**花蓮豐濱國民中學114學年度 七 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育-體育 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 2 ）節，實施( 20 )週，共( 40)節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 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。 | Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 單元4  運動穿著與防護  第1章  跑步服裝秀  活動內容:  1.說明棉質與聚脂纖維的不同特性及主要功能。跑步時穿著排汗衫的好處，穿著跑褲搭緊身褲會提升舒適感。  2.以不同路況及運動情境介紹種類不同的鞋款，並加強錯誤的使用所造成的運動傷害，不可忽視。  3.說明如何選擇球鞋的基本概念。教學如何測量腳的大小，挑選適合自己穿著的尺碼。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 紙/筆/尺 各式跑鞋 | 上課參與 課堂問答 紙筆測驗 | 【生命教育】  生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 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。 | Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 單元4  運動穿著與防護  第2章  護具大集合  活動內容:  1.利用影片講解跑步環境的不同，肢體承受力也會有所不同，進而有可能造成運動傷害。  2.介紹常見的運動傷害。  3.說明護具是保護性質，並無治療功效以及常見護具的使用與時機。  4.藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能應用選擇適合的護具，以利未來實際行動。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 各式護具 | 上課參與 課堂問答 紙筆測驗 | 【生命教育】  生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。  【安全教育】  安J2判斷常見的事故傷害。  安J4探討日常生活發生事故的影響因素。  【閱讀素養】  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。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。 | 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執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元五  體適能  第1章  健康體適能 體適能檢測  活動內容:  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。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片  碼表 哨子 瑜珈墊/軟墊 | 實作評量 上課參與  觀察記錄 | 【閱讀教育】  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。  【生涯規畫】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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。 | Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | 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，發展專項運動技能。  3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。 | 單元五  體適能  第2章  接力 衝破終點線  活動內容:  1.可使用PPT、圖片或影片來講解田徑場地以及接力基本規則。  2.進行各式起跑練習及嘗試蹲踞式起跑。  3.引討學生思考哪一種起跑方式較有利?為何中心要前傾等等，並請同學示範及檢討，指出優缺點。 | 2 | 教科書 習作 教學影片 接力棒  角錐 碼表 軟球或六角敏捷反應球 | 上課參與  觀察記錄 態度檢核 | 【戶外教育】  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。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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。 | Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | 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，發展專項運動技能。  3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。 | 單元五  體適能  第2章  接力 衝破終點線  活動內容:  1.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。  2.進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 接力棒  角錐 碼表 軟球或六角敏捷反應球 | 上課參與  技能測驗 態度檢核 | 【戶外教育】  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。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 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。 | Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | 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，發展專項運動技能。  3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。 | 單元五  體適能  第2章  接力 衝破終點線  活動內容:  1.進行課本「競速追逐遊戲」，遊戲後請學生分享整體接棒過程、傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。  2.進行課本體育課點點名「跑出黃金陣容」。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 接力棒  角錐 碼表 軟球或六角敏捷反應球 | 上課參與  技能測驗 態度檢核 | 【戶外教育】  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。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | 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-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。 | Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。  Gb-Ⅳ-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 單元六 安心暢游 第1章  水域安全 智者樂水  活動內容  1.示例全國危險水域公告，讓學生進行探索及認識居住地區周遭有哪些危險水域。  2.介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，並說明這些環境都有著不同的潛在風險，請學生思考在這些水域戲水時須注意哪些狀況，且應該要怎麼做。  3.介紹教育部宣導的「防溺十招」，請學生進一步整理出自己認為最受用且最重要的防溺十招，進行小組分享。  4.運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例造成溺水的原因是什麼。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 資料蒐集整理 小組討論 上課參與 | 【生命教育】  生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。  【人權教育】  人J8了解人身自由權，並具有自我保護的知能。  【品德教育】  品J8理性溝通與問題解決。  【海洋教育】  海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。  海J12探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。  【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | 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。 | Gb-Ⅳ-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  3c-Ⅳ-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。  3d-Ⅳ-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 單元六 安心暢游 第2章  自救求生 臨危自保  活動內容:  1.