

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

嘉義縣過溝國民中學七年級第二學期健體領域體育科教學計畫表 設計者： 健體科團隊 (新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 2 冊

二、本領域每週學習節數：2 節

三、總綱核心素養：

■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

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃 (無則免填)
				學習表現	學習內容				
第一週	1/20~1/26	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	健體-J-A1	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2.評估自己對運動功能的認知。 3.了解運	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

				4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。			
第二週	2/17~2/19	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	健體-J-A1	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	問答 行動	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第三週	2/22~2/26	第四篇運動大視界	健體-J-A1	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-2 終身運動	1.閱讀我國優秀運	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b>	

		第一章運動新視野		運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	計畫的擬定原則。	動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 2.了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 3.能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。		涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
第四週	3/1~3/5	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適	1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。	問答 實作	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文	

				<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。</p>		<p>化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>	
第五週	3/8~3/12	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C3	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-3</p>	<p>1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。</p> <p>2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表</p>	問答 實作	<p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化</p>	

				和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	奧林匹克運動會的精神。	現。		道德倫理意義於日常生活。	
第六週	3/15~3/19	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2.認識不同投籃技巧與使用區域。 3.不同距離的得分計算與規則。 4.進籃方	認知觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

				<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>式分為擦板與空心球。</p> <p>5.了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。</p> <p>6.熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。</p>			
第七週	3/22~3/26	第五篇球類真好玩 第一章籃球(第一次段考)	健體-J-A2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>1.能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。</p> <p>2.學會運球上籃與動作要領。</p>	觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	

				<p>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>3.認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。</p> <p>4.能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。</p> <p>5.正確的投籃動作有助於提高命中率。</p> <p>6.透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。</p>			
第八週	3/29~4/2	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	1.與隊友合作共同挑戰防守	觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察	

				<p>原理和規則。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專</p>	動。	<p>者完成得分。</p> <p>2.運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。</p> <p>3.沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。</p>		自己的能力與興趣	
--	--	--	--	--	----	--	--	----------	--

				項運動技能。					
第九週	4/5~4/9	第五篇球類真好玩 第一章籃球	健體-J-A2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>1.給球跟進投籃練習。</p> <p>2.擺脫防守者完成接球投籃動作。</p> <p>3.基本小組戰術介紹。</p> <p>4.能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。</p> <p>5.藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。</p> <p>6.了解個人命中率</p>	觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

				運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		在不同投籃位置的變化。			
第十週	4/12~4/16	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。	提問 觀察 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

				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。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。		3.了解正 面、背後 高手傳球 的動作要 領。 4.讓學生 自我檢視 是否能將 高手傳球 控制在目 標範圍。			
第十 一週	4/19~4/23	第五篇球類真好 玩 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 2c-IV-2	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.在高手 傳球跑動 練習中， 提升學生 控球能力 及心肺耐 力。 2.學會舉 球員在比 賽中跑位 及舉球技 術。 3.學會六 人制排球	提問 觀察 實作	<b>【生涯規 劃教育】</b> 涯J3 覺察 自己的能 力與興趣。	

				<p>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>比賽基本運作模式。</p> <p>4.了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。</p>			
第十二週	4/26~4/30	第五篇球類真好玩 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合	1.認識比賽常用裁判手勢與判決。	提問 觀察 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能	

				<p>則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境</p>	<p>及團隊戰術。</p>	<p>2.學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。</p> <p>3.運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。</p>		<p>力與興趣。</p>	
--	--	--	--	--	---------------	--	--	--------------	--

				的問題。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。					
第十 三週	5/3~5/7	第五篇球類真好 玩 第三章桌球	健體-J-A2	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。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 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.透 過趣味的 桌球運動 發展起源 敘述，讓 學生了解 桌球運動 歷史的演 進，激發 學習動機 及參與 感。 2.讓學生 了解各式 球拍特 性，並找 到最適合 自己的持 拍方式。 3.使 學生了解 桌球運動 的基本規 則，並從 球感練習	提問 觀察 發表 實作	<b>【生涯規 劃教育】</b> 涯J3 覺察 自己的能 力與興趣	

