

新北市文山國民中學 113學年度七年級第一學期部定課程計畫 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、學習節數：每週(2)節，實施(22)週，共(44)節。

三、

課程內涵：

| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養 |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <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 | 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-A3 備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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，但不可刪除。)

| | | |
|----|--|----------------|
| 七上 | 健康評估與體適能檢測(第三單元第一章) 運動安全與設施(第三單元第二章) 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(第五單元第一章) | 7 週 |
| | 排除萬難-排球(第五單元第二章) | 4 週 |
| | 羽中作樂-羽球(第五單元第三章) | 3 週 |
| | 疾走如風-跑(第四單元第二章) | 5 週 |

五、本學期達成之學生圖像素養指標：(每向度勾選 1-2 個即可)

| 圖像 | 向度 | 素養指標 | | | |
|----|------|--------|---|--------|---|
| | | 正向 | | 健康 | |
| 陽光 | 正向健康 | 1.關懷尊重 | | 1.身心平衡 | V |
| | | 2.正面思考 | | 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 | |
| | | 2.獨立思考 | V | 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 |
|----------------------------------|---|---|--|----|---------------------------------------|--|------|---|
| | 學習表現 | 學習內容 | | | | | | |
| 第一週 8/30 (8/30(五)開學) 暫定 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 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。 | 第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測 單元一 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 | 2 | 1. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。 2. 體育課本 | 1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表 | | <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) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ |

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|---|--|--|--|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> (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。 | | | | | |
| <p>第二週 9/2~9/6</p> | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>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。</p> | <p>第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全</p> <p>單元一</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>單元二：體適能測量</p> <ol style="list-style-type: none"> 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） | 2 | <p>-校園運動地圖、校園潛在的危險資料。</p> <p>-碼表</p> <p>-坐姿體前彎測量器</p> <p>-立定跳遠墊</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表 | | |

| | | | | | | | | |
|------------------|---|-----------------------------|--|---|--------|---------------|--|--|
| | | | 進行心肺耐力適能檢測。 (800, 1600M 跑走) | | | | | |
| 第三週 9/9~9/13 | 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。 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。 | 籃球介紹與球感 1. 認識籃球的起源及由來。 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。 | 2 | 每人一顆籃球 | 課堂觀察 實作及表現 | | |
| 第四週 9/16~9/20 | 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 | 課堂觀察 實作及表現 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|---|----------|----------------------------|------------------------------------|--|---|
| <p>第五週 9/23~9/27</p> | <p>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。</p> | <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>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</p> | <p>2</p> | <p>每人一顆籃球</p> | <p>課堂觀察 實作及表現</p> | | |
| <p>第六週 9/30~10/4</p> | <p>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。</p> | <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>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。</p> | <p>2</p> | <p>每 2 人一顆籃球</p> | <p>課堂觀察 實作及表現</p> | | |
| <p>第七週. 10/7~10/11 (10/10(四) 國慶日放假)</p> | <p>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。</p> | <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> | <p>「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。</p> | <p>2</p> | <p>課堂參與度、角力道 館健身器材</p> | <p>課堂觀察 實作及表現 角力線上問卷回饋</p> | | <p>■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：</p> |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-----------------------------|---|---|-----------|-------------------|--|-----|
| | | | 3. 控制單腳技術。 4. 進行小小對抗賽 | | | | | 2 節 |
| 第八週 10/14~10/18 (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。 | 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 | 每組一顆籃球 | - 課堂觀察 - 實作及表現 | | |
| 第九週 10/21~10/25 | 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 2 人一顆籃球 | - 課堂觀察 - 實作及表現 | | |
| 第十週 10/28~11/1 | 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 | 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： | 2 | 每小隊一顆球 | - 課堂觀察 - 實作及表現 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|---------------------------|--|---|----------|-------------------|--|--|
| | 力，發展專項運動技能。 | | 胸前傳球、彈地傳球、頭頂傳球 | | | | | |
| 第十一週 11/4~11/8 | 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 | 排除萬難-排球(第五單元第二章) 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 | - 課堂觀察 - 實作及表現 | | |
| 第十二週 11/11~11/15 | 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 | - 課堂觀察 - 實作及表現 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|----------------------------------|--|----------|-----------------|---------------------------|--|--|
| <p>第十三週 11/18~11/22</p> | <p>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。</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術</p> | <p>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</p> | <p>2</p> | <p>每人 1 顆排球</p> | <p>- 課堂觀察 - 實作及表現</p> | | |
| <p>第十四週 11/25~11/29 (預計段考週)</p> | <p>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。</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術</p> | <p>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</p> | <p>2</p> | <p>每人 1 顆排球</p> | <p>- 課堂觀察 - 實作及表現</p> | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|----------------------------------|--|----------|-------------------|-----------------------|--|--|
| <p>第十五週 12/2~12/6</p> | <p>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。</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術</p> | <p>羽中作樂——羽球(第五單元第三章) 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。</p> | <p>2</p> | <p>每人一支羽球拍及羽球</p> | | | |
| <p>第十六週 12/9~12/13</p> | <p>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。</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術</p> | <p>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</p> | <p>2</p> | <p>每人一支羽球拍及羽球</p> | <p>課堂觀察 實作及表現</p> | | |
| <p>第十七週 12/16~12/20</p> | <p>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。</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術</p> | <p>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</p> | <p>2</p> | <p>每人一支羽球拍及羽球</p> | <p>課堂觀察 實作及表現</p> | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|-----------|-----------------------|--|--|
| <p>第十八週 12/23~12/27</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>第四單元第 2 章疾走如風——跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)。 | | <p>角標</p> | <p>課堂觀察 實作及表現</p> | | |
| <p>第十九週 12/30~1/3 (1/1(三)元旦放假)</p> | <p>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。</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> | <p>第四單元第 2 章疾走如風——跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 起跑動作講解。 2. 起跑動作練習。 3. 加速跑練習。 | | <p>角標</p> | <p>課堂觀察 實作及表現</p> | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--|-----------|---------------|--|--|
| | | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 4. 追逐加速跑。 | | | | | |
| 第二十週 1/6~1/10 | 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 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。 | | 角標 | 課堂觀察 實作及表現 | | |
| 第二十一週 1/13~1/17 (預計段考週) | 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。 | | 角標 接力棒 | 課堂觀察 實作及表現 | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|-----------------|---------------|--|--|--|
| | | | 6. 接力區內高速傳接棒練習。 | | | | | |
| 第二十二週 1/20~1/21 (暫定 1/21 寒假開始) | 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. 接力遊戲。 2. 跳繩跑迎面接力賽。 | 角標 接力棒 跳繩 | 課堂觀察 實作及表現 | | | |

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。