

新北市溪崑國民中學 114學年度七年級第1學期部定課程計畫 設計者：翁文惠

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

10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：____族 13. ☐新住民語文：____語 14. ☐臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復
無	無

✎上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
--------	----------

<p>以主要指標為主，勿過多</p> <p>■ A1身心素質與自我精進</p> <p>□ A2系統思考與解決問題</p> <p>□ A3規劃執行與創新應變</p> <p>■ B1符號運用與溝通表達</p> <p>□ B2科技資訊與媒體素養</p> <p>□ B3藝術涵養與美感素養</p> <p>□ C1道德實踐與公民意識</p> <p>■ C2人際關係與團隊合作</p> <p>□ C3多元文化與國際理解</p>	<p>請依左列勾選之各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫</p> <p>健體-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。</p> <p>健體-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。</p> <p>體-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。</p>
--	---

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

項目	週數
運動安全、熱身操	3
徑賽	3
跳繩	1
撞球	1
飛盤	2
籃球	4
體適能	3
排球	2

羽球	1
桌球	1

提醒老師:

- 1.若有融入議題，一定要摘錄實質內涵，實質內涵放置於學習重點或融入議題欄位均可，但務必於「單元/主題名稱與活動內容」欄位需呈現相關議題之教學設計，否則至少會被列入「修正後通過」。
- 2.若有實施跨領域，學習重點(學習表現及學習內容)也需要同時呈現，否則至少會被列入「修正後通過」。
- 3.自編課程內容請使用紅色字，書商版本請使用黑色字

六、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							
第一週 8/31-9/6	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	課程介紹與相關規範、熱身操 一、上課項目 二、場地介紹及設施使用的規範 三、上課規範:結合課本內容，提出安全第一與實現的可行規範，維護安全同時延長設施的使用壽命。例如:不	2	依課本內容第四篇第二章運動安全延伸補充	聽講、問答、實作	觀察	【安全教育】安J1 理解安全教育的意義。	9/1 開學

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							
	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	要攀爬籃球架、不拉扯球網等。 四、帶領全班做自編的動態熱身操，並請同學記憶動作順序。					安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第二週 9/7-9/13	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	熱身操、運動裝備與安全 一、體育股長帶操，老師一旁提示順序、作用到的關節名稱和收縮的肌肉部位，為後續的身體控制做準備，維護身體安全避免運動傷害 二、結合課本內容說明：工欲善其事，必先利其器。選用合適的服裝、髮式、不蓄指甲、不帶飾品、會綁鞋帶、球鞋、護具。保護自己也保護一起活動的他人。	2	依課本內容第四篇第二章運動安全延伸補充	聽講、實作	觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	9-10 九年級第 1 次複習考(1-2 冊/自然 1、3 冊) 11 暑假作業抽查 13 原住民族語文市賽?

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							
	媒體、產品與服務。								
第三週 9/14-9/20	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	馬克操、運動環境與安全 一、熱身操做完，帶全班做馬克操。 原地： 1. 慢跑前繞臂 2. 慢跑後繞臂 3. 原地大腿前抬側抬轉髖 4. 加上墊步和擺臂 5. 踢臀跑-轉向 6. 抬腿跑-轉向 7. 雙腳微直膝輕鬆向上彈跳，雙手向上伸直。轉向 8. 直腿前踢跑 9. 翹腳尖壓小腿繞臂 10. 左右鐘擺跳	2	依課本內容第四篇第二章運動安全延伸補充	聽講、實作	觀察、問與答	【安全教育】安J1 理解安全教育的意義。	16-18 八九年級國英數科補行評量

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							
			11. 開合跳 12. 併腿左右轉腰跳 二、運動環境對安全的影響與因應策略 1. 夏日高溫對運動的影響: 如何適時補充水分 2. 紫外線對健康的影響說明 3. 夏日運動的注意事項, 防曬: 配戴保護性裝備能預防曬傷, 或降低眼睛的傷害程度。提醒同學, 避開體育課的時間點散瞳劑。 4. 說明空氣汙染對身體的影響 5. 空氣汙染中的懸浮微粒簡介 6. 適當的保護措施: 用 APP 來查詢空氣品質						
第四週 9/21-9/27	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	馬克操、田徑-徑賽 一、帶全班做馬克操 1. 慢跑前繞臂 2. 側併步繞臂 3. 交叉步 4. 前抬抱膝	2	依課本內容第六章運動安全延伸補充	聽講、實作	觀察		21 新北市語文競賽動態組(海山高中) 22 第八節開始 23-25 八九年

