

新北市溪崑國民中學 114 學年度 7 年級第 2 學期 部定 課程計畫 設計者：翁文惠
老師

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

◎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。 七八年級 21 週、九年級 18 週

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p>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)。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p> <p><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</p>	<p>請依各領域(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-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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

總綱核心素養	學習領域核心素養
<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	

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
期初健康檢查、跳繩、大隊接力賽準備	1
羽球、大隊接力賽準備	1
籃球、大隊接力賽準備	5
排球	4
桌球	3
足球	3
體適能檢測	1
游泳	1
水上安全與自救	1

★★★提醒老師：

1. 課程計畫內容若為自編請以紅色字呈現，若引用廠商部份則以黑色字呈現。

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. 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」。

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							
呈現週 及起訖 時間 例如： 第一週 02/23~0 2/27			例如： 單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)				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 品德、 生命 生涯規 劃等	<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) 甲協同科 目： 乙協同節 數：
第 1 週 0211- 0214 (1/21~1/2 3)	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	一、期初健康檢查:身高、體重、視力 二、單人跳繩 1. 單迴旋 50 下 2. 其他指定動作各 10 下:兩跳一旋、左腳跳、右腳跳、跑步跳、轉換交叉跳 三、校慶大隊接力準備:短距離跑	2	自編	實作	觀察紀錄		1/21- 1/23 補行 上課
第 2 週 0215- 0221									春節週 放假
第 3 週 0222- 0228	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	一、校慶大隊接力準備:短距離跑、彎道跑 二、羽球反手發球 1. 反手對空擊球 2. 反手發球動作 3. 反手發球指定落點 4. 應用:兩人對打練習	2	自編	實作	觀察紀錄		23 開始上 課 27-28 和 平紀念日

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							
	1d-IV-2 反 思自己的運 動技能。								
第 4 週 0301- 0307	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>校慶大隊接力賽準備:100 公尺測驗及選人</p> <p>第五篇球類真好玩</p> <p>第一章籃球</p> <p>一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機</p> <p>說明：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 籃球運動特性為得分多者獲勝。</p> <p>二、投籃姿勢的示範與講解</p> <p>說明：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。</p> <p>三、運用身體協調提昇命中率</p> <p>說明：</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	2	教科書 教師手冊	實作、 討論、 提問	觀察、 提問		3-4 九年級第 3 次複習考 5 寒假作業抽查

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 5 週 0308-0314	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	校慶大隊接力賽練習:分組傳接棒練習賽 第五篇球類真好玩 第一章籃球 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。	2	教科書 教師手冊	實作、討論、提問	觀察、提問		9 第八節開始 9-13 校內語文競賽 10-12 國英數補行評量 12 寒假作業補抽查 14 英語演說及作文競賽(漳和)
第 6 週 0315-0321	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	校慶大隊接力賽練習:班內分組友誼賽 第五篇球類真好玩 第一章籃球 一、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。 二、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。 三、填寫上籃動作檢核表與教師回饋	2	教科書 教師手冊	實作、討論	觀察、提問		17-19 社自藝能科補行評量

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							
			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。						
第 7 週 0322-0328	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	校慶大隊接力賽練習:和別班友誼賽 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	教科書 教師手冊	實作、討論	觀察、提問		23 溪崑文學獎、視覺藝術展收件截止
第 8 週 0329-0404	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-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。	校慶大隊接力賽練習:和別班友誼賽 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：	2	教科書 教師手冊	實作、討論	觀察、提問	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】	31-1 第 1 次定期評量 3-6 兒童節、清明節 校慶大隊接力預賽(暫定)

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							
	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。		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，分球給隊友投籃的情境演練。					品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 9 週 0405-0411	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。	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」	2	教科書 教師手冊	觀察、實作	觀察、問答		7 英語繪本創作競賽初賽（雙溪） 11 校慶（暫訂）

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>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、活動「高手傳球投籃練習」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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」。</p>						
第 10 週 0412- 0418	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第五篇球類真好玩 第二章排球</p> <p>一、活動「高手傳球跑動練習」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、活動「模擬比賽中舉球員練習」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	2	教科書 教師手冊	觀察、 實作	觀察、 問答		13 校慶補假 14 英語歌曲演唱競賽(三和) 16 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							
第 11 週 0419-0425	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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、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。 二、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。 三、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。	2	教科書 教師手冊	觀察、實作	觀察、問答		23 第 1 次作業補抽查 21-22 九年級第 4 次複習考
第 12 週 0426-0502	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	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「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	教科書 教師手冊	觀察、實作	觀察、問答	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和	30 九年級課輔及學扶結束 1 勞動節

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							
	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。							諧人際關係。	
第 13 週 0503-0509	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。 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。	<p>第五篇球類真好玩 第三章桌球</p> <p>一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性</p> <p>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。</p> <p>二、正手發不旋轉長球的動作要領</p> <p>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。</p> <p>三、活動「連續正手發不旋轉長球」</p> <p>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。</p> <p>四、正手平擊球的動作要領</p> <p>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。</p> <p>五、活動「正手平擊球循環練習」</p> <p>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。</p>	2	教科書 教師手冊	觀察、實作	觀察、問答		7-8 九年級第 2 次定期評量 8 溪崑文學獎暨視覺藝術展頒獎典禮

