**新北市溪崑國民中學113學年度七年級第2學期部定課程計畫 設計者：簡清得老師**

1. **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

1. **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。**

1. **學習節數：**每週(**2**)節，實施(**21**)週，共(**42**)節。
2. **課程內涵：**

|  |  |
| --- | --- |
| **總綱核心素養** | **學習領域核心素養** |
| 依總綱核心素養項目及具體內涵勾選**(以主要指標為主，勿過多)**。  ■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 | 請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如：  國-J-A1透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。  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。  健體-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。  健體-J-B1 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。  健體-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。  健體-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。  健體-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。  健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 |

1. **課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)**
2. **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** |
| 呈現週及起訖時間  例如：  第一週  08/26~08/30 |  |  | 例如：  單元一  活動一：  ﹙活動重點之詳略由各校自行斟酌決定﹚ | **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」。** |  | 例如：  1.觀察記錄  2.學習單  3.參與態度  4.合作能力 | 例如：  性別平等、  人權、環境  海洋、品德  生命、法治  科技、資訊  能源、安全  防災、  家庭教育、  生涯規劃、  多元文化、  閱讀素養、  戶外教育、  國際教育、  原住民族教育 | □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：   ＿ ＿   * 1. 協同節數：   ＿ ＿＿ |
|  |  |  |  |  | **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」。** |  |  | □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：   ＿ ＿   1. 協同節數：   ＿ ＿＿ |
| 第一週  2/9-2/15 | 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。  Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 一、本學期課程介紹  二、伸展操及低強度有氧運動慢跑或跑走熟悉體育課活動 | 2 | 自編 | 1.問答  2.參與態度  3.實作 | 【安全教育】  安J4 探討日常生活發生事故的影響因素 | 11開學 |
| 第二週 2/16-2/22 | 4c-IV-1 分  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。 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 健康體適能  一、柔軟度.捲腹  1.說明瞭解體適能的意義。  2.認識測驗柔軟度與肌耐力的方式。  二、立定跳遠  1.結合體適能肌耐力測驗並說明立定跳遠的安全注意事項。  2.講解立定跳遠的動作過程，以及「雙手前後擺動」的影響。 | 2 | 依據教育部體適能實施辦法  坐姿體前彎  皮尺 | 1.觀察紀錄  2.實作及表現 |  | 20寒假作業抽查  19-20九年級第3次複習考(南一B1-B5) |
| 第三週 2/23-3/1 | 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。  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。  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。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 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。 | 單元：田徑－跑(接力)  1.鍛鍊基本運動能力，得以減低運動傷害之發生及提升學習成效。  2.馬克操練習。  2.練習傳接棒動作要領。  4.接力接龍，男女生歌分三組，練習 接棒，以慢跑的方式，繞著操 場跑，在完成傳接棒後往前追  逐至排頭。（或傳至最前端後，輕放於地，由最後一人拾起，再次循環。）  5.進行接力跑活動。  【配合本校大隊接力比賽實施】 | 2 | 校本課程 | 1.觀察  2.實作及表現 | 。 | 25-27國英數學期成績補考  27寒假作業補抽查  28和平紀念日放假 |
| 第四週  3/2-3/8 | 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。  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。  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。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 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。 | 單元：田徑－跑(接力)  1. 接力接龍，男女生歌分三組，練習 接棒，以慢跑的方式，繞著操 場跑，在完成傳接棒後往前追逐至排頭。（或傳至最前端後，  輕放於地，由最後一人拾起，再次循環。）  2. 複習傳接棒動作要領。  3. 進行接力跑活動。  4.與其他體育課班級進行友誼賽  5. 檢討  【配合本校大隊接力比賽實施】 | 2 | 校本課程  自編 | 1.觀察  2.實作及表現 |  | 4-5社自學期成績補考 3課輔及學扶開始 |
| 第五週  3/9-3/15 | 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。  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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 樂活教室投籃機   1. 靠近機器投籃，不可遠距離投籃 2. 一次一人，女生可一次2人 3. 40分進第二關，150分第三關，250分第四關 | 2 | 自編 | 1.觀察  2.實作及表現 | 【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。  融入本校四大願景  尊重與愛  活潑上進  終身學習  宏觀國際 | 10-14校內語文競賽 |
