

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣東榮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：潘郁凱 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第一冊、第二冊 二、本領域每週學習節數：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 1-3 週	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適 能 體適 能檢測	健體-J-A1 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-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保	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	Ab-IV-1 體 適能促進策 略與活動方 法。	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。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【課綱】 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。 涯 J3 覺察 自己的能 力與興 趣。	

		健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 4-7 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球出手 得分	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。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。		準目標物的 投籃能力。 7. 相互合作 的班級氣氛。				
第 7 週	第一次段考週								
第 8-10 週	單元 5 體適能 第 2 章 接力衝 破終點線	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-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	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，	Ga-IV-1 跑、跳與推 擲的基本技 巧。	1. 能認識起 跑的種類。 2. 能明白起 跑的動作要 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。 7. 能幫團隊 排出棒次以 利賽事進行。	1. 講解田徑場地 以及接力基本規 則。 2. 各式起跑練習 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。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【課綱】 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。	

		素養。	發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。						
第 11-14 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一 球入魂	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。	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準	1. 體驗不同球類的差別，並進行分組討論。 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。 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。 4. 在熟悉原地與	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			<p>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-1 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>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>7. 班級和諧團結氣氛。</p>	<p>移動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊球。</p>			
第 14 週	第二次段考週								
第 15-17 週	<p>單元 7 球類入門</p> <p>第 3 章 羽球擊球高手</p>	<p>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。</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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解羽球握拍及擊</p>	<p>1. 臺灣羽球名將介紹。</p> <p>2. 經由擲遠丟高來了解不同類型羽球飛行的軌跡。</p> <p>3. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。</p> <p>4. 理解正確的持</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p>	<p>【課綱】</p> <p>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>國 J3 了解我國與全球議題之關連性。</p>	

			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。		球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	拍動作。自我檢視是否有運用到手腕的扭轉。 5. 持拍撿球、自拋自打練習。 6. 提醒學生之間的距離需注意，避免揮擊傷害同學，移動時需注意另一位同學的位置，以策安全。			
第 18-21 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。	1. 準備各種護脛供同學體驗，並實際操作跑動，了解其功能性。 2. 練習運球前進、多人傳球行進。說明足球比賽整場是需靠不斷移動來製造機會得分，因此體	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		<p>實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</p>	<p>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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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</p>	<p>4. 加強練習身體協調性。</p> <p>5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。</p> <p>6. 小組相互合作挑戰精神。</p>	<p>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。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			活動。					
第 21 週	第三次段考週							

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 1-3 週	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	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-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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出	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. 進行核心肌群的訓練。注意指導學生動作。	上課參與 與 紙筆測驗	【課綱】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		體驗。			適合自己的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。				
第 4-7 週	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	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	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。 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-2 分析並評估個人的體適能與	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 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。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中	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。 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。 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	上課參與 分組檢測 技能測驗	【課綱】 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。	

		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。	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	輪替的方式，但是一隻腳仍然保持抬腿動作。 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。			
第 7 週	第一次段考								
第 8-10 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌	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。 2. 基礎傳接練習：引導學生透過力道、方向、	上課參與實務操作	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 戶 J5 在團隊活動中，	

		與解決體育與健康的問題。 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。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	角度、移位的差異，擲出不一樣的球路軌跡。 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。		養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第 11-14 週									
第 14 週	第二次段考								
第 15-17 週	單元 7 球類入門	健體-J-A2 具備理解體	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球類	1. 能對排球比賽場地有	1. 講解基本場地規格與發球輪替	上課參與	【課綱】品 J1 溝通	

	<p>第 2 章 排球 高 手過招</p>	<p>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-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。</p>	<p>運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練。 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。 3. 說明擊球點一般發球者發球時皆以掌根擊球，試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。</p>	<p>技能測驗 分組競賽</p>	<p>合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	-------------------------------	--	---	---------------------	---	---	----------------------	---	--

			3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。						
第 18-20 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨 門一腳	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。	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	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1. 引導同學進行包含球感練習、步法變化的足球操。 2. 說明踢擊點與球路軌跡之間的關係。 3. 講解並示範足內、外側踢及足背踢的動作要點。 4 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	上課參與實務操作	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 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。	

			度。 2d-IV-3 鑑賞本土 與世界運 動的文化 價值。 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。			修正之方式。 5. 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 落差，並利用緩 衝維護自身安 全。				
第 20 週	第三次段考									

註 1：請分別列出七、八、九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。