## 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:

机闭头点	教學准性   电爪幺桶	學習領域	學習重點		的可口馬	h/ 63 - L m)	15日上に	75 BZ 21 7	跨領域統整
教学進度	<b>甲</b>	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃(無則 角填)
第 1-3 週	單元5	健體-J-A1	1c-IV-2	Ab-IV-1 體	1. 能明白體	1. 介紹 BMI 過高	實作評量	【課綱】	
	體適能	具備體育與	評估運動	適能促進策	適能相關知	或過低所帶來的	上課參與	閲 J3 理	
	第1章	健康的知能	風險,維	略與活動方	識及重要	影響,	觀察記錄	解學科知	
	健康體適	與態度,展	護安全的	法。	性。	進一步帶到均衡		識內的重	
	能 體適	現自我運動	運動情		2. 能主動並	飲食、維持運動		要詞彙的	
	能檢測	與保健潛	境。		協助他人參	習慣、保持良好		意涵,並	
		能,探索人	1d-IV-2		與體適能活	生活作息才是健		懂得如何	
		性、自我價	反思自己		動。	康的關鍵。		運用該詞	
		值與生命意	的動作技		3. 能明白體	2. 進行體適能檢		彙與他人	
		義,並積極	能。		適能各項檢	測及訓練,主要		進行溝	
		實踐,不輕	4c-IV-3		測要領並積	以動作正確為		通。	
		言放棄。	規劃提升		極完成檢	主,操作時間可		涯 J3 覺	
		健體-J-A3	體適能與		測。	彈性實施。		察自己的	
		具備善用體	運動技能					能力與興	
		育與健康的	的運動計					趣。	
		資源,以擬	畫。						
		定運動與保	4d-IV-2						

球第	五 元 7 天 類 入 門 三 球 出 手 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子	健效揮與的健具合與在和中合和素計執主創能體備群態體健培作諧養畫行動新力」一利的度育康育及互。,並學求。 - C 他知,活生相與動有發習變 2 及能並動活互人的	執運畫參活1c了運原則2d鑑與動價3c表或的制發運能行動,與動工解動理。工賞世的值工現全身能展動。個計實身。一各基和《一本界文。一局身體力專技人《際體》1項礎規 3土運化 1部性控,項	Hb-IV-1 陣 地攻等動運 地運動團隊	1.運絡2.場則則3.來動理4.身量籃5.較籃認動。能上及。能了作。了體來動能省動識的,遵安遊。由解之,解部幫作比力作籃脈,守全戲,經投原,利位助。較之。球規規,驗籃,用力投。出投球	1. 與中起認傳以2.習3.練4.投紹來球機在的故物物。籃習紹來球機在的故物物。籃習起國來引較特。籃與移起國來引較特。籃與路	上態技分課度檢測競響核驗賽	【品通和關品性問決網】其與際 理與	
----	---	---	--	-----------------------------	---	--	---------------	-------------------	--

			3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。		6. 培籃 卷 定 整 作 程 整 的 力 7. 的 気 の 和 班。 有 級 の の の の の の の の の の の の の の の の の の				
第6週	第一次段考	週							
第 8-10	單元5	健體-J-B3	1c-IV-1	Ga-IV-1	1. 能認識起	1. 講解田徑場地	上課參與	【課綱】	
週	體適能	具備審美與	了解各項	跑、跳與推	跑的種類。	以及接力基本規	觀察記錄	户 J5 在	
	第2章	表現的能	運動基礎	擲的基本技	2. 能明白起	則。	態度檢核	團隊活動	
	接力 衝	力,了解運	原理和規	巧。	跑的動作要	2. 各式起跑練習		中,養成	
	破終點線	動與健康在	則。		領。	及嘗試蹲踞式起		相互合作	
		美學上的特	1d-IV-1		3. 能理解接	跑。		與互動的	
		質與表現方	了解各項		力的方法與	3. 教師介紹大隊		良好態度	
		式,以增進	運動技能		策略。	接力與一般接力		與技能。	
		生活中的豐	原理。		4. 能感受團	的異同、不同操			
		富性與美感	2d-IV-2		隊合作的意	場長度、掉棒如			
		體驗。	展現運動		義。	何因應。			
		健體-J-C2	欣賞的技		5. 能做到跑	4. 進行大隊接力			
		具備利他及	巧,體驗		步動作流	練習賽,提高場			
		合群的知能	生活的美		暢。	上的好表現。			
		與態度,並	感。		6. 能做到傳				
		在體育活動	3c-IV-1		接棒順利流				

