

新北市 中和 國民中學 **114** 學年度 七 年級第一學期部定課程計畫 設計者：王欣欣

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 健康與體育-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

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、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	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。 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。 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。 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、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

南一版 7 上

單元	章
單元 4 運動穿著與防護	第 1 章 跑步服裝秀
	第 2 章 護具大集合
單元 5 體適能	第 1 章 健康體適能 體適能檢測
	第 2 章 接力 衝破終點線
單元 6 安心暢游	第 1 章 水域安全 智者樂水
	第 2 章 自救求生 臨危自保
	第 3 章 捷泳 流線直進
單元 7 球類入門	第 1 章 籃球 出手得分
	第 2 章 排球 一球入魂
	第 3 章 羽球 擊球高手
	第 4 章 足球 腳下功夫

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 8/31~9/6	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元 4 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀(影片或以當捷同學穿著) 活動內容： 1.說明棉質與聚脂纖維的不同	2	教科書 紙/筆/尺	生活化學習，讓與生活經驗連結並培養健康決策能力。	上課分組參與課堂分組問答 紙筆測驗	【生命教育】 J5 覺察生活中的各種迷思，並尋求解決之道。	□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： _____

		<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>特性及主要功能。跑步時穿著排汗衫的好處，穿著跑褲搭緊身褲會提升舒適感。</p> <p>2.以不同路況及運動情境介紹種類不同的鞋款，並加強錯誤的使用所造成的運動傷害，不可忽視。</p> <p>3.說明如何選擇球鞋的基本概念。教學如何測量腳的大小，挑選適合自己穿著的尺碼。</p> <p>4.間歇跑，配合開學預備周恢復及訓練心肺亦可讓學生體會不同的川應適合的運動。</p>						
<p>第二週 9/7~9/13</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>單元 4 運動穿著與防護</p> <p>第 2 章 護具大集合</p> <p>結合學校游泳課程，進行衛教及危險區域宣導。</p> <p>活動內容：</p> <p>1.利用影片講解環境的不同，肢體承受力也會有所不同，進而有可能造成運動傷害。</p> <p>2.介紹常見的運動傷害。</p> <p>3.說明護具或貼布是保護性質，及常見護具的使用與時機。</p> <p>4.藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能應用選擇適合的護具，以利未來實際行動。</p>	2	<p>教科書 投影機 教學影片(包括游泳) 各式護具及包紮貼布</p>	<p>生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結，培養健康決策能力。</p>	<p>上課參與 課堂問答</p>	<p>【生命教育】 J5 覺察生活中的各種迷思，並尋求解決之道。</p> <p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>	<p><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)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

			5.能舉一反三，游泳有的淺在危險值。						
第三週 9/14~9/20	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。	單元五 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測 活動內容： 1.介紹 BMI 過高或過低所帶來的影響，進一步帶到均衡飲食、維持運動習慣、保持良好生活作息才是健康的關鍵。 2.進行體適能檢測及訓練，主要以動作正確為主，操作時間可彈性實施。 藉由 BMI 測驗比較期後測的差異。 活動:間歇循環運動，五個動作分組	2	教科書 投影機 教學影片 碼表、哨子 瑜珈墊或軟墊 三角錐	反思與自我評量，從檢測中了解自己的體能與生活習慣，設定健康目標。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【生涯規畫】 涯 J3 覺察自己的能力與趣。	<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： _____
第四週 9/21~9/27	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。 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。	單元五 體適能 第 2 章 個人跑速 衝破終點線 活動內容： 1.可使用 PPT、圖片或影片來講解田徑場地以及接力基本規則。 2.進行各式起跑練習(各種姿勢及方向)及嘗試蹲踞式起跑。 3.引討學生思考哪一種起跑方	2	投影機 教學影片 接力棒 角錐 碼表	合作學習，透過團隊競賽、責任感與榮譽感。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【生涯規畫】 涯 J3 覺察自己的能力與趣。	<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： _____

			式較有利?為何中心要前傾等等，並請同學示範及檢討，指出優缺點。 4.利用 60 公尺測速並登記成績了解自我的跑速能力。						
第五週 9/28~10/4	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線 活動內容： 1.教師介紹大隊接力與一般接力的異同、不同操場長度、掉棒及規則如何因應及了解。 2.練習原地接給棒及 10 公尺接給棒。 3.進行分組大隊接力練習賽，了解自我能力。	2	教學影片 接力棒 角錐 碼表	合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 技能測驗 態度檢核 分組競賽	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【生涯規畫】 涯 J3 覺察自己的能力與趣。	<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： _____
第六週 10/5~10/11	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。 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	單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線 活動內容： 1.「競速追逐遊戲」，遊戲後請學生分享整體接棒過程、傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。	2	投影片 教學影片 接力棒 角錐 碼表	合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 技能測驗 態度檢核 分組競賽	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	<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： _____

