

新北市 萬里 國民中學 **114** 學年度 七年級第 1 學期 **部定** 課程計畫 設計者：羅堉榕

課程類別：

1. 國語文 2. 英語文 3. 健康與體育 4. 數學 5. 社會 6. 藝術 7. 自然科學 8. 科技 9. 綜合活動
 10. 閩南語文 11. 客家語文 12. 原住民族語文：____ 族 13. 新住民語文：____ 語 14. 臺灣手語

一、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

※上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(42)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養	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-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的能力。

<input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	<p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>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。健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
--	---

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週 09/01~09/05	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 健康評估與體適能檢測 2. 認識體適能	2	1. 運動前健康安全問卷 2. 電腦	思考與表達學習。	1. 口語問答 2. 學習單 3 運動處方簽	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的	09/01 開學日

								情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第二週 09/08-09/12	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 健康評估與體適能檢測 2. 認識體適能	2	1. 運動前健康安全問卷 2. 電腦	思考與表達學習。	1. 口語問答 2. 學習單 3. 運動處方簽	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第三週 09/15-09/19	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	體適能測驗 1. 了解良好體適能和規律運動的重要性 2. 檢測坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800/1600 公尺跑走	2	1. 碼表 2. 角錐 3. 跳繩	研究與探索各種運動技能	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單	生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

<p>第四週 09/22~09/26</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>體適能測驗 1. 了解良好體適能和規律運動的重要性 2. 檢測坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800/1600 公尺跑走</p>	<p>2</p>	<p>1. 碼表 2. 角錐 3. 跳繩</p>	<p>研究與探索各種運動技能</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單</p>	<p>生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
<p>第五週 09/29~10/03</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>體適能測驗 1. 了解良好體適能和規律運動的重要性 2. 檢測坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800/1600 公尺跑走</p>	<p>2</p>	<p>1. 碼表 2. 角錐 3. 跳繩</p>	<p>研究與探索各種運動技能</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單</p>	<p>生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
<p>第六週 10/06~10/10</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>籃球-運球 1. 單手運球 2. 左右換手運 3. 背後換手運球</p>	<p>2</p>	<p>網路上之各種職業籃球比賽的影片、錄放</p>	<p>1. 研究與探索各種運動技能。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>	<p>10/06 中秋節 10/10 雙十節</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。		4. 單手帶球衝刺 5. 分組競賽		設備、籃球、球場。	2. 小組合作分工練習，。	5. 學習單	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第七週 10/13~10/17	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 籃球-運球 2. 單手運球 3. 左右換手運 4. 單手帶球衝刺 5. 分組競賽	2	網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	第一次段考 (10/16-10/17)
第八週 10/20~10/24	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、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	低手傳球技術養成： 1. 敏捷、肌力練習 2. 定位傳球： 以一人拋球向練習者，三到五人輪流以低手傳球動作擊球回給拋球者方式實施，距離由近到遠。 3. 對牆擊球： 先將球拋向牆面彈回時以低手傳球動作將球再擊回牆面，如此反覆連續實施，練習控球。	2	排球、排球場地、角錐	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J6 了解運動設施安全的維護。	

			4. 移位擊球：以三人為一小組，兩個小組為一個練習組，一小組負責拋球及撿球，另一小組練習擊毬，拋球時應不拋向練習者，而是拋向其附近區域，讓同學練習移位後的擊球。						
<p>第九週 10/27~10/3 1</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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>低手傳球技術養成： 1. 敏捷、肌力練習 2. 定位傳球： 以一人拋球向練習者，三到五人輪流以低手傳球動作擊球回給拋球者方式實施，距離由近到遠。 3. 對牆擊球： 先將球拋向牆面彈回時以低手傳球動作將球再擊回牆面，如此反覆連續實施，練習控球。 4. 移位擊球：以三人為一小組，兩個小組為一個練習組，一小組負責拋球及撿球，另一小組練習擊毬，拋球時應不拋向練習者，而是拋向其附近區</p>	2	<p>排球、排球場地、角錐</p>	<p>1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p>	<p>【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

			域，讓同學練習移位後的擊球。						
第十週 11/03~11/07	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、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	低手傳球技術養成： 1. 敏捷、肌力練習 2. 定位傳球： 以一人拋球向練習者，三到五人輪流以低手傳球動作擊球回給拋球者方式實施，距離由近到遠。 3. 對牆擊球： 先將球拋向牆面彈回時以低手傳球動作將球再擊回牆面，如此反覆連續實施，練習控球。 4. 移位擊球：以三人為一小組，兩個小組為一個練習組，一小組負責拋球及撿球，另一小組練習擊毬，拋球時應不拋向練習者，而是拋向其附近區域，讓同學練習移位後的擊球。	2	排球、排球場地、角錐	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J6 了解運動設施安全的維護。	
第十一週 11/10~11/14	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽中作樂——羽球 1. 介紹羽球發展、場地 2. 握拍法 3. 正手發高遠球	2	發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	1. 研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與	

