**新北市文山國民中學110學年度七年級第 二 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

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 |
| ■ A1身心素質與自我精進■ A2系統思考與解決問題■ B1符號運用與溝通表達■ B3藝術涵養與美感素養■ C2人際關係與團隊合作 | 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-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。 |

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、本學期達成之學生圖像素養指標：(打V處為本課程計畫達成之素養指標)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | V |
| 2.正面思考 | V | 2.快樂生活 | V |
| 飛鷹 | 宏觀卓越 | 宏觀 | 卓越 |
| 1.溝通表達 | V | 1.靈活創新 |  |
| 2.放眼國際 |  | 2.追求榮譽 | V |
| 碧水 | 適性學習 | 適性 | 學習 |
| 1.欣賞接納 | V | 1.終身學習 |  |
| 2.適性揚才 | V | 2.活學活用 |  |
| 獅子  | 領導勇敢 | 領導 | 勇敢 |
| 1.解決問題 | V | 1.自信創新 | V |
| 2.獨立思考 |  | 2.勇於承擔 |  |

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 |
|  | 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週2/11(2/11(五)開學) | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 | 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。 | 寒假運動我最行1. 讓學生分享寒假運動計畫(需說明運動項目、活動時間、是否有友伴等)。
2. 請學生分享與討論阻礙運動之因素，並研究解決方法。

體能恢復活動1. 伏地挺身、仰臥起坐、深蹲、抬腿跑、開合跳、跨步跳等徒手肌力訓練。
2. 進行慢跑操場6圈的心肺耐力活動。

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 | -教學資源光碟-翰林教用版電子教科書-碼表 | -互相討論-課堂問答-上課表現-參與態度 |  | □線上教學□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：＿ ＿＿ |
| 第二週2/14~2/18(2/17(四)-18(五)九年級複習考) | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 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。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。3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 | 田徑大隊接力1.間歇跑步體能訓練。2.複習傳棒法注意事項。3.分組傳接棒練習。4.進行男女分組接力比賽。 | 2 | -碼表-接力棒 | -互相討論-課堂問答-上課表現-參與態度 |  |  |
| 第三週2/21~2/25 | 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。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。 | 籃球運球1.進行直線運球前進練習。2.練習雙手運球前進3.練習變換方向運球。 | 2 | -每人籃球1顆-角標數個 | -口頭回答-參與態度-實做評量 |  |  |
| 第四週2/28~3/4(2/28(一)放假一天) | 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。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。 | 籃球傳接球1.說明傳接球時的動作要領，提醒傳球的同學要注意彼此間之距離，以決定傳球的力量。2.分組練習胸前傳球、地板傳球、過頂傳球。 | 2 | 2人1顆籃球角標數個 | 口頭回答參與態度實做評量 |  |  |
| 第五週3/7~3/11 | 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。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。 | 籃球跑動傳球1.說明墊步接球的動作要領，講解移動傳接球中，需要用到的技能與觀念。2.分組練習跑動傳球。 | 2 | 籃球角標 | 口頭回答參與態度實做評量 |  |  |
| 第六週3/14~3/18 | 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。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。 | 籃球投籃1.介紹籃球場上得分的基本動作，強調進行籃球運動投籃熱身的重要性及球場上該有的禮節。2.讓學生由近距離開始，進行單手、雙手投籃定點投籃練習。 | 2 | 翰林七下課本第五篇球類真好玩第一章籃球每人籃球1顆角標 | 口頭回答參與態度實做評量 |  |  |
| 第七週.3/21~3/25 | 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。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。 | 籃球投籃1.複習投籃的動作並加長投籃距離。2.進行運球至定點時的跳投練習。 | 2 | 翰林七下課本第五篇球類真好玩第一章籃球每人籃球1顆角標 | 口頭回答參與態度實做評量 |  |  |
| 第八週3/28~4/1(3/29(二)-30(三)段考) | Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 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。 | 跳繩1. 個人原地跳繩練習。
2. 個人跑動跳繩練習。
3. 團體大跳繩練習
 | 2 | 每人跳繩1條兩條團體大跳繩 | 參與態度實做評量 | 【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。 |  |
| 第九週4/4~4/8(4/4(一)兒童節、4/5(二)清明節) | Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 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。 | 跳繩1.跳繩熱身活動2.班際團體大跳繩比賽練習 | 2 | 兩條團體大跳繩 | 參與態度實做評量 | 【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。 | 4/7線上教學 |
| 第十週4/11~4/15 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 1.增進體能活動2.校慶體育活動練習3.校慶趣味競賽練習 | 2 |  | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十一週4/18~4/22(4/19(二)-20(三)九年級複習考) | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 複習排球低手傳球1.說明易犯得低手傳球錯誤動作2.複習個人低手傳球動作要3.分組練習個人原地低手傳球動作及個人對牆低手傳球活動 | 2 | -每2人排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十二週4/25~4/29 | 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。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。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。 | 排球低手傳球2人對打1.說明2人低手傳球動作要領。2.分組進入排球低手傳球2人對打練習活動。 | 2 | -翰林七下課本第五篇球類真好玩第二章排球-每人排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十三週5/2~5/6(5/5(四)-6(五)九年級2段考) | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 排球高手傳球1.高手傳球動作要領及準備姿勢說明2.進行高手傳球迎球、擊球、用力、細部動作練習。 | 2 | -翰林七下課本第五篇球類真好玩第二章排球-每人排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十四週5/9~5/13(5/12(四)-13(五)七、八年級2段考) | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 排球高手傳球1.複習高手傳球動作要領2.高手傳球持球犯規說明3.進行原地個人高手傳球動作練習 | 2 | -翰林七下課本第五篇球類真好玩第二章排球-每人排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十五週5/16~5/20(5/21(六)-22(日)教育會考) | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 排球高手傳球1.複習高手傳球動作要領2.進行單人原地高手傳球考試 | 2 | -翰林七下課本第五篇球類真好玩第二章排球-每人排球1顆 | 參與態度實做評量 |  | 5/17線上教學 |
| 第十六週5/23~5/27 | Ha-IV-1 網/牆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。1d-IV-1了解各項運動技能原理。 | 桌球發球1.說明桌球發球動作要領2.說明桌球發球相關規則3.分組進行桌球發球練習 | 2 | -每人桌球1顆、桌球拍1支 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十七週5/30~6/3(6/3(五)端午節) | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 桌球發球1.複習桌球發球動作要領2.分組進行桌球發球練習 | 2 | -每人桌球1顆、桌球拍1支 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十八週6/6~6/10(預計畢業週) | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 桌球發球練習1.分組進行桌球發球練習2.進行單人桌球比賽 | 2 | -每人桌球1顆、桌球拍1支 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十九週6/13~6/17 | Ha-IV-1 網/牆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。1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | 羽球發球1.說明羽球發球動作要領2.說明羽球發球相關規則3.分組進行羽球發球練習 | 2 | -每人羽球1顆、羽球拍1支 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第二十週6/20~6/24 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 羽球發球1.分組進行羽球多球練習2.分組對打練習 | 2 | -每人羽球1顆、羽球拍1支 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第二十一週6/27~6/30(6/29(三)-30(四)七、八年級3段考)(6/30休業式) | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 羽球發球1.分組進行單人羽球比賽 | 2 | -每人羽球1顆、羽球拍1支 | 參與態度實做評量 |  |  |

七、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 |
|  |  | □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與活動之申請表一致