		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。	2. 分組進行點點名遊戲並競速，亦可選出黃金組合併排序接力棒次。						
第七週 10/12~10/18	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。 配合學校游泳教學	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水 活動內容 1 中午放映宣導影片示例全國危險水域公告，讓學生進行探索及認識居住地區周遭有哪些危險水域。 2. 利用影片或公告介紹溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，及都有著不同的潛在風險，戲水時須注意哪些狀況，且應該要怎麼做最好。 3. 介紹教育部宣導的「防溺水十招」，請學生進一步整理出自己認為最受用且最重要的防溺水十招，進行小組分享。 4. 運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例造成溺水的原因是什麼。	2	影片 投影片 教學影片 圖卡	1. 生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結。 2. 進行游泳課程身歷其境並與生活所學連結運用	資料蒐集整理 小組討論 上課參與 實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，尋求解決之道。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	<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： _____

								安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第八週 10/19~10/25	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。配合學校游泳教學	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保 活動內容： 1.說明溺水落難的主要原因是緊張與掙扎造成體力不支，掌握自救的基本原則是保持冷靜、設法節省體力，以及加強待援能力。 2.介紹意外落水自救法:韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水。 3 配合學校游泳課程，以救生及自救為主教學，並實施提升自救能力。	2	教科書 習作 投影機 教學影片 浮板 寶特瓶 塑膠桶 水桶 長褲、上衣(自製浮具)	1.生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結。 2.體驗式學習，透過實際練習自救法與浮具製作，讓學生從做中學，提升實作與應變能力。	上課參與 技能測驗(自救)	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	<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： _____
第九週 10/26~11/1	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。配合學校游泳教學	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保 活動內容： 1.請學生事先準備好長袖、長褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。 2.實際操作著衣自救及救生檢測程度及完成度。	2	教科書 習作 投影機 教學影片 浮板 寶特瓶 塑膠桶 水桶 長褲、上衣(自製浮具)	1.生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結。 2.體驗式學習，透過實際練習自救法與浮具製作，讓學生從做中學，提升實作與應變能力。	上課參與 技能測驗(自救實作及檢測)	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【	<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： _____

		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。						【生涯規畫】 涯 J3 覺察自己的能力與趣。	
第十週 11/2~11/8	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。配合學校游泳教學	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。 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。 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。	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進 活動內容： 1.呈現常見的打水錯誤姿勢圖。請學生觀察並反思自己的打水動作， 2.扶池壁打水復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水、持浮板打水，體驗哪種較累，如何調整動作。 3.練習漂浮，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。 4.練習換氣，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。 5.捷式基本動作練習。	2	教科書 軟棒 球 浮板、浮條	體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 態度檢核 技能測驗(自救程度及捷式基本動作練習及檢測。	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	<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： _____
第十一週 11/9~11/15	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。配合學校游泳教學	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。	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進 活動內容：	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 態度檢核 技能測驗(自救程度及捷式基本動作練習及檢測。	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	<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： _____

		<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>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>1.練習潛身蹬強打水，引導學生思考使否有看過游泳比賽，選手出發或蹬牆後有一段悶氣水下潛泳。</p> <p>2.藉分組相互觀察上課所學習到的技巧，觀賞並反思同學，記錄彼此的游泳動作，共同學習。</p>					<p>【品德教育】品 EJU4 自律負責。</p> <p>【生涯規畫】涯 J3 覺察自己的能力與趣。</p>	=====
第十二週 11/16~11/22	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>配合學校游泳教學</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進</p> <p>活動內容：</p> <p>1.進行課本愛上體育課「兩小無猜」活動，分組並觀察學生的表現(水下猜拳遊戲)，是否可以快速適應水性並潛入水下悶氣時間延長。</p> <p>2.進行分組比賽活動，學生學習設立練習目標(分組接力)，規劃運動計畫，並落實執行。完成時再次測驗或檢視進步成果。最後請學生反思過程中你做了什麼樣的學習和努力，是</p>	2	教科書 軟棒 球 硬幣 浮板	體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與態度檢核 技能測驗(自救程度及捷式基本動作練習及檢測。	<p>【海洋教育】海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【品德教育】品 EJU4 自律負責。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目： =====</p> <p>2.協同節數： =====</p>

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	否有完成計畫。分享自己的成長與改變。						
第十三週 11/23~11/29	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分 活動內容： 1. 介紹籃球起源與由來。由國高中籃球聯賽來引起動機，並引導認識在地或較具傳統的球隊特色以及故事。 2. 拋物入籃練習。 3. 拋物線與控球練習。	2	教學影片 水桶 紙團 籃球 水瓶 三角錐 排球	1. 體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2. 合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<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： _____
第十四週 11/30~12/6	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分 活動內容： 1. 進行球感活動:分組籃板接龍。 2. 投籃與移位跳投練習，教師示範並引導，同時協助分組，學生練習。 3. 進行課本愛上體育課「決戰六分」，協助分組，引導討論，賽後活動過程與心得分享。可將活動拍攝於下次觀看	2	教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 水瓶 三角錐 排球	1. 體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2. 合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<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： _____

