

新北市 尖山 國民中學 **114** 學年度 七 年級第一 學期部定課程計畫 設計者：賴正興

1、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

2、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

3、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

4、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 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 checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input 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	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。 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。 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。 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。 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。

5、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

單元	章
單元 4 運動穿著與防護	第 1 章 跑步服裝秀
	第 2 章 護具大集合
單元 5 體適能	第 1 章 健康體適能 體適能檢測
	第 2 章 接力 衝破終點線
單元 6 安心暢游	第 1 章 水域安全 智者樂水
	第 2 章 自救求生 臨危自保
	第 3 章 捷泳 流線直進
單元 7 球類入門	第 1 章 籃球 出手得分
	第 2 章 排球 一球入魂
	第 3 章 羽球 擊球高手
	第 4 章 足球 腳下功夫

#### 6、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 9/1-9/5	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	2	教科書 習作 投影機 紙/筆/尺 各式跑鞋	生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結，培養健康決策能力。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗		

			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。 <b>3.</b> 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。						
第二週 9/8-9/12	<b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險。	<b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 <b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	單元 <b>4</b> 運動穿著與防護 第 <b>2</b> 章 護具大集合  活動內容： <b>1.</b> 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。 <b>2.</b> 介紹常見的運動傷害。 <b>3.</b> 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。 <b>4.</b> 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 投影機 教學影片 各式護具	生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結，培養健康決策能力。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	<b>【安全教育】</b> 安 <b>J2</b> 判斷常見的事故傷害。 安 <b>J4</b> 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第三週 9/15-9/19	<b>Ab-IV-1</b> 體適能促進策略與活動方法。	<b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的動作技能。	單元五 體適能 第 <b>1</b> 章 健康體適能 體適能檢測  活動內容： <b>1.</b> 介紹 <b>BMI</b> 過高或過低所帶	2	教科書 習作 投影機 教學影片 碼表、哨子 瑜珈墊或軟墊	反思與自我評量，從檢測中了解自己的體能與生活習慣，設定健康目標。	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		<p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>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。</p> <p><b>2.</b>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。</p>						
<p>第四週 9/22-9/26</p>	<p><b>Ga-IV-1</b> 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線</p> <p>活動內容： <b>1.</b>可使用 PPT、圖片或影片來講解田徑場地以及接力基本規則。 <b>2.</b>進行各式起跑練習及嘗試蹲踞式起跑。 <b>3.</b>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。</p>	2	<p>教科書 習作 投影機 教學影片 接力棒 角錐 碼表 軟球或六角敏捷反應球</p>	<p>合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與觀察記錄 態度檢核</p>		
<p>第五週 9/29-10/3</p>	<p><b>Ga-IV-1</b> 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體</p>	<p>單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線</p> <p>活動內容： <b>1.</b>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。</p>	2	<p>教科書 習作 投影機 教學影片 接力棒 角錐 碼表 軟球或六角敏捷反應球</p>	<p>合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與技能測驗 態度檢核</p>		

		控制能力，發展專項運動技能。 <b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。	<b>2.</b> 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。						
第六週 10/6-10/10	<b>Ga-IV-1</b> 跑、跳與推擲的基本技巧。	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 <b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 <b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。	單元五 體適能 第 <b>2</b> 章 接力 衝破終點線  活動內容： <b>1.</b> 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。 <b>2.</b> 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	合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 技能測驗 態度檢核		
第七週 10/13-10/17	<b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。 <b>Gb-IV-1</b> 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。	<b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	單元六 安心暢游 第 <b>1</b> 章 水域安全 智者樂水  活動內容 <b>1.</b> 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。 <b>2.</b> 介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，	2	教科書 習作 投影片 教學影片 圖卡	<b>1.</b> 生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結。	資料蒐集整理 小組討論 上課參與		第一次段考

		<b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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。 <b>3.</b> 介紹教育部宣導的「防溺水十招」，請學生進一步整理出自己認為最受用且最重要的防溺水十招，進行小組分享。 <b>4.</b> 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。						
第八週 10/20-10/24	<b>Gb-IV-1</b> 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。	<b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 <b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 <b>3d-IV-3</b> 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： <b>1.</b> 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。 <b>2.</b> 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 投影機 教學影片 浮板 寶特瓶 塑膠桶 水桶 長褲、上衣(自製浮具)	<b>1.</b> 生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結。 <b>2.</b> 體驗式學習，透過實際練習自救法與浮具製作，讓學生從做中學，提升實作與應變能力。	上課參與 技能測驗		
第九週 10/27-10/31	<b>Gb-IV-1</b> 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外	<b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。	單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	2	教科書 習作 投影機 教學影片	<b>1.</b> 生活化學習，讓學生將所學與生活經驗連結。	上課參與 技能測驗		