		和使培作谐奏生相與動	表或的制發運能3d運比各略現全身能展動。IV運中策局身體力專技 V運中策部性控,項 2動的		暢。 7. 排 賽 選 際 以 利 行。				
第 11-14 週	單球第2 排球 內門 球球 一次	健具合與在和中合和素型, 1-C2 及能並動活互人的	Id-IV-1 了運原1反的能2c表合度1V-2 解動理IV-2 自動 -IV利的與	Ha-IV-1 網 /牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1.運則2.上及則3.做接原介動。遵安遊。能到球理紹基 守全戲 了低動原排	1.的分2.勢球拳必臂直3.擊驗別討球雙習交往會。單球同並。確單提的壓然 手人、碌進等 發壓手,伸 對對類行	上課參檢人與一個人的人。	【品通和關品性問決網溝與際 理與	

			人通互3c表或的制發運能3個運技習理與動一現全身能展動。IV用術策性和。1 易身體力專技 V-運的略溝諧 1 部性控,項 1動學。		4.身缓量 5.後將定 6.低的力 7.團學體衝。能將球位培手觀。班結習部接 在球送置養傳念 級氣運位球 接精至。正接與 和氛用來力 球準指 確球能 諧。	擊球擊擊 经 生 整 生 整 生 整 生 整 生 整 生 整 生 整 生 整 生 整 生			
第 14 週	第二次段考	週	., ., .						
第 15-17 週	單元 7 球類 第 3 章 羽球高手	健用是 健備 健 健 健 健 健 健 健 健 健 健 度 我 健 保 解 。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 2d-IV-3 鑑賞本土 與世界	Ha-IV-1 網 /牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1. 認識 理動 手及 持 時 是 大 構 始 行 年 段 不 構 始 。 守 段 、 時 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。 等 。	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	【課網】 品通和關 計 係 人 際 品 選 選 題 題 題 。 題 題 。 題 。 題 。 題 。 題 題 題 題 題	

第 18-21	留 元	值與 實 放 棄 工工	動價 3c 表或的制發運能 4d執運畫參活的值 IV 局身體 及動。 I-行動,與動化。1 部性控,項 2 人 際體	UЬ_TV_1 『時	則則3.球球則4.身量球5.完擊6.確點7.球的1股。能握之。學體來。能整球能的。培擊能明遊「拍原」習部幫」做正動抓擊一養高力口戲解及理」運位助」出確作住球「能擊。只規、羽擊原」用力擊一較的。正	3. 腕拍判4.拍視手5.抛6.的避學意位全集運與斷理動是腕持自提距免,另置。學用最。解作否的拍打醒離揮移一,工作生、後正。有扭撿練學需擊動位以在解確落的我用。、。之意害需學安排,持檢到自問,同注的經	1- 细 & 的	問決國解全之性開與 了與議連	
第 18-21 週	單元7	健體-J-A1	1d-IV-1	Hb-IV-1 陣	1.明白足球	1. 準備各種護脛	上課參與	【課綱】	
	球類入門第4章	具備體育與 健康的知能	了解各項 運動技能	地攻守性球 類運動動作	運動的脈絡 以及相關裝	供同學體驗,並 實際操作跑動,	態度檢核 技能測驗	品 J1 溝 通合作與	
	年 4 早 足球 腳	健康的知能 與態度,展	理助技能原理。	類連動動作 組合及團隊	以及相關稅 備。	頁際操作起動,   了解其功能性。	· 技能测驗 分組競賽	和諧人際	
	下功夫	現自我運動	派旦 1d−IV−2	新行。	2. 遵守球場	2. 練習運球前	刀紅肌質	關係。	