			檢討。 4.說明投籃距離及進球類型。						
第十五週 12/7~12/13	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分 活動內容： 1.進行球感活動:分組籃板接龍。 2.進行愛上體育課「叫我神射手」活動分組並討論棒次安排，賽後活動過程與心得分享。提醒原地與移動投籃需注意的地方，讓學生去討論其不同與比較難度。	2	教科書 習作 水桶 紙團 籃球 三角錐	1.體驗式學習 ，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習 ，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<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： _____
第十六週 12/14~12/20	Ha-IV-1 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。 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。 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。	單元七 球類入門(排) 第 2 章 排球 一球入魂 活動內容： 1.準備大小相當的球類，體驗不同球類(棒球排球韻律球)的差別，並進行分組討論。 2.教練示範低手發球的正確姿勢與技巧，並講解要點。 3.分組練習 (20 分鐘) ** — 將學生分為小組，每組 3-5 人。 — 每組輪流練習低手發球，	2	教科書 教學影片 不同材質球類 排球 角錐 棒球 韻律球	1.體驗式學習 ，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習 ，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組練習	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<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： _____

			教練巡迴指導。單人低手對空擊球、單人對牆擊球；雙人對空接力擊球、移位擊球練習。						
第十七週 12/21~12/27	Ha-IV-1 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。 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。 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。	單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂 活動內容： 1. 技巧講解 － 教練示範低手傳球的正確姿勢，包括手的位置、身體的重心和傳球的動作。 3.分組練習 － 將學生分成小組，每組 3-5 人，進行低手傳球的反覆練習，互相校正動作。 4. 遊戲環節 － 每組輪流參加比賽，目標是將球傳到對方指定的區域，並計算得分。 － 每次成功傳球可獲得 1 分，首先達到 10 分的組別獲勝。 5.總結與反思 － 各組分享在活動中遇到的挑戰和學到的技巧，教練提供改進建議。	2	教科書 習作 投影機 教學影片 不同材質球類 排球 角錐	1.體驗式學習 ，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習 ，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組練習	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<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： _____
第十八週 12/28~1/3	Ha-IV-1 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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	單元七 球類入門 第 3 章 羽毛球 擊球高手	2	羽毛球 羽毛球拍 氣球	1.體驗式學習 ，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<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： _____

		<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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>活動內容：</p> <p>1.播放羽球比賽相關影片。說明羽球起源於亞洲，是種類似毬子的遊戲。</p> <p>2.臺灣羽球名將介紹。</p> <p>3.分組進行單手擲遠丟高比賽。利用不同材質的物品來擲遠丟高比賽。經由擲遠丟高來了解不同類型飛行的軌跡。</p> <p>4.讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。</p> <p>5.運用手腕來進行 8 字揮拍，練習手腕靈活度。理解正確的持拍動作。自我檢視是否有運用到手腕的扭轉。</p> <p>6.持拍撿球、自拋自打練習。</p>			<p>2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>		<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p>2.協同節數： _____</p>
<p>第十九週 1/4~1/10</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手</p> <p>活動內容：</p> <p>1.分組練習打出高遠球，兩人一組，丟球者由低至高餵球。擊球者的擊球位置需在前方，落點應由近至遠且左右變化。</p> <p>2.技巧講解 – 教練示範正確的擊高遠球姿勢與動作要領，包括握拍、重心及揮拍的過程。</p> <p>3.分組練習 – 將學生分成小組，每組輪流進行擊高遠球的</p>	2	<p>教科書 教學影片 羽球 羽球拍 三角錐 球網</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。</p> <p>2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 實作練習</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p><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)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

			練習，並確保每位學生都有機會嘗試。 4.遊戲環節 – 設定一個目標區域，如場地的某個部分，學生需嘗試將高遠球擊至該區域。 – 每成功擊中一次目標區域可獲得 1 分，設定時間讓學生進行多輪甩球挑戰。 5.*總結與反思 分組進行高遠擊球分組活動。						
第二十週 1/11~1/17	Hb-IV-1 陣地攻守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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫 活動內容： 1.球感練習: 能將球踢前進並實際操作跑動，了解其功能性。 2.練習踢球控制、多人多角傳球。 3.練習踢球前進、分組互傳球。 說明足球比賽整場是靠不斷移動來製造機會得分，因此體力與協調性非常重要，有時會因為太專注於球而重心不穩跌倒，須留意重心的轉移。	2	教科書 教學影片 足球 三角錐 角錐	1.體驗式學習 ，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習 ，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<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： _____

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。							
第二十一週 1/18~1/21	Hb-IV-1 陣地攻守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。 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。 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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫 活動內容： 1.球感練習:三角錐控球 8 自行過障礙移動。 2.協助分組，引導討論戰術與技巧並提醒注意衝撞的危險， 2.練習多人傳球(2 人、3 人)，鼓勵參與學生。說明足球賽需靠不斷移動來製造機會得分，因此體力與協調性非常重要。 3.進行愛上體育課「過關斬將」活動，先將運球前進、停球後傳球結合，再加入射門元素完成這一系列的練習。	2	教科書 習作 投影機 教學影片 足球 護脛 角錐	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	<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： _____

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： <hr/>			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。