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							
	身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	5. 大腿(先前抬)側開 6. 踢毬子 7. 壓膝，4 壓 3 走 8. 直腿摸腳尖 9. 踏墊步(垂直往上) 10. 大腿前抬側抬墊步 11. 單腳跳 12. 抬腿跑 13. 側向抬腿跑 14. 後退跑(放最後) 15. 併腿前跳 16. 併腿後跳 17. 直腿前踢跑 二、擺臂動作練習 1.盤腿坐姿 2.高跪姿 3.站姿 4.手插腰慢跑						級社自藝能科補行評量 27 新北市語文競賽靜態組(安和國小)、國家地理知識大競賽

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							
			5.擺臂慢跑:提示操作者感受、待操作者觀察,感受擺臂對行進的影響。						
第五週 9/28-10/4	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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。	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。	複習馬克操、田徑-蹲踞式起跑 一、複習馬克操作為熱身並針對同學較不熟悉的動作講解 二、說明蹲踞式起跑的意義: 1.短距離起跑前10公尺距離中,起跑速度的優、劣,是奠定勝負的結果。 2.短跑成績差異只在小數點後的秒數上,因此起跑優劣式勝負的關鍵。 三、活動 1.六人一組以俯臥起跑方式於起跑線後,聽到哨聲或口令,以雙手撐起向前跑20-30公尺。 2.兩人一組輪流操作,一人練習起跑口令,一人配合做出相應的動作。 3.同上,輔助者站在起跑者後方,並以雙手輕微扶著跑者的腰部,體會預備動作重	2	依課本內容第六篇第一章運動安全延伸補充	聽講、實作	觀察、測驗		

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							
			心前移，感受起跑蹬地的動作。 4.兩人一組，前後間隔兩公尺，聽口令做蹲踞式起跑，後者追前者，跑10公尺。 5.六人一組，採蹲踞式起跑，做、50公尺衝刺測驗。						
第六週 10/5- 10/11	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	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。	複習馬克操、田徑-站立式起跑 一、複習馬克操並作為熱身 二、說明站立式起跑 1.不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。 2.直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。 三、活動 1.2 人一組，實際跑 60 公尺，讓學生自己選擇起跑姿勢。操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式，且提示站立式和蹲踞式	2	依課本內容第六篇第一章運動安全延伸補充	聽講、實作	觀察、測驗		6 中秋節 10 國慶日

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							
	發展專項運動技能。		<p>發號口令的差別，並觀摩同學動作。</p> <p>四、說明接力賽跑</p> <p>1.「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)×4 棒>38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄?)」。接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽賽目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作優劣來決定。接力賽的傳接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中完成。</p> <p>2.傳接棒技巧:介紹「第一棒握棒方法」及「棒次間的傳接方法」。</p> <p>五、實作</p> <p>1.練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢</p> <p>2.四個人一組，將全班分成若干組，進行下壓式的傳接棒練習:原地、行進</p> <p>3.全班男女混合成四組，進行大隊接力競賽，並於賽後討論棒次安排的原則。</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							
第七週 10/12- 10/18	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-3 表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合運用	跳繩 一、身體關節介紹、適合的跳繩長度’動作提示 1. 認識身體各部位關節、如何判斷適合自己的跳繩長度 2. 手腕甩繩:單手握繩甩、雙手握繩八字繞腕甩、兩手各握一條繩子甩。 提示:手肘靠近身體微微繞環，但肩關節不動。 學習觀察正在操作的同學動作並出聲音給回饋。 二、活動 1. 指定一段距離，邊跑邊跳繩，控制讓繩子甩到	2	自編	1. 聽講、實作 2. 小組觀摩 3. 小組發表	觀察		15-16 第 1 次定期評量

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>身體前方後才跨腳越過。</p> <p>2. 小組討論後輪流發表，展示各式原地跳繩的動作，每組每次限時展示一個動作，不可重複，想不到就跳過，看哪組能做出最多樣式。</p> <p>3. 每組選一個動作，將各組的動作串聯成一套動作，並發表。</p> <p>4. 提問:個人操作後，覺得哪一個動作最簡單?哪一個動作最困難?</p> <p>5. 指導收繩</p> <p>三、回饋</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							
第八週 10/19- 10/25	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全規定 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合運用	撞球 一、分組方式: 1.男單、男雙、女單、女雙(初次上課有效率) 2.男生自分兩組、女生自分兩組 3.自分四組 二、活動流程: 1.每桌派兩人，拿球盤、三角框、球桿*2，放置球檯上。巧克(經老師同意才拿) 2.全班移動到第一球檯，圍著球檯練習。 3.老師先站排球位置，操作規範。 (1)不是打球的人手不上桌內、不玩滾球	2	自編	聽講、實作	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

