

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 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：楊佳倫 (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。	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。		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。				
第 6 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	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	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	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。	

		和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。		暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。				
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	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。	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	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。	

			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。		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將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。	擊球；雙人對空接力擊球、移位擊球練習。 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。			
第 14 週	第二次段考週								
第 15-17 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	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	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規	1. 臺灣羽球名將介紹。 2. 經由擲遠丟高來了解不同類型羽球飛行的軌跡。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與	

		值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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。		則及遊戲規則。 3. 能了解羽毛球握拍及擊球之原理原則。 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。	3. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。 4. 理解正確的持拍動作。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。		問題解決。 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。	
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	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2	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	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	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。	

		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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。		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。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	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。		品 J8 理性溝通與問題解決。	
--	--	--	---	--	---	---	--	------------------------	--

			4d-IV-2 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 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	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	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	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 紙筆測 驗	【課綱】 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。	

		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。	運動技能的運動計畫。		作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出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	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	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	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。	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。	

		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-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。	，發展專項運動技能。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	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。 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	健體-J-A2 具備理解體	1d-IV-2 反思自己	Hb-IV-1 陣 地攻守性球	1. 能了解基本傳接球方	1. 分組討論常見的秒數規則與意	上課參與	【課綱】 品 J1 溝通	

	第 1 章 籃球 扭 轉乾坤	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。	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-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	類運動動作 組合及團隊 戰術。	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 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。	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、 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。	實務操 作	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。	
--	----------------------	---	---	-----------------------	--	---	----------	---	--

			運動情境的問題。						
第 11-14 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素養。	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	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。	

			運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。						
第 13 週	第二次段考								
第 15-17 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	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-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	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 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。	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。 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	上課參與技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通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。	

		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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	免偏移。			
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	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	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	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	

			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-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		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。	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。		作與互動的良好態度與技能。	
--	--	--	---	--	---	--	--	----------------------	--

			的問題。						
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。