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 14 週 0510- 0516	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。 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、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「發球進藍」 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。	2	教科書 教師手冊	觀察、 實作	觀察、 問答		14-15 七 八年級第 2 次定期 評量 15 第 7 節九 年級停課 查看考場 16-17 教 育會考
第 15 週 0517- 0523	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。 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、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。 二、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	教科書 教師手冊	觀察、 實作	觀察、 問答	【生涯 規劃教育】 涯J3 覺察自己 的能力與 興趣。 【品德 教育】 品J1 溝通合 作與和	18-22 七 年級詩詞 吟唱走位 19 九年級 補行評量 21 數學金 頭腦

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							
								諧人際 關係。	
第 16 週 0524- 0530	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	<p>第五篇球類真好玩 第四章足球</p> <p>一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色</p> <p>1. 講解：說明足球運動的發展與特色。 2. 提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？ 3. 發表：引導學生了解足球規則與發展。 4. 統整：了解足球運動的發展及演進。</p> <p>二、活動「練習控球」</p> <p>1. 講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。 2. 示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。 3. 操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。</p> <p>三、盤帶球技術</p> <p>1. 腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。 (1)動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落停於控球腳前方。 (2)指導：控球者能熟練踢球動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳內側。 2. 腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。 (1)動作要領：行進中側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。 (2)指導：控球者能熟練腳外側動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。 3. 腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。 (1)動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。 (2)指導：控球者能熟練腳背停球動作要領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。 4. 腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。</p>	2	教科書 教師手冊	觀察、 實作	觀察、 問答		26-28 七年級詩詞吟唱總彩排 29 詩詞吟唱比賽

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							
			(1)動作要領：正面來球，膝關節微彎提起，腳尖上提，讓球體撞擊腳底前半段後，使球停於腳底下。 (2)指導：控球者重點在於能熟練腳底停球動作，能掌控來球方向，才能有效控制球。 5.活動「看誰帶球速度快」						
第 17 週 0531-0606	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。	2	教科書 教師手冊	觀察、實作	觀察、問答		4 第 2 次作業抽查 2-4 七八年級學習扶助篩選測驗

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							
			<p>(4)踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。</p> <p>3. 注意事項：</p> <p>(1)支撐腳位置不夠精準。</p> <p>(2)踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。</p> <p>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。</p> <p>二、活動「傳球練習」</p> <p>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。</p> <p>活動一：傳停球</p> <p>活動方式：二人一組，相距5~7公尺，透過傳球、停球方式進行。</p> <p>三、活動「小組控球對抗賽」</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>四、活動「通過目標過五關」</p> <p>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。</p> <p>五、自我檢核表</p>						
第 18 週 0607- 0613	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>第五篇球類真好玩</p> <p>第四章足球</p> <p>一、活動「足球對抗賽」</p> <p>1. 分組循環賽</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 可於賽前、賽中、賽後共同討論比賽策略。</p> <p>二、問題與討論</p>	2	教科書 教師手冊	觀察、 實作	觀察、 問答	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合</p>	<p>5-12 畢典週</p> <p>11 第 2 次作業補抽查</p> <p>12 第八節結束</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							
	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。							作與和諧人際關係。	
第 19 週 0614-0620	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-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能檢測 施測後給予施測數據的回饋，並說明及示範可供平日練習的動作。 1. 心肺耐力適能檢測-800，1600M 跑走 2. 柔軟度適能檢測-坐姿體前彎 3. 肌力適能檢測-立定跳遠 4. 行肌耐力檢測-仰臥捲腹	2	教育部體適能網站	實作	施測紀錄		18 地理知識競賽 19 端午節
第 20 週 0621-0627	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。 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-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	校外運動中心泳池實際操作 第六篇就是愛運動 第一章游泳 一、換氣練習 1. 說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 2. 操作： (1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 (3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 二、活動「檢測前哨站」 1. 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 2. 示範： (1)單臂持浮板划手換氣練習 (2)腿夾浮板划手換氣練習 (3)握拳划手前進換氣練習 (4)閉眼挑戰直線練習 (5)捷式挑戰練習 三、自我檢核表		運動中心	實作	觀察	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	22 七年級小隊旗設計與製作競賽止 26 藝能科期末評量

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							
			四、活動「水球攻防戰」 說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如何在水中活動時達到最佳移動效果。 五、活動「游泳檢測」 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰完成。						
第 21 週 0628- 0630	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。	校外運動中心泳池實際操作 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。 六、活動「挑戰自我--水上漂」 1. 說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。 2. 示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。	2	運動中心	實作	觀察		29-30 第3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							
			七、自製浮具 1. 說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。 2. 介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。 3. 反思： (1)請學生發表看過哪些浮具？ (2)找一適當材料練習自製浮具。 八、活動「救援任務 ing」 說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。 示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。						

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。