

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣梅山國民中學七年級第一二學期 健康與體育 領域 體育 科 教學計畫表 設計者：溫士霆

一、教材版本：南一 版第一、二 冊      二、本科目每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	單元 4 運動穿著 與防護 第 1 章 跑步服裝 秀	健體-J-A2	1c-IV-2 4c-IV-1	Bc-IV-1	1. 能明白相關運動服裝穿著知識。 2. 能明白何謂運動服裝需求知識。 3. 能自信表達自我運動表現。 4. 能思考運動服裝穿著自我需求。 5. 能選擇何時合宜的服裝產品。 6. 能執行自我運動服裝選擇。	1. 說明棉質與聚脂纖維的不同特性及主要功能。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。 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。 3. 加強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。	多元評量		

第 2 週	單元 4 運動穿著 與防護 第 2 章 護具大集 合	健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-1	Bc-IV-1	1. 能明白相關護具知識。 2. 能明白護具的運動需求。 3. 能自信表達自我護具的運動需要。 4. 能選擇何時合宜的運動護具。	1. 說明護具是保護性質，並無治療功效以及常見護具的使用與時機。 2. 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。	多元評量		
第 3 週	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適 能 體適 能檢測	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	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。	多元評量		
第 4-5 週	單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝	健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	Ga-IV-1	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要	1. 講解田徑場地以及接力基本規則。 2. 各式起跑練習	多元評量		

	破終點線				領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。	及嘗試蹲踞式起跑。 3. 教師介紹大隊接力與一般接力的異同、不同操場長度、掉棒如何因應。 4. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。			
第 6 週	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)
第 7 週	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	健體-J-B1 健體-J-A2	1c-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 3d-IV-3	Cb-IV-2 Gb-IV-	1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用	1. 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. 介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，並說明這些環境都有著不同的潛在風險，請學生思考在這些水域戲水時須注意哪些狀況，且應	多元評量		

					。	該要怎麼做。 3. 介紹教育部宣導的「防溺水十招」，請學生深思理解。			
第 8 週	單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-2 1d-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3	Gb-IV-1	1. 能說出自救的基本原則。 2. 評估與加強自己的自救能力級別。 3. 熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。	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. 意外落水自救法：韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水。 3. 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。	多元評量		
第 9-10 週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Gb-IV-2	1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進	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	多元評量		

					<p>配合正面換氣的動作。</p> <p>3. 能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水。</p> <p>3. 練習漂浮時，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。</p> <p>4. 換氣時，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。</p>			
第 11-12 週	<p>單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進</p>	<p>健體-J-A1 健體-J-A3</p>	<p>1c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2</p>	Gb-IV-2	<p>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</p> <p>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3. 能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>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，</p> <p>2. 扶池壁打水復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水。</p> <p>3. 練習漂浮時，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。</p> <p>4. 換氣時，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。</p>	多元評量		

第 13 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出 手得分	健體-J-C2	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力, 瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	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。 4. 投籃與移位跳投練習。	多元評量		
第 14 週	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
第 15 週	單元 7 球類入門 第 1 章	健體-J-C2	1c-IV-1 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球	1. 介紹籃球起源與由來。由國高中籃球聯賽來引起	多元評量		

	籃球 出手得分				<p>場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>動機，並引導認識在地或較具傳統的球隊特色以及故事。</p> <p>2. 拋物入籃練習。</p> <p>3. 拋物線與控球練習。</p> <p>4. 投籃與移位跳投練習。</p>			
第 16-17 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1	Ha-IV-1	<p>1. 介紹排球運動基本規則。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之</p>	<p>1. 體驗不同球類的差別，並進行分組討論。</p> <p>2. 擊球正確姿勢，雙、單臂擊球練習，提醒握拳或交疊的手腕必須往下壓，手臂便會自然伸直。</p>	多元評量		

					<p>原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> <p>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p>	<p>3. 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。</p> <p>4. 在熟悉原地與移動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊球。</p>			
第 18-19 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	健體-J-A1	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	<p>1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>2. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</p> <p>3. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</p> <p>4. 能做出較完整正確的</p>	<p>1. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。</p> <p>2. 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>3. 持拍撿球、自拋自打練習。</p> <p>4. 提醒學生之間的距離需注意，避免揮擊傷害同學，移動時需注意另</p>	多元評量		



第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	單元 4 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看 臺灣	健體-J-A2 健體-J-B3	2d-IV-2 2d-IV-3	Cb-IV-1	1. 了解臺灣 棒球發展。 2. 了解臺灣 棒球現況。	1. 介紹臺灣目前 供給中華職棒使 用的職棒場地， 共有 17 座。 2. 臺灣球迷型態 改變。時代逐漸 改變，球迷的意 志逐漸凝聚，使 看臺上的氛圍漸 起化學變化。	多元評量		
第 2 週	單元 4 Baseball 運動誌 第 2 章 臺灣棒球 名人堂	健體-J-A2 健體-J-B2	2d-IV-2 2d-IV-3 4c-IV-1	Cb-IV-1	1. 了解臺灣 棒球起源及 發展。 2. 體會古今 臺灣優秀棒 球選手奮鬥 精神。	1. 介紹臺灣棒球 歷史演進、三級 棒球。 2. 介紹臺灣各時 期的棒球名人。	多元評量		
第 3-4 週	單元 5 競技體適 能 第 1 章 核心肌群	健體-J-A3 健體-J-B3	1c-IV-2 2c-IV-3 4c-IV-3	Ab-IV-1	1. 核心肌群 簡介。 2. 能指出核 心肌群指哪 些肌肉。 3. 能了解核	1. 說明核心肌群 泛指哪些肌肉及 其所在位置。 2. 該訓練核心肌 群的三大理由。 3. 進行核心肌群	多元評量		