Г	1	T T			
	與保健潛	反思自己	上安全規則	進、多人傳球行	品 J8 理
	能,探索人	的運動技	及遊戲規	進。說明足球比	性溝通與
	性、自我價	能。	則。	賽整場是需靠不	問題解
	值與生命意	2d-IV-3	3. 能了解足	斷移動來製造機	決。
	義,並積極	鑑賞本土	球傳球動作	<b>會得分,因此體</b>	
	實踐,不輕	與世界運	之原理原	力與協調性非常	
	言放棄。	動的文化	則。	重要,有時會因	
	健體-J-A3	價值。	4. 加強練習	為太專注於球而	
	具備善用體	3c-IV-1	身體協調	重心不穩跌倒,	
	育與健康的	表現局部	性。	須留意重心的轉	
	資源,以擬	或全身性	5. 能運用重	移。	
	定運動與保	的身體控	心轉移做出		
	健計畫,有	制能力	點球、停		
	效執行並發	,發展專	球、撥球及		
	揮主動學習	項運動技	傳球能力。		
	與創新求變	能。	6. 小組相互		
	的能力。	3d-IV-1	合作挑戰精		
		運用運動	神。		
		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。			
	I .	_	1		

		4d-IV-2			
		執行個人			
		運動計			
		畫,實際			
		參與身體 活動。			
		活動。			
第 21 週	第三次段考週				

## 第二學期:

机磁头点	四一万松	學習領域	學習重點		的羽口馬	<b>加爾工</b> 则	評量方	1¥ P5 51 \	跨領域統整
教學進度	單元名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	式	議題融入	規劃(無則免填)
第 1-3 週	單元5	健體-J-A3	1c-IV-2	Ab-IV-1 體	1. 核心肌群	1. 說明核心肌群	上課參	【課綱】	
	競技體適	具備善用體	評估運動	適能促進策	簡介。	泛指哪些肌肉及	與	涯 J3 覺察	
	能	育與健康的	風險,維	略與活動方	2. 能指出核	其所在位置。	紙筆測	自己的能力	
	第1章	資源,以擬	護安全的	法。	心肌群指哪	2. 該訓練核心肌	驗	與興趣。	
	核心肌群	定運動與保	運動情		些肌肉。	群的三大理由。			
		健計畫,有	境。		3. 能了解核	3. 進行核心肌群			
		效執行並發	2c-IV-3		心肌群與下	的訓練。注意指			
		揮主動學習	表現自信		背疼痛的關	導學生動作。			
		與創新求變	樂觀、勇		聯。				
		的能力。	於挑戰的		4. 能了解鍛				
		健體-J-B3	學習態		鍊核心肌群				
		具備審美與	度。		的重要性。				
		表現的能	4c-IV-3		5. 能做出正				
		力,了解運	規劃提升		確的核心肌				
		動與健康在	體適能與		群訓練動				

		子朗工儿計	<b>安</b> 山 丛		14				
		美學上的特	運動技能		作。				
		質與表現方	的運動計		6. 每一核心				
		式,以增進	畫。		訓練都能調				
		生活中的豐			整強度的變				
		富性與美感			化。				
		體驗。			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				
					<b></b>				
第 4-7 週	單元5	健體-J-A2	1c-IV-1	Ab-IV-1 體	1. 能夠清楚	1. 介紹本課程中	上課參	【課綱】	
	競技體適	具備理解體	了解各項	適能促進策	說出競技體	的四項分類;人	與	閲 J3 理解	
	能	育與健康情	運動基礎	略與活動方	適能與一般	體不同肌肉在運	分組檢	學科知識內	
	第2章	境的全貌,	原理和規	法。	體適能的差	動中所扮演的作	測	的重要詞彙	
	專項適能	並做獨立思	則。		異。	用。	技能測	的意涵,並	
		考與分析的	1d-IV-2		2. 學生能夠	2. 練習課本上肢	驗	懂得如何運	
		知能,進而	反思自己		說出不同專	的訓練方法,切		用該詞彙與	
		運用適當的	的運動技		項運動會利	記每個動作上,		他人進行溝	
		策略,處理	能。		用到的人體	務必保持身體穩		通。	
		與解決體育	3c-IV-1		肌肉,與其	定,才能夠讓動			
		與健康的問	表現局部		在運動中所	作達到最大效益			
		題。	或全身性		扮演的功	化,這也是確保			
		健體-J-A3	的身體控		能。	運動傷害發生的			
		具備善用體	制能力		3. 學生能依	最基礎概念。			