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)排球輕放、三角框/排球線、球盤放置 (3)球桿全放桌內，直拿、不立桌邊、不橫拿、不敲地板 4.老師移動到開球位置 (1)不坐球檯 (2)指示同學跟念:中袋、底袋、母球、子球、發球線 5.動作 (1) 拿球桿拉出直線，才知道要站哪裡。 (2) 架橋，全部手放桌上一一起，拇指食指交換位置、距離、球在檯邊時因應。 (3) 一起握桿手擺動 10 次，握桿虎口朝						

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>下、小臂和球桿 90 度、貼身如射箭</p> <p>(4) 下巴、球桿和球和球袋一直線</p> <p>6.指定操作:老師沒講到的規則可自訂</p> <p>(1)第一關:開球後, 僅瞄撞一球進袋。每個人輪流打, 桌面清空後, 可選擇打撞/桌面</p> <p>(2)第二關:開球後, 任選兩球, 撞球碰球進袋。</p> <p>(3)第三關:開球後, 限撞母球碰子球進袋。</p> <p>三、集合與回饋</p> <p>四、簡介國內職業撞球選手</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							
第九週 10/26- 11/1	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	飛盤(男女分開比賽) 一、引起動機：回憶國小參與的飛盤運動經驗。 二、技術練習 1.接盤示範:上手接盤、下手接盤、夾接盤、單手側面接盤 2.擲盤示範:反手投擲、正手投擲、顛倒盤投擲 3.小組對傳練習 4.提示:飛盤的飛行路徑及目標設定 5.提問:如何有效增加傳接盤次數 二、比賽 1.規則、安全事項。	2	自編	聽講、實作	觀察	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	30 第 1 次作業抽查

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							
	發展專項運動技能。		2.分男女組:男生組分兩隊先比，女生組在旁觀摩並先做討論。 3.賽後集合回饋、問與答。						
第十週 11/2-11/8	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	飛盤(男女混合比賽) 一、說明以引起動機、分組:這周開始採男女混合比賽，並分三隊進行對抗。 二、技術複習: 1.各隊自行帶開作練習後並討論，老師會走動觀察給予回饋。 2.提示:攻擊前要掌握隊友的方法，增加攻擊未果後的第二波接球攻擊。 三、比賽 1.提醒規則、安全事項	2	自編	分組競賽	觀察、紀錄表	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	2 聯合盃全國作文大賽 6 第 1 次作業補抽查

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							
	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。		2.採混合三隊循環賽，視時間彈性調整循環對戰次數，最後統計獲勝積分。輪空隊紀錄比賽隊伍的進攻成功次數及場內接盤成功次數。 3.賽後集合回饋、問與答。						
第十一週 11/9- 11/15	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球-傳球 一、說明:傳球時機 持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。 二、活動:傳球鬼抓人 1.籃球半場，分男女組進行。 2.兩鬼做傳球，其他人倆倆手牽手/不牽手。 3.三十秒內，鬼在不走步違例的前提下，透過傳球的方式，持球去碰人，使人出局。提示:善用聲音合作。 三、討論及回饋	2	自編	分組競賽	觀察	【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。	

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							
	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。								
第十二週 11/16- 11/22	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球-投籃機 一、分組、規範說明 1.幾人一組，自選機台或分配機台。線後直排坐下。 2.每台幾顆球。講台打氣筒。太軟易卡框。不擅挪用。 3.按鍵:左邊的"連線"代表可用次數。 4.右邊的"單打"代表開始。深按停一秒放手，等待	2	自編	實作	觀察		17-21 英語文競賽

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>觸發啟動。示範:不要發出拍打聲。</p> <p>5.勿長投念三次!(窗戶、冷氣、電燈、風扇。定義,機台後退超過一格塊地磚。)</p> <p>6.建議先雙打熱身,再單打。輪流、不干擾</p> <p>7.單手額頭,雙手胸前,不要拿到頭頂。手腕手指撥球使球後旋(第二節)。</p> <p>8.空心球瞄哪裡、打板用板凳模擬(X 護欄)</p> <p>9.黑板刷新紀錄、每人自己登記個人紀錄(不計成績,紀錄留三年)</p> <p>10.下課前提示剩餘時間,倒數 3.2.1..分鐘。</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							
			二、緩和伸展:上臂、小臂、手指。 三、回饋						
第十三週 11/23- 11/29	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃下投籃(一) 一、介紹籃框下的罰球免責區 二.提示上週投籃機操作時的動作要領 三.全班排成一排，一次一人，持球做籃下投籃一球，投進者可自主運動，未果則繼續排隊直到投進。 1.老師指定投打板球 2.老師指定投空心球 3.同學自行設定並說到做到	2	自編	實作(目標設定)	觀察		25-12 學習扶助成長測驗

