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。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分</p> <p>活動內容： 1. 愛上體育課「決戰六分」：全班平均分隊，每次可兩隊同時上場比賽，分別使用不同籃框。每隊派出 1 人負責傳球，其他人輪流上場投籃。投籃路線可任選一種方式，一是直接由運球出發至障礙點射籃，成功可得 1 分；另一種是跑至障礙點接隊友的球後射籃，成功可得 2 分，先獲得 6 分的隊伍獲勝。</p>	<p>2</p> <p>教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
<p>第 14 週</p> <p>11/27-12/01</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守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。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分</p> <p>活動內容： 1. 愛上體育課「叫我神射手」：全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找</p>	<p>2</p> <p>教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p>11/28-11/29 第二次段考</p>

			自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進 3 球換下一棒上場。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。					
第 15 週 12/04-12/08	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。 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，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分  活動內容： 1. 體育客點點名 「我的籃球日記」：分別在課程開始、過程、結束時記錄以下表格，並計算自己的命中率為何。利用投籃數及命中率做為學習效果的參考依據，看看自己是否經由學習與練習後有顯著提昇了。	2	教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球	上課參與 態度檢核 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。	12/9 校慶(暫定)

<p>第 16 週</p> <p>12/11-12/15</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂</p> <p>活動內容： 1. 愛上體育課「俄羅斯輪盤」：全班分為數組，採亂數分組，每 5~8 人圍成一圓圈。其中 1 人至圓圈中央，將球拋至空中。拋出球後指定 1 人為接球員，以此原則反覆操作。接球者需低手擊球，來不及反應者或將球拋出圓圈者即淘汰。在指定時間內，留下最多組員的組別為勝利方。</p>	<p>2</p> <p>教學影片 排球 哨子 角錐</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
<p>第 17 週</p> <p>12/18-12/22</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂</p> <p>活動內容： 1. 愛上體育課「新式四人排球賽」：2 人一組，進行新式排球對抗賽，以四個角錐所圍起的長方形區域為比賽場地。每組由 1 人</p>	<p>2</p> <p>教學影片 排球 哨子 角錐</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

			以雙手拋球進行發球。發球後，對方球員需採用低手傳接球方式回擊，需在球未落地前或落地反彈一次後擊回球，否則將失分，若未將球回擊至有效區域內，亦判失分。有效區內一球1分最終由先取得6分的組別獲勝。					
第 18 週 12/25-12/29	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，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手  活動內容： 1. 愛上體育課「合作積分挑戰賽」： 4 人一組，兩組同時進行對抗，時間 3~5 分鐘。每組隊員站在球網同一側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組	2	教學影片 羽球 羽球拍 哨子	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。	



			6 顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。					
第 19 週 1/01-1/05	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，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手  活動內容： 1. 體育客點點名「羽球高手訓練表」：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	羽球 羽球拍 哨子	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。	1/1 元旦
第 20 週 1/08-1/12	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。 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，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫  活動內容： 1. 愛上體育課「集點遊戲」：以 6 人為一小隊。一次兩隊同時上場比賽。A、B 兩隊第一棒出發，至中央區域任一點取球，先用腳尖點球後，把球踢往兩側自己隊伍的置球區停球。待球完全靜止後，才能回來換下一人。	2	教學影片 足球 角錐 繩梯	上課參與 態度檢核 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。	

			以接力方式完成任務。先停滿6 格置球區的隊伍獲勝。					
第 21 週 1/15-1/19	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。 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，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫  活動內容： 1. 愛上體育課「過關斬將」：將運球前進、停球後傳球做結合，並加入射門的元素完成這一系列的練習。參考課本 P190 的圖示進行比賽，兩兩一組，依最後成功進球累計的時間多寡做為勝負的依據。可以依據能力的不同做難度調整，甚至可以加入一位防守隊員於其中干擾傳運球，增加遊戲的困難度。	2	教學影片 足球 角錐 繩梯	上課參與 態度檢核 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。	1/17-1/18 第 三次段考

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