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		4. 教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。			2. 小組合作分工練習。	5. 分組討論	性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第十二週 11/17~11/21	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	羽中作樂——羽球 1. 正手發平擊球 2. 接發球 3. 正手發短球 4. 複習上週課程	2	發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第十三週 11/24~11/28	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽中作樂——羽球 1. 發球九宮格:分組進行發球練習 2. 正手高遠球 3. 分組活動	2	發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等	

	的學習態度。							互動的能力。	
第十四週 12/01~12/05	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、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽中作樂——羽球 1. 發球九宮格:分組進行發球練習 2. 正手高遠球 3. 分組活動	2	發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	第二次段考 (12/02-12/03)
第十五週 12/08~12/12	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	呼朋喚友——創意啦啦舞 1. 音樂節奏的掌握： 節奏感：教導學生如何感受音樂的節奏，並將動作與節奏配合。 節奏變化：教導學生如何應對音樂的節奏變化，例如從快節奏變成慢節奏，或是從強拍變成弱拍。 音樂與動作結合：教導學生如何將動作與音樂的節	2	1. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂。	1. 思考與表達學習策略。 2. 小組合作分工練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】	

			奏、旋律、以及情感結合，讓表演更具感染力。 2. 影片欣賞 3. 分組產出 1 分鐘舞蹈					人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第十六週 12/15~12/19	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	呼朋喚友——創意啦啦舞 1. 音樂節奏的掌握：節奏感：教導學生如何感受音樂的節奏，並將動作與節奏配合。 節奏變化：教導學生如何應對音樂的節奏變化，例如從快節奏變成慢節奏，或是從強拍變成弱拍。 音樂與動作結合：教導學生如何將動作與音樂的節奏、旋律、以及情感結合，讓表演更具感染力。 2. 影片欣賞 3. 分組產出 1 分鐘舞蹈	2	1. 口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂。	1. 思考與表達學習策略。 2. 小組合作分工練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第十七週 12/22~12/26	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	呼朋喚友——創意啦啦舞 1. 音樂節奏的掌握：	2	1. 口號、創意啦啦相關影片、動作	1. 思考與表達學習策略。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與	

	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。		<p>節奏感：教導學生如何感受音樂的節奏，並將動作與節奏配合。</p> <p>節奏變化：教導學生如何應對音樂的節奏變化，例如從快節奏變成慢節奏，或是從強拍變成弱拍。</p> <p>音樂與動作結合：教導學生如何將動作與音樂的節奏、旋律、以及情感結合，讓表演更具感染力。</p> <p>2. 影片欣賞</p> <p>3. 分組產出 1 分鐘舞蹈</p>	組合、適合的音樂。	2. 小組合作分工練習。		<p>性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>		
<p>第十八週</p> <p>12/29~01/0</p> <p>2</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>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。</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>疾走如風——跑</p> <p>1. 認識田徑運動</p> <p>2. 克操練習</p> <p>3. 敏捷練習</p> <p>4. 30 公尺訓練</p>	2	跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	研究與探索各種運動技能。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	

<p>第十九週 01/05~01/09</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。 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。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>疾走如風——跑 1. 起跑動作講解。 2. 起跑動作講解。 3. 起跑動作練習。 4. 加速跑練習。 5. 追逐加速跑。</p>	<p>2</p>	<p>跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。</p>	<p>研究與探索各種運動技能。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
<p>第二十週 01/12~01/16</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。 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。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>疾走如風——跑 1. 介紹大隊接力 2. 傳接棒練習 3. 接棒者啟動練習 4. 分組競賽</p>	<p>2</p>	<p>跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。</p>	<p>研究與探索各種運動技能。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	

<p>第二十一週 01/19-01/20</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。 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。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>疾走如風——跑 1. 介紹大隊接力 2. 傳接棒練習 3. 接棒者啟動練習 4. 分組競賽</p>	<p>2</p>	<p>跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。</p>	<p>研究與探索各種運動技能。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
------------------------------	--	-----------------------------	--	----------	---	---------------------	--	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

否，全學年都沒有(以下免填)。

有，部分班級，實施的班級為：_____。

有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟			

		<input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之 教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。