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							
	發展專項運動技能。								
第十四週 11/30-12/6	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球下投籃(二)班際競賽演練 一、依座號分四組:男單、男雙、女單、女雙 二、各組依座號成一排，每人計時 30 秒做籃球下投籃，哨音響時換人接續投籃，記錄每人投進的球數。 三、篩選出最佳球數的人選參加班際競賽 四、討論:如何安排棒次順序，非先發選手，即候補選手。 五、分別為比賽選手及候補選手設定 30 秒投進的球數，達標者可先自主運動，未果	2	自編	實作(目標設定)	觀察	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	2-3 第 2 次定期評量 6 第 2 次原住民族語認證測驗 七年級班際籃球下投籃比賽

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							
			者連續投進兩球即可自主運動。						
第十五週 12/7- 12/13	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	<p>第四篇運動好健康 第一章體適能</p> <p>一、體適能介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.定義 2.檢測的目的 3.身體活動、肥胖和體適能表現的關係 4.體適能的重要性 5.體適能的分類和檢測 6.體適能網站介紹 7.體適能處方的設計原則，舉例。 <p>二、活動操作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.引導學生回顧自己小學階段體適能檢測表現？對生活有何影響？ 2.分四組抽籤，依抽到的測驗項目-仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、800/1600 跑走，小組回顧討論後，依序上台報告該施測項目的操作流程和動作要領。 3.老師提示與補充 	2	1.教用版電子教科書。	<ol style="list-style-type: none"> 1.回顧分享及討論 2.發表 	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.上台發表 		

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							
第十六週 12/14- 12/20	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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第四篇運動好健康 第一章體適能 一、健康體適能檢測 1.量身高體重、仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠，並記錄。 2.動作提示 3.全班檢測結果評估回饋 二、評估體適能等級 1.利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 2.填寫身體狀況自我檢核表。 3.利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。 三、設計體適能運動處方 1.利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。 2.引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。 四、總結活動 鼓勵學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。	2	1.教用版電子教科書。 2.額外補充	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1.動作觀察 2.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。		15-19 八年級 英語歌曲演唱 競賽走位 18 第 2 次作業 抽查

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							
第十七週 12/21- 12/27	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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第四篇運動好健康 第一章體適能 一、接續上週，進行1600公尺或800公尺跑走測驗。 提示： 1.施測方式 2.呼吸和步伐的搭配 3.心肺覺得喘時，降低步頻。 4.腿痠時，縮小步幅。 5.鼓勵檢測後做伸展 6.水分補充原則 二、各項體適能的補檢測 三、所有檢測項目完成者，操作上周自訂運動處方的項目，同學間觀摩交流。	2	依課本內容第四篇第一章體適能延伸補充	聽講、實作	施測觀察		25 第2次作業補抽查 25-26 九年級第2次複習考(1-4冊) 23-24 八年級英語歌曲演唱競賽總彩排 26 八年級英語歌曲演唱競賽
第十八週 12/28-1/3	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動	排球-球感	2	依課本內容第五篇第二章排	拆解動作實作	提問、觀察		2 第八節結束

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							
	基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	動作組合及團隊戰術。	一、引起動機:是否觀看過排球比賽，或是學過的排球技能有哪些？ 二、球感 1. 繞頸、繞腰、繞膝、繞八字 2. 拋球鼓掌接 3. 球放雙腳間用雙手前後交換接 4. 前拋背後接 5. 拋球摸地接，左/右手。 6. 拋球手圍圈讓球通過 7. 兩人一放一接球 8. 兩人一地板球一轉身接球 9. 兩人扣單手移位拍球(全手掌) 10. 兩人共握呼拉圈移位擊球(小手臂)		球延伸補充				

