

新北市文山國民中學 **114**學年度 7年級第 **1**學期部定課程計畫 設計者：林怡如

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

✍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()節，實施(**21**)週，共()節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
--------	----------

■ 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	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-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。
--	---

五、本學期達成之學生圖像素養指標：

圖像	向度	素養指標			
陽光	正向健康	正向		健康	
		1.關懷尊重		1.身心平衡	✓
		2.正面思考		2.快樂生活	✓
飛鷹	宏觀卓越	宏觀		卓越	
		1.溝通表達	✓	1.靈活創新	
		2.放眼國際		2.追求榮譽	✓
碧水	適性學習	適性		學習	
		1.欣賞接納	✓	1.終身學習	
		2.適性揚才		2.活學活用	✓
獅子	領導勇敢	領導		勇敢	

		1.解決問題		1.自信創新	✓
		2.獨立思考	✓	2.勇於承擔	

六、課程架構：

七上 共 21 週	健康評估與體適能檢測 (本第三單元第一章) 運動安全與設施 體適能	2 週
--------------	---	-----

	校本特色課程：角力之美	1 週 (第 7 週)
	掌控自如-籃球 (課本第五單元第一章)	7 週
	排球 (課本第五單元第二章)	4 週
	羽球	3 週
	田徑 (課本第四單元第一章)	4 週

七、 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 9/1-9/5 9/1(一) 開學 暫定	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測 單元一	2	1.運動前健康安問卷、運動前危險因子分類評量表。	學習策略：分解步驟來幫助學習與完成動作	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察		☐ 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：

	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。 2.使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。 單元二 1.說明體適能檢測項目及流程。 2.說明運動處方設計原則。 3.體能恢復活動 (1)伏地挺身、仰臥起坐、抬腿跑、開合跳等徒手肌力訓練。 (2)進行慢跑操場 4 圈的心肺耐力活動。		2.體育課本	反覆練習學習策略： 。	5.運動行為計畫實踐表		_____ 2. 協同節數： _____
--	----------------------------	------------------------	--	--	--------	----------------	-------------	--	---

第二週 9/8-9/12	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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。	第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全單元一 1.教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 單元二：體適能測量 1. 請學生討論與分享生活品質與體適能的關係。 2. 進行柔軟度適能檢測（坐姿體前彎）。 3. 進行肌肉適能檢測（立定跳遠及仰臥起坐） 進行心肺耐力適能檢測。（800・1600M 跑走）	2	- 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。 -碼表 -坐姿體前彎測量器 -立定跳遠墊	引起動機學習策略： 藉由測驗，評估自身體能狀況，引發改善增強體能的動機。	1.口語問答 2.課堂觀察 3.運動行為計畫實踐表		☐ 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： _____
第三週 9/15-9/19	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	籃球介紹與球感 1.認識籃球的起源及由來。	2	每人一顆籃球		課堂觀察 實作及表現		

	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。	動動作組合及團隊戰術。	2.籃球持球動作說明：運球時讓整個手掌像吸盤，將球吸住後再向下壓，而非拍球。 3.進行籃球球感訓練：左右手交互傳球、持球環繞頸部、持球環繞腰部、持球環繞膝蓋、持球環繞雙腳等。 4.進行球感接力賽活動。			反覆練習學習策略：			
第四週 9/22-9/26	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球運球 1.介紹運球基本動作 2.原地運球練習 3.練習單手運球前進。	2	每人一顆籃球	學習策略：分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		

第五週 9/29-10/3	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球運球 1.復習單手運球前進及折返 2.練習以非慣用手運球行進及折返	2	每人一顆籃球	反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		
第六週 10/6-10/10 10/10(五)國慶日放假	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球抄截 1.持球旋轉步練習：進攻者 A 以一腳為中樞足（重心腳），另一腳做旋轉動作來保護球。 2.每人練習 30 秒後，攻守交換練習。	2	每 2 人一顆籃球	學習策略：分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		

