

新北市萬里國民中學 **115**學年度七年級第 **1**學期部定課程計畫 設計者：羅 堉 榕

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☒健康與體育 7. ☐藝術 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

二、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。

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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。 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。 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。 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-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。 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。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、 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							
呈現週次 第一週 08/31~09/04	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		☐ 實施跨領域或 跨科目協同教學 (需另申請授課鐘 點費) 甲、協同科目： _____ 乙、協同節數： _____ 08/31(一)開學日
第二週 09/07~09/11	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	☐ 實施跨領域或 跨科目協同教學 (需另申請授課鐘 點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

								互動的能力。	
第三週 09/14~09/18	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第四週 09/21~09/25	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。 Ab-IV-2 體適能運動處	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	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。	方基礎設計 原則。							09/25(五)中秋節 放假
第五週 09/28~10/02	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	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	☐ 實施跨領域或 跨科目協同教學 (需另申請授課鐘 點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數： 09/28(一)教師節 放假	

	身體活動。								
第六週 10/05~10/09	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。	籃球-運球 1. 單手運球 2. 左右換手運 3. 背後換手運球 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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 10/09(五)國慶日補假
第七週 10/12~10/16	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 10/13(二)~10/14(三)第一次段考

第八週 10/19~10/23	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。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第九週 10/26~10/30	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	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。	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	排球、排球場地、角錐	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	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。		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，另一小組練習擊球，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。						10/26(一)光復節補假
第十週 11/02~11/06	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	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

			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。						
第十一週 11/09-11/13	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. 介紹羽球發展、場地 2. 握拍法 3. 正手發高遠球 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	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 11/09(一)校慶補假
第十二週 11/16-11/20	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第十三週 11/23~11/27	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		☐ 實施跨領域或 跨科目協同教學 (需另申請授課鐘 點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十四週 11/30~12/04	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	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		☐ 實施跨領域或 跨科目協同教學 (需另申請授課鐘 點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 12/03(四)~12/04 (五)第二次段考

	習態度。。								
第十五週 12/07~12/11	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十六週 12/14~12/18	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	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	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	的特質與表現方式。		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						
第十七週 12/21~12/25	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 12/25(五)行憲紀念日放假
第十八週 12/28~01/01	3c-IV-1 表現局部或全身性	Ga-IV-1 跑、跳與推	疾走如風——跑 1. 認識田徑運動 2. 克操練習	2	跨領域說明：透過跑步技術訓	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】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學

	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。	擲的基本技巧。	3. 敏捷練習 30 公尺訓練		練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。		4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表	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。	(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 01/01(五)元旦放假
第十九週 01/04-01/08	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 追逐加速跑。	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。	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	【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。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	能，修正個人的運動計畫。								
第二十週 01/11~01/15	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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 分組競賽	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。	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二十一週 01/18~01/20	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。	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	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，	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 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	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。				提升學習效能。				01/18(一)~01/19 (二)第三次段考 01/21(四)寒假開始
--	---	--	--	--	---------	--	--	--	--

七、 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
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟			

		☐ 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。