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>11. 小組圍圈/直排，上拋球移位接球。前移接、左右移接</p> <p>12. 四人一球雙手掌心朝上擊氣球後傳球</p> <p>三、低手對空(自己原地~移動接球) 不隔網的半場距離。</p> <p>1. 拋球單手對空擊球，一次一下。一手拋一手準備、直肘(先要求能用小臂擊球)、拳手拇指下壓、小臂觸球、球高過頭</p> <p>2. 一蹲持球，一坐地雙手連擊。</p> <p>3. 一站著高舉放球一坐地雙手擊</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							
			<p>4. 徒手練習。(雙手)拋、蹲(合手)、推(拇指)。手心朝上重疊、手肘前推、拳頭姆指下壓。擊球部位:戴手錶位置以</p> <p>5. 一拋一打自接(練習雙手伸到球下放)</p> <p>6. 自拋自打自接。雙手拋球下蹲摸雙膝後對空擊球，一次一下，盡量打高。</p> <p>7. A 把球砸地反彈給 B 往前移動對空擊後自接(過渡期先能雙手接住)。站位 A-----BCD，拋完球到對面排隊，接完球到 A 位拋球，循環。</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							
			8. A 拋 B 對空擊後自接。 A 拋(兩人中間)B 往前移動對空擊球後自接。站位 A-----BCD, 拋完球到對面排隊, 接完球到 A 位拋球, 循環。						
第十九週 1/4-1/10	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排球-低手 一、低手往前送球, 一接。不隔網的半場距離。 1. 徒手練習低手往前傳。微前後腳, 蹲(手斜)、趴(斜身)、推(腳)。 2. 一站持球一半蹲雙手連擊 3. A 砸地反彈, B 往前移動擊回。站位 A-----BCD, 拋完一輪換人。	2	依課本內容第五篇第二章排球延伸補充	拆解動作 實作	觀察		2 第八節結束

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>4. A 拋 B 往前移動回擊。 站位 A-----BCD，拋完一輪換人。</p> <p>二、隔網低手傳球，一接。 兩人一球隔網站 3 米線後，一人拋一人向前移動低手回擊到 3 米線~6 米線。輪轉換隊友。</p> <p>三、低手往前送球，二接。 不隔網的半場距離。 站位 A---網---前排 B(和 C 位置左右錯開)---後排 CD。A 隔網站三米線拋，C 移動向前回擊給 B，B 對空擊球後自接。A 拋完球到對面排隊，B 自接球後到 A 位拋球，C 到 B 位，循環。</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							
			<p>四、低手往前送球，三接。不隔網的半場距離。</p> <p>同上。站位 A---網---前排 B(和 C 位置左右錯開)---後排 CD。A 拋，C 移動向前回擊給 B，B 做球給 C 上前回擊。BCD 循環，A 拋一輪換人。</p> <p>五、輪轉融入，三對三。每組三人呈倒三角形站位，中間的拋球到對面，對面中間的人擊球給站左/右的隊友，隊友接到球就輪轉到中間 位置拋球到對面。</p>						
第二十週 1/11-1/17	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動	<p>羽球-球感</p> <p>一、握拍、驗收正手對空連擊 5 球</p>	2	自編	分解步驟 觀察 實作			16 九年級藝能科評量

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							
	基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	動作組合及團隊戰術。	1. 慢跑兩圈 2. 不拿球，拿球拍，分六組(六個半場)坐下 3. 握拍:握手狀，球拍放手指頭，手指頭包住握把。 4. 常見錯誤：用手掌握、食指伸直 5. 正拍姆指朝上，向上空揮拍 10 次。 6. 示範驗收動作。球拍先下、放球、水平線以下擊球。 7. 驗收:落地失敗(救球)， <u>累計五球</u> ，到欄杆的高度。						

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							
			二、複習並增加挑戰性: 正手 三次轉反手二次*兩循環 三、續驗收(上節課沒過的降 標到 超過羽球網), 上節課驗 收過的自己驗收後, 兩人一 組對打。						
第二十一 週 1/19- 1/23	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。	Ha-IV-1 網/桌球-球感 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	一、上課規矩 1. 一人最多一球保管, 有 破損告知換新, 對打時 多的球放口袋。 2. 禁止, 撐、敲、拍、撕 翹起的邊邊, 發現撕開 超過 1/3 要反映。 3. 收器材, 球拍排整齊。 副體育 二、分組與上課模式	2	自編	分解步驟 觀察 實作			19-20 第 3 次 定期評量 20 休業式

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. 球桌 6+1，自找分 N 組，分配球桌。 2. 統一輪轉 3. 自行練習並驗收動作通過，驗收沒過的下次繼續。 三、活動 1. 停球:正手/反手，球放地(桌)面用球拍蓋球。 2. 示範小桌反手推牆壁 3. 示範大桌反手對打 4. 對空球感，正手/反手/正反手，各十球。 5. 驗收:對空反手 10 球						

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

■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及活動之申請表一致。