	落水自救與仰漂 30 秒。	<p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>活動內容：</p> <p><b>1.</b>請學生事先準備好長袖、長褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。</p>		<p>浮板 寶特瓶 塑膠桶 水桶 長褲、上衣(自製浮具)</p>	<p><b>2.</b>體驗式學習，透過實際練習自救法與浮具製作，讓學生從做中學，提升實作與應變能力。</p>			
第十週 11/3-11/7	<b>Gb-IV-2</b> 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進</p> <p>活動內容：</p> <p><b>1.</b>呈現常見的打水錯誤姿勢圖。請學生觀察並反思自己的打水動作，</p> <p><b>2.</b>扶池壁打水復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水、持浮板打水，體驗哪種較累，如何調整動作。</p> <p><b>3.</b>練習漂浮，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。</p> <p><b>4.</b>練習換氣，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 呼拉圈 軟棒 球 浮板、浮條</p>	<p>體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗		

<p>第十一週 11/10-11/14</p>	<p><b>Gb-IV-2</b> 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 <b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 <b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 <b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進</p> <p>活動內容： 1.練習潛身打水，引導學生思考使否有看過游泳比賽，選手出發或蹬牆後有一段悶氣水下潛泳。想一想，為什麼呢？ 2.藉相機或手機，將上課所學習到的打水技巧拍下來，觀賞並反思，記錄彼此的游泳動作，共同學習。</p>	<p>2</p>	<p>教學影片 呼拉圈 浮板 浮條</p>	<p>體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>		
<p>第十二週 11/17-11/21</p>	<p><b>Gb-IV-2</b> 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 <b>3c-IV-1</b> 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>單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進</p> <p>活動內容： 1.進行課本愛上體育課「水上樂樂棒」活動，觀察學生的動作表現，最後詢問學生打水上壘的表現動作是否順暢。想想應該要怎麼做才能再加強。 2.進行課本體育課點點名「勇士練習帖」活動，學生學習設</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 呼拉圈 軟棒 球 浮板、浮條</p>	<p>體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>		

		<p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>立練習目標，規劃運動計畫，並落實執行。完成時再次測驗或檢視進步成果。最後請學生反思過程中你做了什麼樣的學習和努力，是否有完成計畫。分享自己的成長與改變。</p>						
<p>第十三週 11/24-11/28</p>	<p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>2d-IV-3</b> 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</p> <p>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。</p>	2	<p>教科書 習作 投影機 教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 水瓶 三角錐 排球</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。</p> <p>2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>		
<p>第十四週 12/1-12/5</p>	<p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>2d-IV-3</b> 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</p> <p>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</p>	2	<p>教科書 習作 投影機 教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 水瓶 三角錐 排球</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。</p> <p>2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>		第二次段考

		<b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。	享。可將活動拍攝於下次觀看檢討。 <b>3.</b> 說明投籃距離及進球類型。						
第十五週 12/8-12/12	<b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>2d-IV-3</b> 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 <b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 <b>3d-IV-2</b> 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： <b>1.</b> 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	教科書 習作 投影機 教學影片 水桶 紙團 籃球 鐵盤 水瓶 三角錐 排球	<b>1.</b> 體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 <b>2.</b> 合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
第十六週 12/15-12/19	<b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 <b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂  活動內容： <b>1.</b> 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。 <b>2.</b> 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。	2	教科書 習作 投影機 教學影片 不同材質球類 排球 角錐	<b>1.</b> 體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 <b>2.</b> 合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

		<b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。	<b>3.</b> 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。						
第十七週 12/22-12/26	<b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 <b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 <b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。	單元七 球類入門 第 <b>2</b> 章 排球 一球入魂  活動內容： <b>1.</b> 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。 <b>2.</b> 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	教科書 習作 投影機 教學影片 不同材質球類 排球 角錐	<b>1.</b> 體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 <b>2.</b> 合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
第十八週 12/29-1/2	<b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>2d-IV-3</b> 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 <b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	單元七 球類入門 第 <b>3</b> 章 羽球 擊球高手  活動內容： <b>1.</b> 播放羽球比賽相關影片。說明羽球起源於亞洲，是種類似毬子的遊戲。 <b>2.</b> 臺灣羽球名將介紹。	2	教科書 習作 投影機 教學影片 羽球 羽球拍	<b>1.</b> 體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 <b>2.</b> 合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p><b>3.</b>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。</p> <p><b>4.</b>讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。</p> <p><b>5.</b>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。</p> <p><b>6.</b>持拍撿球、自拋自打練習。</p>						
<p>第十九週 1/5-1/9</p>	<p><b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2d-IV-3</b> 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手</p> <p>活動內容：</p> <p><b>1.</b>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。</p> <p><b>2.</b>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。</p> <p><b>3.</b>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。</p>	2	<p>教科書 習作 投影機 教學影片 羽球 羽球拍</p>	<p><b>1.</b>體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。</p> <p><b>2.</b>合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>		

<p>第二十週 1/12-1/16</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>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。</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫</p> <p>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。</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影機 教學影片 足球 護脛 角錐</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>		
<p>第二十一週 1/19-1/23</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>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</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫</p> <p>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</p>	<p>2</p>	<p>教科書 習作 投影機 教學影片 足球 護脛 角錐</p>	<p>1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識，並能規劃體能訓練計畫。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>		<p>第三次段考</p>

	<p>，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>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。</p> <p><b>3.</b>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。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

7、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。