| 第六週  3/16-3/22 | 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-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。  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。 | Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 | 飛盤躲避球  全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。  1.反手投擲教學與練習。  2.正手投擲教學與練習。  3.顛倒盤投擲教學與練習。  4.飛盤飛行路徑教學與練習。 | 2 | 小型三角錐數個、飛盤數片。 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.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。  融入五力學習圖像 | 17溪崑文學獎、藝術展收件截止 |
| 第七週 3/23-3/29 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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，解決運動情感的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 第五篇球類真好玩  第一章籃球  **一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機**  說明：  1.離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鉤射來避開被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。  2.籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。  3.投籃之於籃球運動的重要性，在每場40分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。  4.講解籃球運動特性為得分多者獲勝。  **二、投籃姿勢的示範與講解**  說明：  1.投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。  2.從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。  3.指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。  4.持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。  **三、運用身體協調提昇命中率**  說明：  1.投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。  2.投籃動作前的三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.認知：學生能夠了解籃球得分規則。  2.認知：學生能理解正確投籃動作與提升命中率之間的關係。  3.觀察：能否做出正確的投籃動作。  4.觀察：投籃動作是否流暢。  5.觀察：上籃動作是否正確。 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿ |
| 第八週  3/30-4/5 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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，解決運動情感的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 第五篇球類真好玩  第一章籃球（第一次段考）  **一、針對投籃常見錯誤動作加以修正**  說明：  1.每位同學可以在連續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。  2.在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。  **二、活動「激戰21」**  說明  1.結合上學期所學的傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。  2.除了投籃的同學必須提升命中率之外，為了避免一趟活動空手而歸沒有得分，相對地投不進時，隊友是否能在球未落地前搶到籃板，也會是勝負關鍵。  3.籃下搶籃板補進的同學，必須預先判斷沒進球的彈跳，才能有第二次的投籃機會。  **三、上籃動作要領示範與講解**  說明：  1.以右手上籃為例，站立位置距離籃框3~4公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。  2.注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。  **四、活動「後有追兵上籃練習」**  說明：  1.依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。  2.擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色的學生。  3.傳完球後，必須觸碰接球者背後的標誌桶，作為延遲防守時間的動作，以使接球者能夠利用短暫無防守干擾時去完成上籃動作。  **五、填寫上籃動作檢核表與教師回饋**  說明：  1.將這堂課所教的上籃動作與要領做一簡單的整理。  2.透過文字的檢核，將各項上籃知識理解與記憶。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否認真參與活動並能指出同學動作錯誤的地方。  2.觀察：能否透過同學告知或自行了解動作為何錯誤。  3.觀察：當作出錯誤動作時，將會影響投籃動作的流暢度。 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿ |
| 第九週  4/6-4/12 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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，解決運動情感的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 第五篇球類真好玩  第一章籃球  **一、切傳練習**  說明：  1.持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。  2.切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。  3.另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。  **二、四人一組，開始練習**  1.擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。  2.進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。  3.提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 觀察：運球切入後是否觀察防守者位置，做出好的傳球。 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿ |
| 第十週  4/13-4/19 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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，解決運動情感的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 第五篇球類真好玩  第一章籃球  **一、基本小組戰術與動作示範**  說明：  1.與隊友配合的基本戰術:給球與跟進接球。  2.複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。  3.一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。  **二、給球後跟進投籃練習**  說明：  1.留意跑動接球投籃的重心轉移。  2.先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。  3.傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。  4.本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。  5.接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。  **三、講解活動操作原則與練習流程**  說明：  1.當圍著籃球繞圈時，立刻集中精神專注於老師的哨音，準備搶球。  2.搶到球者視為比賽時的抄截，應當快速運球上籃得分。  3.上完籃後自己搶籃板，並將球滾到半場內的任意地點。  4.其餘三位學生撿起球後，成為同隊，進行三打一的得分任務。  **四、進行主要活動練習**  說明：  1.三打一時，除了注意防守者之外，也應了解另外兩名隊友的位置。  2.當發現隊友的得分機會比自己好時，能立即將球安全的傳至隊友手上。  3.多練習運球切入後，分球給隊友投藍的情境演練。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能運用空手走位擺脫防守者。  2.觀察：持球者的傳球時機與位置是否正確。 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿ |
| 第十一週4/20-4/26 | 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。  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。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇球類真好玩  第二章排球  **一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色**  1.說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。  2.講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。  3.提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？  4.發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。  5.統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。  **二、高手傳球的動作要領**  1.說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。  2.示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。  3.操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。  **三、活動「高手對牆傳球練習」**  1.說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。  2.講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸  球。  3.示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。  4.操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。  **四、活動「高手傳球投籃練習」**  1.說明：運用籃框來檢視高手傳球的高度及方向是否能朝自己的意志控制，也能從中調整傳球的力道及感覺。  2.講解：正面與背後高手傳球兩者前期預備動作盡可能越像越好，當兩者動作有隱蔽性時，對手就無法判斷球是要往前、還是往後，對於比賽中進攻戰術的執行比較有利。  3.示範：背後高手傳球動作後期因細微變化與正面形成差異，腹背發力、指腕後翻動作越晚做動越好，讓兩者動作產生隱蔽性。  4操作：姿勢正確，越能善用身體推蹬的力量，挑戰更遠的距離。提醒學生正確的高手傳球技術球體是不能旋轉，球體旋轉容易被裁判抓「二次擊球」。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.提問：同學們是否能指出舉球員在比賽戰術中所使用的手勢。  2.觀察：是否認真參與活動。  3.實作：能依動作要領做出正面高手傳球的動作。  4.觀察：是否認真參與高手傳球活動。  5.發表：能正確的說出高手傳球動作要領。  6.實作：能依高手傳球動作要領將球控制在目標範圍。 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿ |
| 第十二週  4/27-5/3 | 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。  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。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇球類真好玩  第二章排球  **一、活動「高手傳球跑動練習」**  1說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。  2示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。  3操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。  **二、活動「模擬比賽中舉球員練習」**  1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。  2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。  3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。  **三、六人制排球比賽方式及隊形介紹**  1說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。  2示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。  **四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹**  1示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。  2講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否認真參與高手傳球跑動練習活動。  2.發表：能正確的說出六人制排球賽隊形輪轉及換位方式。  3.實作：能控制高手傳球技巧，並做出跑動傳球練習。  4.觀察：是否認真學習六人制排球比賽規則及運作方式。 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿ |
| 第十三週5/4-5/10 | 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。  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。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇球類真好玩  第二章排球  **一、活動「比手畫腳趣味活動」**  1.說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。  2.示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。  3.操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。  4.提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。  **二、活動「六人制排球比賽」**  1.說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。  2.示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。  3.操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。  4.提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.發表：能說出比賽裁判常用的手勢與判決。  2.觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。  3.實作：能在活動比賽中，熟練的使用高手傳球技術。 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿ |
| 第十四週5/11-5/17 | 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。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇球類真好玩  第三章桌球  **一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性**  1.講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。  2.提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？  3.發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。  統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。  **二、正手發不旋轉長球的動作要領**  1.說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。  2.示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。  **三、活動「連續正手發不旋轉長球」**  1.操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。  **四、正手平擊球的動作要領**  1.說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。  2.示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。  **五、活動「正手平擊球循環練習」**  操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的差異點，進而學習不同的的基本技巧。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.提問：對於各式球拍及持法介紹，同學們是否能找到最適合自己的持拍方式，並且能完成標準持拍動作。  2.觀察：是否認真參與活動。  3.發表：能正確說出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作要領。  4.實作：能依動作要領做出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作。 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿ |
| 第十五週5/18-5/24 | 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。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 第五篇球類真好玩  第三章桌球（第二次段考）  **一、反手發不旋轉長球的動作要領**  1.說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。  2.示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。  **二、活動「發球進籃」**  操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。  **三、反手推擋球的動作要領**  1.說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。  2.示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。  **四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」**  操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。  **五、活動「班級桌球個人單打排名賽」**  1.說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。  2.操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。  **六、桌球個人單打比賽紀錄表**  1.說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。  2.操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。  3.提醒：要詳實製作賽後記錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.發表：能正確說出反手發不旋轉長球及反手推檔球的動作要領。  2.實作：能依動作要領做出反手發不旋轉長球及反手推檔球的動作要領。  3.實作：能於比賽中善用本章所教授之技術。  4.觀察：能說出比賽中自己和對手桌球技巧的優、缺點，並提出如何改善捉球技巧的建議策略。 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿ |
| 第十六週5/25-5/31 | 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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 羽球  一、介紹正手高遠球技巧  二、  1. 擊球前準備  雙眼注視來球並迅速移位至球下方，雙手平舉，手肘約與肩同高，上臂與前臂保持約九十度，身體保持側身，此時左手應對準來球；雙腳部分為右腳後左腳前，重心在右腳  2.擊球中動作  從準備動作至擊球，必須注意手臂三個關節的旋轉，首先需轉動肩關節，將肘關節自然帶至身體前方，此時腰部與肩關節同時轉動，重心迅速轉移至左腳，球拍會自然向後引。接著帶動肘關節，將球拍從身後帶至身體上方，最後順勢帶動腕關節甩動球拍，此時需注意的是甩動過程球拍拍頭需先通過身體正面，以確保力量之完整性  3.擊球後收拍  擊完球後，右肩肩膀自然往前轉動，球拍順勢往左後方收拍，最後右腳自然向前跨，重心回到右腳 | 2 | 參考資料  羽球技巧入門 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 | 【性別平等教育】  性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力 | 30-31端午節連假 |
| 第十七週6/1-6/7 | 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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 羽球   1. 平擊球技巧   所謂平擊球是將對方所回擊回來來球，無法以高遠球動作回擊時，採平擊方式回擊。分成正手及反手。  預備動作時重心壓低，根據握拍要領將球拍置於身體正前方，手肘往外伸。雙眼注視來球，判斷來球方向。   1. 正手平擊球   同正手平擊，但不同點在於反手控制出球路線需以拇指為主，搭配手腕出手力道，以達預期目標路線。 | 2 | 參考資料  羽球技巧入門 | 1.課堂觀察  2.口語問答  3.技能實作 |  | 3-5七八年級學習扶助篩選測驗 5第2次作業抽查  4-10畢業典禮週(暫訂) |