						<p>中訓練手持球拍控制球的能力。</p> <p>4.了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>5.學會正手平擊球的動作要領。</p>			
第十四週	5/10~5/14	第五篇球類真好玩 第三章桌球(第二次段考)	健體-J-A2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.學會反手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>2.學會反手推擋球的動作要領。</p> <p>3.熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。</p> <p>4.從比賽中了</p>	發表實作觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				略。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。		解自己桌 球技巧的 優 缺點 5.能 分析比賽 對手的習 性，並擬 定作戰策 略。			
第十 五週	5/17~5/21	第五篇球類真好 玩 第四章足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 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， 發展專像 運動技	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動。	1.透過足 球場地規 格及演 進，激發 學生學習 動機及參 與感。 2.引導學 生了解足 球基本技 術，藉由 足球網袋 認識不同 的部位控 球。 3.學會盤 帶球要 領。 4.展現盤 帶球技 能。	認知 情意 技能	<b>【生涯規 劃教育】</b> 涯J3 覺察 自己的能 力與興趣。	

				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。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。					
第十六週	5/24~5/28	第五篇球類真好玩 第四章足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 2c-IV-2 表現利他	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動。	1.使學生 了解傳球 基本技 巧，透過 傳球練習 傳球基本 技巧。 2.了解並 學會傳球 的動作要	情意 認知 技能	<b>【生涯規 劃教育】</b> 涯 J3 覺察 自己的能 力與興趣	

				<p>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，發展專像運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專</p>	<p>領。</p> <p>3.傳接球的綜合運用。</p> <p>4.熟練傳接球的動作要領。</p> <p>5.學習盤運球的技术動作。</p> <p>6.表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

第十七週	5/31~6/4	第六篇就是愛運動 第一章游泳	健體-J-A1	項運動技能。 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。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	發表實作觀察	<b>【海洋教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
------	----------	-------------------	---------	---	--	---	--------	--	--

				個人之專項運動技能。					
第十 八週	6/7~6/11	第六篇就是愛運動 第一章游泳	健體-J-A1	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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-1</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>1.藉由側身完成換氣。</p> <p>2.捷泳划手，提升換氣效能。</p> <p>3.表現局部或全身性的身體控制能力。</p> <p>4.游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	發表 實作 觀察	<p><b>【海洋教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

				發展適合個人之專項運動技能。					
第十九週	6/14~6/18	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	健體-J-A1	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。 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。	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。	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。 5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划	認知情意 發表 觀察 實作	<b>【安全教育】</b> 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。 <b>【海洋教育】</b> 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。	

第二十週	6/21~6/25	第六篇就是愛運動 第三章體操	健體-J-B3	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>la-IV-1 徒手體操動作組合。</p> <p>lb-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>救援法。</p> <p>1.認識體操起源。</p> <p>2.認識競技體操的種類。</p> <p>3.了解體操地板的基本技術。</p> <p>4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。</p> <p>5.表現旋轉的地板技術。</p> <p>6.表現直膝分腿滾翻的地板技術。</p> <p>6.理解體操動作組合的技巧與原則。</p> <p>7.展現地板組合動作技巧。</p> <p>8.創作與</p>	問答 實作	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
------	-----------	-------------------	---------	--	---	--	----------	--	--

						展演體操地板的動作組合。 9.應用體操技術原理評析他人的創作展演。			
第二十一週	6/28~6/30	第六篇就是愛運動 第三章體操(第三次段考)	健體-J-B3	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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	1a-IV-1 徒手體操動作組合。 1b-IV-1 自由創作舞蹈。	1.認識體操起源。 2.認識競技體操的種類。 3.了解體操地板的基本技術。 4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5.表現旋轉的地板技術。 6.表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6.理解體	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

				個人運動 潛能。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。		操動作組 合的技巧 與原則。 7.展現地 板組合動 作技巧。 8.創作與 展演體操 地板的動 作組合。 9.應用體 操技術原 理評析他 人的創作 展演。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出七年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。