		1	1	1		1	1	1	1
		育與健康的	,發展專		照本單元所	3. 練習課本核心			
		資源,以擬	項運動技		介紹的內	的訓練方法,在			
		定運動與保	能。		容,區分其	進行單側拱橋動			
		健計畫,有	4c-IV-2		它不同專項	作時,如果學生			
		效執行並發	分析並評		運動所屬的	交替時導致動作			
		揮主動學習	估個人的		運動類型。	不佳,也可以退			
		與創新求變	體適能與		4. 能夠做出	階一步,改採不			
		的能力。	運動技		課程設計中	輪替的方式,但			
		健體-J-C2	能,修正		在不同專項	是一隻腳仍然保			
		具備利他及	個人的運		類型的運動	持抬腿動作。			
		合群的知能	動計畫。		所需求的訓	4. 練習課本下肢			
		與態度,並	4c-IV-3		練動作。	的訓練方法,相			
		在體育活動	規劃提升		, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	較起來較有難			
		和健康生活	體適能與			度,除了要更注			
		中培育相互	運動技能			意動作正確性之			
		合作及與人	的運動計			外,切記務必讓			
		和諧互動的	畫。			學生保持順暢呼			
		素養。	4d-IV-2			吸。			
		,	執行個人						
			運動計						
			畫,實際						
			■ 貝尔   參與身體						
			活動。						
第7週	第一次段考	<u> </u>	111 2/1						
第 8-10	單元7	健體-J-A2	1d-IV-2	Hb-IV-1 陣	1. 能了解基	1. 分組討論常見	上課參	【課綱】	
週	球類入門	具備理解體	反思自己	地攻守性球	1. 肥   胖蚕   本傳接球方	的秒數規則與意	上 味 多	品 J1 溝通	
	が級ハー	六佣牡肝脰	及心日し	地以可任珠	个一件妆水儿	时7岁数7元州丹息	兴	m JI 併地	

第1章	育與健康情	的運動技	類運動動作	式。	義,可同時說明	實務操	合作與和諧	
籃球 扭	· ·	能。	組合及團隊	2. 能在動態	並示範裁判員與	作	人際關係。	
轉乾坤	並做獨立思	2c-IV-2	<b>戰術。</b>	活動中選擇	秒數有關的手	·	品 J8 理性	
	考與分析的	表現利他		並做出適當	勢。		溝通與問題	
	知能,進而	合群的態		的傳接球動	2. 基礎傳接練		解決。	
	運用適當的	度,與他		作。	習:引導學生透		户 J5 在團	
	策略,處理	人理性溝		3. 能有效掌	過力道、方向、		隊活動中,	
	與解決體育	通與和諧		握移位時	角度、移位的差		養成相互合	
	與健康的問	互動。		機。	異, 擲出不一樣		作與互動的	
	題。	3c-IV-1		4. 能分析自	的球路軌跡。		良好態度與	
	健體-J-C2	表現局部		我與他人的	3. 進階傳接練		技能。	
	具備利他及	或全身性		運動表現。	習:可以使用其			
	合群的知能	的身體控		5. 能具有團	他的隊形與進攻			
	與態度,並	制能力,		隊意識與運	策略進行演練。			
	在體育活動	發展專項		動精神。	須界定每一組的			
	和健康生活	運動技			移動空間邊界,			
	中培育相互	能。			避免小組之間的			
	合作及與人	3d-IV-2			<b>衝撞。</b>			
	和諧互動的	運用運動						
	素養。	比賽中的						
		各種策						
		略。						
		3d-IV-3						
		應用思考						
		與分析能						
		力,解決						

第 11-14 週	單體第接破元適2力終5能章衝線	健具表力動美質式生富體健具合與在和中合和素體備現,與學與,活性驗體備群態體健培作諧養一一審的了健上表以中與。 J利的度育康育及互。一一一人,活生相與動質與 運在特方進豐感 2及能並動活互人的	運的1c了運原則1d了運原2d展欣巧生感3c表或的制發動問-IK動理。 IV解動理 IJ現賞,活。 IJ現全身能展情題-各基和 V-各技。 V-運的體的 V-局身體力專境。1 項礎規 1 項能 2 動技驗美 1 部性控,項	Ga-IV-1 跑、跳基本技巧。	1. 跑 2. 跑領 3. 力策 4. 隊義 5. 步暢 6. 接暢 7.排利行能的能的。能的略能合。能動。能棒。能出賽。認種明動 理方。感作 做作 做順 幫棒事識類白作 解法 受的 到流 到利 團次進起。起要 接與 團意 跑 傳流 隊以	1.以則2.及跑3.接的場何4.練上講及。各嘗。教力異長因進習的解接 式試 師與同度應行賽好四力 起蹲 介一、、。大,表地路 紹般不掉 隊提現 超踞 紹般不掉 隊提現 以接同棒 接高。	上與觀錄態核課察度	【户隊養作良技課J5動相互態。 團,合的與	
-----------	-----------------	---	---	---------------------	---	--	-----------	--------------------------	--