說明溺水落難的主要原因是緊張與掙扎造成體力不支，掌握自救的基本原則是保持冷靜、設法節省體力，以及加強待援能力。  2.介紹意外落水自救法:韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水。 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 寶特瓶 塑膠袋 水桶 長褲、上衣（自製浮具） | 上課參與 技能測驗 | 【海洋教育】  海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。  【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  【閱讀素養】  閱J10主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | Hc-V-1 標的性  球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰  術 。 | 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。 | 球類入門 第4章  法式滾球 精準制勝  活動內容:  1.認識法式滾球器材（目標球、滾球、量尺等）及場地  2.介紹起源與簡易規則（動畫影片＋小測驗）  3.持球及擲球基本姿勢練習  4.分組競賽：精準制勝  定點投擲挑戰，學會瞄準與控制距離 | 2 | 教學影片  法式滾球  投擲圈  目標球 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | Hc-V-1 標的性  球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰  術 。 | 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。 | 球類入門 第4章  法式滾球 精準靠近  活動內容:  1活動一：我是目標獵人，學習穩定的靠球技巧（正確站姿、出手角度、控制力量）  2.解釋Pointing戰術，培養精準投擲與策略判斷能力。  3.活動二：滾滾任務卡 – 靠出關鍵一球！  加入情境與策略挑戰，提高趣味與競技感  內容：  每組抽任務卡片，模擬比賽場景，如：  A任務：目標球在左前方1.5公尺，靠最近的得2分  B任務：已有2顆對手球靠近，你需擲出一球超越  C任務：靠近，但不能碰到目標球（否則扣分）  小組進行比賽，完成任務最多者為贏家 | 2 | 法式滾球  投擲圈  目標球 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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-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。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  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，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元七  球類進階  第2章 棒球 固若金湯  活動內容:  1.介紹棒球來源，使學生對此運動項目有基本了解。更重要的是讓學生也了解此運動的風險，並約束學生必須聽從老師指示，以將風險降到最低。  2.講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以其他安全性替代球類取代。  3.練習接滾地球，提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，如此可更加清楚看見滾地球的彈跳，增加接球後傳球的順暢度。 | 2 | 棒球  棒球手套  壘包  備網  角錐  標盤 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 | 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-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。 |  |
| 第十二週 | 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-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。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  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，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元七  球類進階  第2章 棒球 固若金湯  活動內容:  1.練習接高飛球，接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向踩跨一步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。  2.守備練習，練習壘上無人及一、三壘有人，引導學生思考為何守備接球後要將球收起至胸口？右手除了護球還有什麼效用？  3.進行愛上體育課「守備大挑戰」活動，講解內、外野要領並引導遊戲進行。 | 2 | 棒球  棒球手套  壘包  備網  角錐  標盤 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 | 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-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。 |  |
| 第十三週 | 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-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。 | Hd-Ⅳ-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  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，發展專項運動技能。  4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元七  球類進階  第2章 棒球 固若金湯  活動內容:  1.進行體育客點點名「我的棒球小筆記」學習單，找夥伴一起練習，反思在練習過程中最易出現失誤的狀況為何，並且討論該如何修正。  2.請學生依照表格內容自行安排傳接練習，包含傳接球距離、球數，並且在練習過後進行反思，寫下練習過程中的體悟或反省。 | 2 | 棒球  棒球手套  壘包  備網  角錐  標盤 | 上課參與  平時觀察  動作檢核 | 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-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。 |  |
| 第十四週 | 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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 | 單元七  球類入門 第1章  籃球 出手得分  活動內容:  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。 | 2 | 教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 三角錐 排球 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 | 單元七  球類入門 第1章  籃球 出手得分  活動內容:  1.投籃與移位跳投練習，教師示範並引導，同時協助分組，學生練習。  2.進行課本愛上體育課「決戰六分」，協助分組，引導討論，賽後活動過程與心得分享。可將活動拍攝於下次觀看檢討。  3.說明投籃距離及進球類型。 | 2 | 教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 水瓶 三角錐 排球 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | 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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 | 單元七  球類入門 第1章  籃球 出手得分  活動內容:  1.進行愛上體育課「叫我神射手」活動，協助分組，引導討論棒次安排，賽後活動過程與心得分享。提醒原地與移動投籃需注意的地方，讓學生去討論其不同與比較難度。引導思考成為射手需具備什麼條件？射手的心理素質是什麼？請學生舉例說明。 | 2 | 教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤  水瓶 三角錐 排球 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | 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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 單元七  球類入門  第2章  排球 一球入魂  活動內容:  1.準備大小相當的球類，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。 | 2 | 教學影片 不同材質球類 排球 角錐 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | 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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 單元七  球類入門  第2章  排球 一球入魂  活動內容:  1.進行課本愛上體育課「俄羅斯輪盤」活動，藉此加強低手控球傳球的能力，並強化注意力與反應。互相討論移動時如何準確判斷球的位置。提醒學生要取出適當的間隔距離，並大聲喊出下一位接球者。  2.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，在初期可先用丟球代替互擊。 | 2 | 教學影片 不同材質球類 排球 角錐 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十九週 | 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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  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。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元七  球類入門  第3章 羽球 擊球高手  活動內容:  1.播放羽球比賽相關影片。說明羽球起源於亞洲，是種類似毽子的遊戲。  2.臺灣羽球名將介紹。  3.進行擲遠丟高比賽。利用比賽用、練習用以及尼龍製不同材質的羽球來擲遠丟高比賽。經由擲遠丟高來了解不同類型羽球飛行的軌跡。  4.讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。  5.運用手腕來進行8字揮拍，練習手腕靈活度。理解正確的持拍動作。自我檢視是否有運用到手腕的扭轉。  6.持拍撿球、自拋自打練習。 | 2 | 教學影片 羽球 羽球拍 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二十週 | 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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。  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。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元七  球類入門  第3章 羽球 擊球高手  活動內容:  1.練習打出高遠球，兩人一組，丟球者由低至高餵球。擊球者的擊球位置需在前方，落點應由近至遠且左右變化。  2.進行課本愛上體育課活「合作積分挑戰賽」活動。提點正手及反手的握拍轉換找到甜蜜點後，可以輕鬆地發力打出有力量的球，原理也適用於高遠球。  3.練習高障礙擊球，距離可以慢慢拉開，判斷球正確落下的位置以便移動擊球。 | 2 | 羽球 羽球拍 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。

**花蓮縣豐濱國民中學114學年度 七 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊**

1. **課程類別：**(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

□國語文 □閩南語文 □客家語文 □原住民族語文： 族 □新住民語文： 語 □英語文

□數學 ■健康與體育-體育 □生活課程 □社會 □自然 □藝術 □綜合 □科技

1. **學習節數：**每週（ 2 ）節，實施( 20 )週，共( 40 )節。
2. **素養導向教學規劃：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學期程** | **核心素養** | **學習重點** | | **單元/主題名稱**  **與活動內容** | **節數** | **教學**  **資源** | **評量方式** | **融入議題**  **實質內涵** | **備註**  **(如協同方式/申請經費)** |
| **學習表現** | **學習內容** |
| 第一週 | 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-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。 | Cb-Ⅳ-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。  Ib-Ⅳ-1自由創作舞蹈。 | 2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 | 單元四  Baseball運動誌 第1章  從棒球看臺灣  活動內容:  1.介紹臺灣棒球場的進化。臺灣目前供給中華職棒使用的職棒場地，共有17座。  2.說明時代逐漸改變，球迷的意志逐漸凝聚，應援團文化成為臺灣職棒的特色之一，應援球迷有了「棒球場上第十人」之稱。  3.請學生參考影片操作應援口號，並設計班級應援口號。  4.以嘉農的故事拋磚引玉，提供學生一個故事發想的引線。  5.介紹台灣三級棒球層級區分。  6.介紹五人制棒球 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與 小組討論 | 【品德教育】  品EJU6欣賞感恩。  品J2重視群體規範與榮譽。  【多元文化】  多J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。  多J8探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。  【國際教育】  國J2具備國際視野的國家意識。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二週 | 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-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。 | Cb-Ⅳ-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。  2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。  4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 單元四  Baseball運動誌 第2章  臺灣棒球名人堂  活動內容:  1.介紹臺灣各時期的棒球名人，並以影片輔助教學，加深學習印象。  2.隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。  3.五人制棒球體驗 | 2 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與  分組報告 | 【品德教育】  品EJU6欣賞感恩。  品J2重視群體規範與榮譽。  【多元文化】  多J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。  【閱讀素養】  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。  閱J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第三週 | 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體驗。 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 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。 | 單元五  競技體適能 第1章  核心肌群  活動內容:  1.以健身房人形看板、北市消防猛男月曆來引導課程的核心肌群介紹與訓練。  2.說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。  3.訓練核心肌群的三大理由，強調核心肌群為何對我們這麼重要。  4.將學生分成3大組別，進行循環訓練，平板支撐（棒式）、交替收腿，提醒學生依照自我能力採取該項次可做的動作強度。 | 2 | 三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片 | 上課參與 紙筆測驗 | 【生涯規畫】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第四週 | 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體驗。 | Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 | 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。 | 單元五  競技體適能 第1章  核心肌群  活動內容:  1.練習站姿肘膝轉體、側身平板支撐（棒式）、抗力球撐體屈膝、彈力帶側步平移、TRX。  2.進行體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」學習單，隨機請學生分享上週回家設計的核心訓練菜單，並說明設計緣由。 | 2 | 三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片 | 上課參與 技能測驗 | 【生涯規畫】  涯J3覺察自己的能力與興趣。