第七週 10/13-10/17 (預計 段考週)	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	「樂活文中—角力之美」 一、角力之美課程 第 1 節 基礎介紹 1、認識角力希羅式與自由式。 2、護身法介紹。 第 2 節 技巧介紹與體驗 1.護身法實作。 2.重心遊戲。 3.控制單腳技術。 4.進行小小對抗賽	2	角力道館 健身器材	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現 -角力問卷回饋	2 節 _ _	■實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 由校內專任角力運動教練協同教學 _____ 協同節數：
第八週 10/20-10/24	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球運球 1.進行換手運球之活動 2.練習雙手運球前進。	2	課堂參與度、 角力道館健身器材	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		

第九週 10/27-10/31	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。 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。	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 1. 介紹籃球傳球的種類 2. 練習籃球傳球動作： 2 人 1 組 胸前傳球、彈地傳球、頭頂傳球、棒球式長傳	2	每組一顆籃球	學習策略：分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		
第十週 11/3-11/7	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。 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。	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 1. 分組進行練習籃球傳球動作 -每小隊 8 人，分 2 邊，進行籃球傳球動作後，跑到對面隊伍後： 胸前傳球、彈地傳球、頭頂傳球	2	每小隊一顆球	學習策略：分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		

第十一週 11/10-11/14	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	排球 1. 說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。 2. 適用時機：當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。 3. 介紹低手傳球動作要領。	2	每人 1 顆排球	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		
第十二週 11/17-11/21	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	排球-低手傳球 1. 複習低手傳球動作要領。 2. 學生練習低手傳球動作。	2	每人 1 顆排球	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		

第十三週 11/24-11/28	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	排球-低手傳球 1.介紹跨步低手傳球步法:以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。 2.介紹交叉步低手傳球步法:以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。 3.考試：個人低手傳球完成次數	2	每人 1 顆排球	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		

第十四週 12/1-12/5 (預計 段考週)	1d-IV-1 了解各項運動技能原理和規則。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	排球-低手傳球 1.複習低手傳球動作要領。 2.學生練習低手傳球動作。 3.考試：個人低手傳球完成次數	2	每人 1 顆排球	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：			
第十五週 12/8-12/12	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	羽球 1.介紹羽球運動由來、發展、場地設備、器材。 2.介紹羽球握拍法。	2	每人一支羽毛球拍及羽球		課堂觀察 實作及表現		

第十六週 12/15-12/19	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1.介紹羽球球感練習方式。 6.第二節 7.正手發平擊球 8.接發球 9.正手發短球	2	每人一支羽球拍及羽球	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		
第十七週 12/22-12/26	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1.教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。 2.說明正手發高遠球動作要領。 3.說明接發球動作要領。 4.分組練習	2	每人一支羽球拍及羽球	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		

第十八週 12/29-1/2	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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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。	第四單元第 2 章疾走如風——跑 1.詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情况。 2.由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場 3 圈。 3.關節熱身操(頭至腳)。 4.講解馬克操動作要領(一)。 5.學生分為 4 排，進行馬克操練習(一)。 6.講解馬克操動作要領(二)。 7.學生分為 4 排，進行馬克操練習(二)。	2	角標	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		
---------------------------	--	---	--	----------	-----------	--	-----------------------	--	--

第十九週 1/5-1/9	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。	第四單元第 2 章疾走如風——跑 1.起跑動作講解。 2.起跑動作練習。 3.加速跑練習。 4.追逐加速跑。	2	角標	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		
第二十週 1/12-1/16	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-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。。	第四單元第 2 章疾走如風——跑 1.途中跑的練習(直線)。 2.途中跑的練習(彎道)。 3.慣性跑練習。 4.衝刺壓線練習。	2	角標	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		

	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。								
第二十一週 1/19-1/20 (預計 段考週) 1/20(二) 休業式 暫定	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。	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。	第四單元第 2 章疾走如風——跑 1.4×100 接力跑技術。 2.接棒者起跑。 3.慢跑傳接棒練習。 4.中速連續傳接棒練習。 5.接棒者啟動練習。 6.接力區內高速傳接棒練習。	2	角標 接力棒	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：	課堂觀察 實作及表現		
	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	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。	第四單元第 2 章疾走如風——跑 1.接力遊戲。 2.跳繩跑迎面接力賽。	2	角標 接力棒 跳繩	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作 反覆練習學習策略：			

	力，發展專項運動技能。								
--	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

八、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。