**新北市文山國民中學111學年度 七 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：＿陳隆棋＿＿**

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  ■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-A3 具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-B1 具備情意表達的能力，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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。  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。 |

四、課程學習目標：

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 |  | 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 |  |
| 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 |  | 2.活學活用 | V |
| 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 |
|  | 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週  8/29-9/2  (8/30暫定開學日) | 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。 | 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。 | 第1章活躍人生──健康評估與體適能檢測  1.第一節  2.使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。  3.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。  4.兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。  5.第二節  6.說明體適能檢測項目及流程。  7.依據表3-1-2的運動建議，將學生分成低、中、高三組。  8.低及中危險群可開始進行體適能檢測，並運用跑站蓋章的方式確認檢測順序是否正確；高危險群則由一名學生扮演在場監控的醫生，方可進行檢測流程確認。  9.說明運動處方設計原則。  10.三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。 | 2 | 1.運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第二週  9/5-9/9  9/9中秋節補假 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 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。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 第2章安全運動沒煩惱──運動設施安全  1.第一節  2.由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。  3.學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。  4.第二節  5.讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。  6.請各組學生分享探查的結果與心得。 | 2 | 1.校園運動地圖、校園潛在的危險資料。 | 課堂觀察  分組討論 | 安全教育 |  |
| 第三週  9/12-9/16 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  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。 | 第1章雙輪闖天下──自行車  1.第一節  2.自行車基本結構。  3.除了課本介紹的自行車基本結構外，還有哪些車體結構外的周邊配備？這些配備在騎乘上有什麼幫助？  4.第二節  5.教師舉數則案例，說明因為騎乘自行車姿勢不良所引起的意外事件，並進一步說明遵守道路法規的重要性。  6.騎乘設定與基本姿勢。  7.踩踏位置與施力技巧。 | 2 | 1.筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 | 安全教育 |  |
| 第四週  9/19-9/23 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  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。  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。 | 第1章雙輪闖天下──自行車  1.第一節  2.介紹安全行車的外在裝備。  3.自行車因輕便，容易使人忽略秩序，如恣意擺放、行駛於人行道等，因而造成他人許多不便。教師可與學生一起討論，騎乘自行車應該注意哪些禮儀？  4.教師說明課文中良好騎乘禮儀的實例，並要求學生落實於生活中，進一步藉由騎乘禮儀的觀念，引導學生討論平等、守法、尊重他人及尊重路權等議題。  5.第二節  6.除了課文介紹的自行車道，教師可透過參考資料，提供學生更多著名自行車專用道的騎乘資訊與網站，並請學生分享其他特殊景點的騎乘經驗。  7.教師透過課本所示圖片，詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時，維修與故障排除的方法。  8.教師帶領學生規畫一份屬於自己的自行車漫遊旅程，並藉由行車前自我檢核表，讓學生檢視自己是否學會本章所提供之基本設定、行車安全、行車禮儀及故障排除的基本知識。 | 2 | 1.筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第五週  9/26-9/30 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  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。 | 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。 | 第2章疾走如風──跑  1.第一節  2.詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。  3.由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場3圈。  4.關節熱身操(頭至腳)。  5.講解馬克操動作要領(一)。  6.學生分為4排，進行馬克操練習(一)。  7.第二節  8.講解馬克操動作要領(二)。  9.學生分為4排，進行馬克操練習(二)。 | 2 | 1.跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第六週  10/3-10/7 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  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。 | 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。 | 第2章疾走如風──跑  1.第一節  2.起跑動作講解。  3.起跑動作練習。  4.加速跑練習。  5.追逐加速跑。  6.第二節  7.途中跑的練習(直線)。  8.途中跑的練習(彎道)。  9.慣性跑練習。  10.衝刺壓線。 | 2 | 1.跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第七週  10/10-10/14  (段考週暫定)  10/10國慶日放假 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  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。 | 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。 | 第2章疾走如風──跑  【第一次評量週】  1.第一節  2.4×100接力跑技術。  3.接棒者起跑。  4.慢跑傳接棒練習。  5.中速連續傳接棒練習。  6.接棒者啟動練習。  7.接力區內高速傳接棒練習。  8.第二節  9.接力遊戲。  10.跳繩跑迎面接力賽。 | 2 | 1.跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  | 線上教學 |