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第五週 | 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-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。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。 | 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。 | 單元五  競技體適能 第2章  專項適能  活動內容:  1.引導思考一般性體適能與競技體適能之間的差異，並討論除了運動之外，各部位肌肉群在日常生活中扮演什麼角色。  2.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。  3.認知課程中的籃球、排球、田徑運動中，哪些肌肉群最為重要，以及哪些肌肉群有參與運動動作。  4.練習課本上肢的訓練方法，切記每個動作務必保持身體穩定，才能夠讓動作達到最大效益化。  5.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。 | 2 | 教學影片  寶特瓶 高、矮凳 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 【閱讀素養】  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。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第六週 | 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-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。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。 | 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。 | 單元五  競技體適能 第2章  專項適能  活動內容:  1.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。  2.進行愛上體育課「臨機應變」活動，全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩個回合。總計最多成功者的組別即獲勝。  3.進行體育客點點名「我的肌力訓練表」學習單，實際進行一週計畫，請學生依據訓練等級所介紹的負荷以及休息時間確實進行。於一週後針對自身程度、訓練難易度等方向來全面檢視，並寫下當初課表設計的缺點。 | 2 | 教學影片  寶特瓶 高、矮凳 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 【閱讀素養】  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。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第七週 | 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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | Hc-V-1 標的性  球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰  術 。 | 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。 | 球類入門  法式滾球 一擊必中！  活動內容:  1.活動一:狙擊手訓練場  模擬靜態目標練習，提升擊球準確度  在地面放置數顆靜止目標球（對手球），距離由近到遠排列，學生輪流擲球，嘗試擊中對手球  規則：  擊中 = 得1分  擊中並把對手球推出指定區域 = 得2分  每人擲5球，計分並同組回饋（觀察出手姿勢與擊球點）  2.活動二: 擊球保衛戰  結合攻防思維與競賽氣氛的分組對戰遊戲  分兩隊對戰（2對2或3對3），每隊先擺好自己的靠球，敵隊輪流進行擊球破壞  教師加入情境指令：  「指定擊最靠近目標球的對手球」、「限時擊出對手一顆球才能得分」  回合結束換邊，互相擊球與防守，模擬真實比賽氣氛 | 2 | 教學影片  法式滾球  投擲圈  目標球 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第八週 | 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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | Hc-V-1 標的性  球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰  術 。 | 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。 | 球類入門  法式滾球一 擊必中！  活動內容:  擊球大魔王挑戰賽  培養擊中對手球的準確度與判斷力及體驗擊球在比賽中的戰術價值。  創意設計與挑戰任務結合，提升課堂趣味  活動內容：  每位學生挑戰3個等級關卡：「初階目標」、「中階移動球」、「高階隱藏球」  教師或助教在不同距離輕滾對手球，模擬實戰移動情境  擊中移動球得3分，擊中靜止球得1分  統計得分，進行「挑戰排行榜」展示，鼓勵學生相互學習與挑戰自我 | 2 | 教學影片  法式滾球  投擲圈  目標球 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第九週 | 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中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。  Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。  Gb-Ⅳ-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3d-Ⅳ-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 單元六 展臂優游 第2章  救生伸拋划 援力同在  活動內容:  1.運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見狀況，在戲水時能隨時提高警覺。  2.介紹「救溺五步」:叫叫伸拋划。請學生熟記救溺五步，並分組練習。  3.進行水中攜帶救生浮標的救生練習。  4.進行愛上體育課「救生浮標接力賽」活動。  5.講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。 | 2 | 教學影片  寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍 水桶 救生浮標 救生圈 救生繩 | 上課參與 技能測驗 | 【海洋教育】  海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。  【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十週 | 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中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Ba-Ⅳ-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。  Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。  Gb-Ⅳ-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3d-Ⅳ-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 單元六 展臂優游 第2章  救生伸拋划 援力同在  活動內容:  1.進行愛上體育課「拋繩圈救生賽」。詢問學生活動心得。請學生反思，若能成功在岸上施救，是否就免去涉水施救的風險了呢？  2.溺水事故的岸上急救:說明心肺復甦術的胸外按壓可以產生血流循環，讓血液流入腦部與其他重要器官。  3.學習急救「叫叫壓電」與練習AED 的使用方法。 | 2 | 教學影片  寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍 水桶 救生浮標 救生圈 救生繩 | 上課參與 技能測驗 | 【海洋教育】  海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。  【安全教育】  安J1理解安全教育的意義。  安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十一週 | 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中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 單元七  球類入門  第1章  籃球 扭轉乾坤  活動內容:  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.練習基礎傳接，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.進階版可以同時操作兩顆球，以促進學生移動的速度與發展不同的策略。  4.練習胸前傳球、圓盤腳步訓練、單手肩上傳球、過頂傳球。  5.