					<p>心肌群與下背疼痛的關聯。</p> <p>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</p> <p>5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。</p> <p>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</p>	<p>的訓練。注意指導學生動作。</p>			
第 5-6 週	<p>單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 3c-IV-1 4c-IV-2 4d-IV-2</p>	Ab-IV-1	<p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>3. 學生能依照本單元所</p>	<p>1. 介紹本課程中的四項分類；人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。</p> <p>2. 練習課本上肢的訓練方法，切記每個動作上，務必保持身體穩定，才能夠讓動作達到最大效益化，這也是確保運動傷害發生的最基礎概念。</p>	多元評量		

					<p>介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p>	<p>3. 練習課本核心的訓練方法，在進行單側拱橋動作時，如果學生交替時導致動作不佳，也可以退階一步，改採不輪替的方式，但是一隻腳仍然保持抬腿動作。</p> <p>4. 練習課本下肢的訓練方法，相較起來較有難度，除了要更注意動作正確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。</p>			
第 7 週	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)
第 8-9 週	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C2	1d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-3	Cc-IV-1 Gb-IV-2	<p>1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。</p> <p>2. 能做出捷泳划手動作</p>	<p>1. 說明當游泳過程手臂向前伸時，要學習藉推動肩膀，使上半身呈現側身且更加延伸。同時為了避免下沉，將腹部收緊，穩定</p>	多元評量		

					<p>控制，並掌握交換划手的時機。</p> <p>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。</p>	<p>髖部來帶動腿部打水。</p> <p>2. 練習動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定。</p> <p>3. 展示 3 種不同的捷泳的水下划水軌跡側面圖，讓學生思考手掌和手臂的形狀如何影響游泳的作用力。</p> <p>4. 划手練習，左右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。</p> <p>5. 講解自由式腿部打水時機的配合，並以六級法動作分解來詳加說明。</p>			
第 10-11 週	<p>單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-2 2c-IV-2</p>	<p>Ba-IV-3 Bc-IV-1 Gb-IV-1</p>	<p>1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。</p> <p>2. 認識溺水的可能徵兆</p>	<p>1. 運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見狀況，在戲水時能隨時提高</p>	多元評量		

					<p>並提高警覺。</p> <p>3. 認識救溺五步並加以熟習之。</p> <p>4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。</p> <p>5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。</p> <p>6. 認識及學習陸上急救法。</p>	<p>警覺。</p> <p>2. 介紹「救溺五步」：叫叫伸拋划。</p> <p>3. 進行水中攜帶救生浮標的救生練習。</p> <p>4. 講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。</p> <p>5. 溺水事故的岸上急救：說明心肺復甦術的胸外按壓可以產生血流循環，讓血液流入腦部與其他重要器官。學習急救「叫叫 CD」。</p>			
第 12 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	健體-J-A2 健體-J-C2	1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	<p>1. 能了解基本傳接球方式。</p> <p>2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。</p> <p>3. 能有效掌握移位時機。</p>	<p>1. 分組討論常見的秒數規則與意義，可同時說明並示範裁判員與秒數有關的手勢。</p> <p>2. 基礎傳接練習：引導學生透過力道、方向、角度、移位的差異，</p>	多元評量		

					<p>4. 能分析自我與他人的運動表現。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>	<p>擲出不一樣的球路軌跡。</p> <p>3. 進階傳接練習：可以使用其他的隊形與進攻策略進行演練。須界定每一組的移動空間邊界，避免小組之間的衝撞。</p>			
第 13 週	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
第 14-15 週	<p>單元 7</p> <p>球類入門</p> <p>第 2 章</p> <p>排球</p> <p>高手過招</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>1d-IV-2</p> <p>2c-IV-2</p> <p>3c-IV-1</p>	Hb-IV-1	<p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。</p> <p>2. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5. 能分析場</p>	<p>1. 講解基本場地規格與發球輪替順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練。</p> <p>2. 低手、肩上發球練習，確切的動作重點可透過動作分析方式進行羅列以利講解。</p> <p>3. 說明擊球點一般發球者發球時皆以掌根擊球，試著以此部位平</p>	多元評量		

					<p>上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。</p>			
第 16-17 週	<p>單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人</p>	健體-J-C2	<p>1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1</p>	Hb-IV-1	<p>1. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。</p> <p>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p> <p>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運</p>	<p>1. 講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。</p> <p>2. 基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。</p> <p>3. 練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。</p> <p>4. 米字往返練習：移動時並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動</p>	多元評量		

					動精神並展現在綜合應用中。	至目的地即可，不須過度拘泥步法，但須注意每次移動後要回歸到中心點，並保持身體的平衡。			
第 18-19 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	<p>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>1. 引導同學進行包含球感練習、步法變化的足球操。</p> <p>2. 說明踢擊點與球路軌跡之間的關係。</p> <p>3. 講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，示範守門員之動作。包含預備動作、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。</p> <p>4. 提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落</p>	多元評量		

						差，並利用緩衝 維護自身安全。			
第 20 週	(第三次 段考)	(第三次段 考)	(第三次 段考)	(第三次段 考)	(第三次段 考)	(第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段 考)