| 第八週  10/17-10/21 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動綜合應用。  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。  Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  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-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。 | 第3章優游自在──游泳  1.第一節  2.教師可藉由提問方式引導學生，水上活動消暑且富有趣味，但從過去的意外事件統計可知，要玩得安心快樂，一定得特別留意安全問題。  3.請學生針對各組所蒐集的資料，作簡要的發表。  4.歸納並綜合學生所發表的內容，再補充未盡之處。  5.第二節  6.教師可進一步播放事先蒐集的「防溺十招」、「救溺五步」的宣導片，並介紹水上救生相關資訊，如「119救災防護專線」、「118海巡服務專線」、「110報案專線」、「112行動電話急難救助專線」。 | 2 | 1.水域安全學習單、游泳設備。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 | 安全教育 |  |
| 第九週  10/24-10/28 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動綜合應用。  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。  Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  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-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。 | 第3章優游自在──游泳  1.第一節  2.介紹並示範基本救生方式:拋救生圈、使用救生竿等，並讓學生練習。  3.第二節  4.先將學生每四人分成一小組，示範與練習。  5.教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，臉朝上，  雙手抱膝，膝靠著胸，再讓學生分小組練習。  6.教師示範(或播影片)仰漂技巧，深呼吸，頭後仰，雙手張開成大字，再  讓學生分小組練習。  7.教師示範(或播影片)踩水技巧，剪式、攪蛋式，再讓學生練習。 | 2 | 1.水域安全學習單、游泳設備。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 | 安全教育 |  |
| 第十週  10/31-11/4 | Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 | 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。  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-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。  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。 | 第1章掌控自如──籃球  1.第一節  2..進行課本你擲我接之活動。  3.此活動可於一個籃球場分4組同時進行，每組中能力較好的組員可穿插其中，協助其他組員。  4.提醒學生跳起將球接好後，再擲向籃板。  5.做完動作時應由課本圖6-1-1中1及2的方向離開，並跑步至中線後，再入列接續下一次的動作。  6.以球不落地為原則，視學生熟練程度增加連續不落地之次數。  7.第二節  8.進行課本你擲我接之活動。  9.此活動學生於上一節課已熟悉操作方式。  10.此次活動可將能力相當之學生分於同一組，故能力好的組別可給予難度較高的目標，例如:跳起接球後於空中將球擲向籃板。  11.其餘組別可加快接球後擲向籃板的速度。  12.此活動難度增高，輪轉速度加快，故應提醒學生先將球控制好，再進行下一個動作。  13.告知學生應依據下一位同學的能力及身材，調整球擲向籃板的力量，而非以自己的想法進行每個動作。 | 2 | 1.網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第十一週  11/7-11/11 | Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 | 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。  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-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。  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。 | 第1章掌控自如──籃球  1.第一節  2.進行胯下繞8字運球之活動。  3.此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。  4.此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。  5.第二節  6.複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞8字運球之活動。  7.此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。 | 2 | 1.網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第十二週  11/14-11/18 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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。  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-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。 | 第2章排除萬難──排球  1.第一節  2.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。  3.第二節  4.教師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。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。  5.教師引導學生練習低手傳球動作。 | 2 | 1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第十三週  11/21-11/25 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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。  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-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。 | 第2章排除萬難──排球  1.第一節  2.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。  3.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。  