			運 動技 。 3d-IV-2 運用運 中 養 電 。 8 8						
第 13 週	第二次段考								
第 15-17 週	單球第排手7八章高	健具育境並考知運策與與題健具合與在和體備與的做與能用略解健。體備群態體健一J理健全獨分,適,決康 J利的度育康不解康貌立析進當處體的 C2 处能,活生2 體情,思的而的理育問 2 及能並動活	1c了運原則1d反的能1d應比項2c表合度人IV各基和 -1 思運。IV運的略-1 現群,理1項礎規 2 已技 3 動各。2 他態他溝	Ha-IV-1 網 /牆性球類 運動外 合及 術。	1.比基 2.正發 3.活評點饋 4.握球互 5.上定能賽礎能確球能動估並和能移點關能情策對場認表的動在中動據反有位間條分境略排地知現基作動正作以思效與的。析並。球有。出本。態確要回。掌擊相 場擬球	1. 規順讓輪模 2. 球動動行解 3. 般皆試均制講格序學轉擬低練作作羅。說發以著觸球解與等生位演手習重分列 明球掌以球的基發規分置練、,點析以 擊者根此以路本球則別上。肩確可方利 球發擊部準徑場輪,站進 上切透式講 點球球位確,地替可在行 發的過進 一時,平控避	上與技驗分賽課能組	【品合人品群樂品溝解】通諧。 理問題 性題	

		中培育相互	通與和諧		6. 能具有團	免偏移。			
		合作及與人	互動。		隊意識與運				
		和諧互動的	3c-IV-1		動精神並展				
		素養。	表現局部		現在綜合應				
			或全身性		用中。				
			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。						
第 18-20	單元7	健體-J-C2	1d-IV-1	Hb-Ⅳ-1 陣	1. 能在動態	1. 引導同學進行	上課參	【課綱】	
週	球類入門	具備利他及	了解各項	地攻守性球	情境中表現	包含球感練習、	與	品 J1 溝通	
	第4章	合群的知能	運動技能	類運動動作	出適當的踢	步法變化的足球	實務操	合作與和諧	
	足球 臨	與態度,並	原理。	組合及團隊	擊與射門技	操。	作	人際關係。	
	門一腳	在體育活動	1d-IV-2	戰術。	術。	2. , 說明踢擊點		品 J8 理性	
		和健康生活	反思自己		2. 能正確評	與球路軌跡之間		溝通與問題	
		中培育相互	的運動技		估動作要點	的關係。		解決。	
		合作及與人	能。		並據以回饋	3. 講解並示範足		戶 J5 在團	
		和諧互動的	2c-IV-2		和反思。	內、外側踢及足		隊活動中,	
		素養。	表現利他		3. 能分析場	背踢的動作要		養成相互合	

合群的態	上情勢並立	點。	作與互動的
度,與他	即性的調整	4 講解守門員的	良好態度與
人理性溝	策略。	動作要點,並在	技能。
通與和諧	4. 能具有團	地面上鋪設體操	
互動。	隊意識與運	用軟墊,示範守	
2c-IV-3	動精神並展	門員之動作。包	
表現自信	現在綜合應	含預備動作、接	
樂觀、勇	用中。	滾地球、各種方	
於挑戰的		向的飛球,並點	
學習態		出常犯錯誤與可	
度。		修正之方式。	
2d-IV-3		5. 提醒學生保護	
鑑賞本土		臉部及手指,如	
與世界運		有撲接、滾翻	
動的文化		時,須降低重心	
價值。		及與地面的高度	
3d-IV-2		落差,並利用緩	
運用運動		<b>衝維護自身安</b>	
比賽中的		全。	
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。			
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。