進行愛上體育課「攔截者」，引導學生先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。 | 2 | 教學影片 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 碼表 | 上課參與 實務操作 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。  【戶外教育】  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。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十二週 | 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中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 單元七  球類入門  第1章  籃球 扭轉乾坤  活動內容:  1.進階練習移位傳接，並進行「攔截者進階版」遊戲。  2.進行愛上體育課「追緝者」活動，每局之間可以給予學生多點時間，引導他們進行戰術討論及情勢分析。  3.進行愛上體育課「追緝者進階版」。  4.進行體育客點點名「傳球知能小反思」學習單，引導學生整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向進行綜合復習。 | 2 | 教學影片 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 碼表 | 上課參與 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。  【戶外教育】  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。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十三週 | 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中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 單元七  球類入門  第2章  排球 高手過招  活動內容:  1.在場地用粉筆或方向標示片標記出發球與守備輪轉順序1至6，帶領學生理解每個位置的主要工作。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。 | 2 | 教學影片 粉筆 排球 膠帶 | 上課參與 實務操作 | 【品德教育】  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。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十四週 | 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中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 單元七  球類入門  第2章  排球 高手過招  活動內容:  1.複習發球輪替順序等規則。  2.複習低手發球  3.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。  4.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。3人一組，一人接發球，另兩人以高手及低手方式發球，3人依序輪替位置，以確實復習兩種發球動作。 | 2 | 教學影片 粉筆 排球 膠帶 | 上課參與 實務操作 | 【品德教育】  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。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十五週 | 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中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 單元七  球類入門  第2章  排球 高手過招  活動內容:  1.進行愛上體育課「攻占九宮格」，遊戲目的在於促使學生控制球的落點，盡量不重複，並相互觀察彼此的動作以進行回饋和策略擬定。  2.進行體育客點點名「小規則大學問」，引導學生實際演練常見之發球犯規手勢，以及換場、暫停等基本手勢。深入講解並復習常見發球規則，加強學生的感官和圖像記憶。 | 2 | 教學影片 粉筆 排球 膠帶 | 上課參與 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  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。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十六週 | 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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 單元七  球類入門  第3章  羽球 先發制人  活動內容:  1.講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。  2.基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。  3.米字往返練習，移動時並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動至目的地即可，不須過度拘泥步法。 | 2 | 教學影片  粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤 影音播放器 音樂 | 上課參與 實務操作 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十七週 | 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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 單元七  球類入門  第3章  羽球 先發制人  活動內容:  1.練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。  2.複習米字步法移動之口訣與方式、擊球點之重要性。分享動作要點、心得及活動中所採取的策略。 | 2 | 教學影片  粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤 影音播放器 音樂 | 上課參與 實務操作 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十八週 | 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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | 單元七  球類入門  第3章  羽球 先發制人  活動內容:  1.進行愛上體育課「四面八方」活動，增強米字跑在比賽中的應用。  2.進行愛上體育課「萬箭齊發」活動，根據組員的長處分配長距離、短距離發球。  3.進行體育客點點名「發球快手」活動，有實體的點可以瞄準發球，以便讓目標距離具體化。控制速度及反覆操作來慢慢適應手感，也提升穩定度。透過競爭來調整動作，並使學生了解動作與結果的關係。 | 2 | 教學影片  粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤 彩色標示片 影音播放器 音樂 | 上課參與 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第十九週 | 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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元七  球類入門 第4章  足球 腳下功夫  活動內容:  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。 | 2 | 教學影片  足球  角錐 護脛 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |
| 第二十週 | 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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。  4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元七  球類入門 第4章  足球 腳下功夫  活動內容:  1.進行愛上體育課「集點遊戲」活動，協助分組，引導討論戰術與技巧並提醒注意衝撞的危險。  2.練習多人傳球(2人、3人)，鼓勵參與學生。說明足球賽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。  3.進行愛上體育課「過關斬將」活動，先將運球前進、停球後傳球結合，再加入射門元素完成這一系列的練習。 | 2 | 教學影片  足球  角錐 護脛 | 上課參與 態度檢核 技能測驗  分組競賽 | 【品德教育】  品J1溝通合作與和諧人際關係。  品J8理性溝通與問題解決。 | □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：  ＿ ＿＿  3.申請鐘點費：  \_\_(人)\*\_\_(節)  \*\_\_\_\_(元) |

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。