4.第二節  5.將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。 | 2 | 1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第十四週  11/28-12/2  (段考週暫定) | 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。  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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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-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。 | 第3章羽中作樂──羽球  【第二次評量週】  1.第一節  2.介紹羽球發展、場地  3.握拍法  4.正手發高遠球  5.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。  6.第二節  7.正手發平擊球  8.接發球  9.正手發短球 | 2 | 1.發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  | 線上教學 |
| 第十五週  12/5-12/9 | 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。  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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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-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。 | 第3章羽中作樂──羽球  1.第一節  2.發球九宮格:分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。  3.正手高遠球:兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。  4.第二節  5.兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。  6.高遠球對抗賽。 | 2 | 1.發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第十六週  12/12-12/13 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Ia-Ⅳ-1 徒手體操動作組合。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 第1章登峰造極──體操  1.第一節  2.單腳大跨跳:強調單數步伐刻意直膝上踢，並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留2秒(比空中多停留時間)。多助跑2步，除持續強調慣用腳刻意直膝上踢並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留些時間外，在落地瞬間強調屈膝緩衝的動作(比高、比直、比分腿開度)。  3.雙腳跳躍:原地進行垂直跳躍動作、團身跳躍動作、左右分腿跳躍動作、瑪莉兄弟跳躍動作。  4.第二節  5.立姿側滾:由側弓箭步立姿開始動作，強調身體重心往屈膝足尖靠攏，促使身體由單肩至後背依序著地持續向側滾動，迅速回至屈膝蹲跪姿，再藉由雙腿力量回至直膝立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換邊操作。  6.單肩前滾翻:由屈膝蹲站立姿開始動作，強調目視右側腋下，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。  7.前滾翻:由直膝站立姿開始動作，強調目視腹部，由後腦勺先行著地，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。  8.單肩後滾翻:由團身坐姿開始動作，由背部帶動，依序由臀至單肩，向右側肩膀方向躺靠；強調雙腳蹬離地後，雙膝緊靠右耳，雙前腳掌先行著地，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。 | 2 | 1.保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第十七週  12/19-12/23 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Ia-Ⅳ-1 徒手體操動作組合。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 第1章登峰造極──體操  1.第一節  2.併腿跳撐:由直膝併腿站立姿開始動作，強調目視雙手之間且雙腳蹬離地時，雙手直臂向上推頂，雙腳持續維持屈膝併攏，並迅速回至直臂貼耳、屈膝蹲立姿完成動作(比快)。  3.側翻:由雙手直臂貼耳，前後腳直膝立姿開始，強調慣用腳向前踩跨呈大弓箭步後，雙手直臂依序向前支撐，同時雙腳直膝依序跳蹬離地面，並迅速回至直臂貼耳、直膝開腿立姿，迅速完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換腳操作。  4.第二節  5.動作技巧組合一:讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。  6.動作技巧組合二:依照課本說明，讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。 | 2 | 1.保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第十八週  12/26-12/30 | Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。  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。  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。  2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  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。 | 第2章呼朋喚友──創意啦啦舞  1.第一節  2.教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。  3.踏併步:一個八拍，向右踏併兩次共四拍，雙手第一拍作平T，第二拍做摺T，第三拍雙手往上，第四拍回到摺T；左邊重複同樣動作。  4.三步一抬:一個八拍，向前走右、左、右、抬(左膝)四拍；向後退左、右、左、抬(右膝)四拍。建議確定步伐熟練後，可進階加上手部動作，手部第四拍做左L、第八拍做右L。學生兩人一組，互相觀摩並幫忙調整姿勢。  5.第二節  6.教師講解並示範「二、暈頭轉向」的正確動作。  7.V字變化:二個八拍，將在腳部基本動作說明的V字步加以變化，每做一次V字步(四拍一次)，每次的第三拍向右轉180度，總共兩次，最後回到正面。  8.踏點步:二個八拍，二拍一個動作，第一二拍踏右腳、三四拍左腳側點，五六拍踏左腳、七八拍點右腳；熟練後動作加快改成一拍。 | 2 | 1.口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第十九週  1/2-1/6  1/2元旦補假 | Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。  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。  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。  2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  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。 | 第2章呼朋喚友──創意啦啦舞  1.第一節  2.教師講解並示範「三、One more two more」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。  3.手部動作上下旁下:一個八拍，一個動作兩拍，原地雙手第一二拍往上，第三四拍往下，第五六拍平T，第七八拍往下，動作熟練後，可加原地踏步或小跑步。  4.弓箭步＋滾手:一個八拍，右弓箭四拍，左弓箭四拍，動作熟練後，可改為兩拍，增加律動感。  5.抬膝＋踢腿:兩個八拍，手部維持平T，抬右膝踢右腳，腳部動作第一拍抬右膝，第二拍放下，第三拍踢右腳，第四拍踩地，同樣動作重複四拍，再換左邊一個八拍。  6.第二節  7.教師講解並示範「四、跑跑跳跳」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。  8.跑動:跑動目的主要是做隊形變化。向前跑一個八拍，再向後跑一個八拍，雙手第一拍上，第二拍下，以此類推。  9.單腳跳:一個八拍，右腳落地小跳，第一二拍右手往右斜下，左手在左斜上方，第三四拍換左腳小跳，左手往左斜下，右手在右斜上方，第五六拍重複右腳，第七八拍重複左腳。  10.開合跳一個八拍:第一拍雙腳跳開，同時雙手往上，第二拍併攏，同時雙手往下，第三四拍重複同樣動作共四拍，第五六拍雙手往外打開成一個「山」字，像個大力士，雙腳蹲馬步，第七八拍雙腳併攏，雙手拍三下，共八拍。 | 2 | 1.口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第二十週  1/9-1/13 | Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  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。  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。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。  4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 第3章鈴漓盡致──扯鈴  【第三次評量週】  1.第一節  2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在拋接繞腳之熱身已演練)。  3.教師示範運鈴繞腳→跨腳→推鈴向左→拋鈴過大腿→接鈴等動作流程及時機。  4.第二節  5.教師講解繞腳轉身之動作要領。  6.向左拋鈴之要領並示範說明。  7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。  8.教師講解轉身之動作要領及前後腳的位置。  9.兩人一組，一人持鈴，一人練習轉身動作，重複多次，並交換練習。  10.實際運鈴練繞腳轉身動作，並由教師個別指導。  11.針對共同錯誤部分，集合講解，並再次示範。  12.分散練習。 | 2 | 1.舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第二十一週1/16-1/20 | 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-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動綜合應用。  Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。  Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。  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。  Gb-Ⅳ-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。  Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術  Ia-Ⅳ-1 徒手體操動作組合。  Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。  Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。  1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。  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。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。  2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  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。  3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  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-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，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 複習上冊  【休業式】  1.參加與體適能能力有關的活動時，若本身體適能不足，會導致什麼情況？評量家人或朋友運動前健康狀況、風險分級，並提出運動建議。  2.詢問學生是否曾在校園內運動？校園裡有哪些運動設施？教師說明運動設施安全檢核表的使用方法，並與學生討論可以填上什麼內容。  3.請學生分享學習騎乘自行車的經驗及姿勢，或者因為不良騎乘姿勢所導致的特別經驗。  4.請學生分享一則未遵守交通規則而發生交通事故的新聞引導出安全行車，以及良好騎乘禮儀的觀念。  5.請學生分享騎乘自行車時發生鏈條脫落的經驗，並說明如何解決。請學生分享自行車旅行的經驗。  6.請學生發表印象深刻的選手表現，並請學生發表提升跑步能力的方法。  7.詢問學生運動會中100公尺比賽，該怎麼測量起跑架。思考影響短距離跑成績的重要因素為何。思考正式田徑4×100公尺接力項目與運動會中的大隊接力，兩者接力方式有何不同？  8.教師利用溺水事件統計或新聞，喚醒學生重視水上安全活動問題。倘若自己不小心落水，該如何自救？  9.投籃時，是否曾因一直投不進球而感到懊惱，甚至一再練習也無法有效率的提高投籃命中率？引導學生說出困難點。幫學生找出及了解適合自己的投籃方式。  10.詢問學生是否有欣賞的排球員以及欣賞的原因。  11.詢問學生認識哪些羽球選手，是否欣賞過羽球比賽？國內每年舉辦最大型的羽球國級賽事為何。  12.學生分組討論三種發球的差異(特點、方式)。高遠球擊球時，為什麼非持拍手必須指著來球？  13.請學生發表常見的跳躍動作、翻滾動作、手翻動作、相關動作組合，又該如何提升速度及穩定性。  14.請學生發表最常看到的創意啦啦舞動作，講解創意啦啦舞的基本認知。  15.播放優秀選手影片或演示繞腳連續動作，使同學有進一步的認識並躍躍欲試。 | 2 | 1.運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。  2.校園運動地圖、校園潛在的危險資料。  3.筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。  4.跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。  5.水域安全學習單、游泳設備。  6.網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。  7.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。  8.發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。  9.保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。  10.口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。  11.舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 | 安全教育 | 線上教學 |

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