| 第十八週6/8-6/14 | 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。  情意  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  技能  4c-Ⅳ-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動畫。  4d-Ⅳ-1發展適合個人之專項運動技能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際餐與身體活動。 | 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  Hc-Ⅳ-1標的性球類運動動作組合及團隊戰術 | 撞球   1. V型架橋   豎起大姆指，利用它與食指的根部形成Ｖ字型，除  姆指之外，其餘四指貼住檯面，球桿置於Ｖ字型凹  處。  二、出桿  1.從後手暫停處往前出桿擊球，從後轉移到前的過程必需非常 的平順(亦即不要猛然加速擊球，或是身體的晃動)  2.使手肘穩定成鐘擺效果 3.平穩的加速出桿 在擊球接觸點時，運桿的前臂應與球桿成垂直(90 度角)  4.盡量保持持桿、架桿手、頭、以及身體的輕鬆，但是必須穩 固不動 擊球時，要把球桿送出去筆直的穿過母球原本停留的位置，達到出桿的終點 凍結最後的送桿動作 | 2 | 參考資料http://www.baroc.org/撞球運動雜誌 | 1.觀察紀錄  2.實作及表現 |  | 13課輔及學扶結束  12地理知識競賽、第2次作業補抽查  13課輔及學扶結束 |
| 第十九週6/15-6/21 | 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，發展專像運動技能。  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。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 第五篇球類真好玩  第四章足球  **一、傳球技術**  （一）活動：腳內側傳球  1.說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。  2.分解動作要領：  (1注視目標物。  (2)支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。  (3)踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。  (4)踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。  3.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。  （二）活動：腳背傳球  1.說明：腳背傳球能產生較強的力量與速度，常用來射門及長傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線球  （所謂：香蕉球）。支撐腳位於球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。  2.分解動作要領：  (1)注視目標物。  (2)支撐腳立於足球左側約15公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。  (3)踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以利踢出偏低球路。如：利用鞋子鞋帶之中心點踢球。  (4)踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。  3.注意事項：  (1)支撐腳位置不夠精準。  (2)踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。  4.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。  **二、活動「傳球練習」**  具備正確的傳、停球動作技巧與觀念。透過腳背、腳內側，才能既快又準且安全的將球傳到正確位置。  活動一：傳停球  活動方式：二人一組，相距5～7公尺，透過傳球、停球方式進行。  **三、活動「小組控球對抗賽」**  為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻？  藉由傳球動作檢核表來檢視是否有達到動作要領，並請同學給予具體建議。  **四、活動「通過目標過五關」**  活動目的：為提升控球能力，藉由傳控球及盤帶球進行攻防；請進攻同學討論看看，如何做一次有效的進攻。  **五、自我檢核表**  **六、活動「足球對抗賽」**  1.藉由所學的技巧運用在活動中，比賽分為上、下半場各10分鐘，請同學思考如何達成目標。  2.可於賽前、賽中、賽後共同討論比賽策略。  **七、問題與討論** | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.情意：認真參與活動。  2.認知：能說出腳部傳球基本原則。  3.技能：能做出傳球的動作表現。  4.認知：能正確的說出盤帶球的動作要領。  5.技能：能依動作要領做出傳球、控球的動作。  6.技能：能於活動中善用本章所教授之技術。  7.情意：透過盤帶球與同儕共同學習，促進成功經驗。 |  | 20藝能科期末評量 七年級小隊旗設計與製作競賽截止 |
| 第二十週6/22-6/28 | 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。  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。 | 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。 | 第六篇就是愛運動  第二章水上安全與自救  **一、常見水域發生意外的原因**  1.教師提問：常見的戲水環境有哪些？  2.學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。  **二、認識水域遊憩活動警示**  教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。  以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。  **三、討論活動**  說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？  請列舉可行的判斷方式？  1.我會選擇哪一類型的水域戲水？  2..看到黃色旗幟該注意什麼？  **四、離岸流注意事項**  說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？  **五、俯漂與仰漂**  說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。  操作：  1.仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。  2.俯漂：以水母漂，於水上漂浮。 | 2 | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 | 1.認知：了解開放水域的危險之處。  2.認知：認識水域活動警示標示。  3.認知：正確判斷水域活動警示旗。  4.情意：遵守游泳規範，培育水域安全之概念。  5.發表：能指出水域活動危險場域。  6.實作：學習學會自救技能。  7.觀察：認識警示旗幟及圖示。 | **【安全教育】**  安J9 遵守環境設施設備的安全守則。  **【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。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)  1.協同科目：  ＿ ＿  2.協同節數：  ＿ ＿＿ |
| 第二十一週6/29-7/5 |  |  | 學期總結  期末考  大掃除  結業式 | 1 |  |  |  | 30休業式、校務會議(13：30) |

1. **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** |
|  |  | □簡報  □印刷品  □影音光碟  □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。**