

新北市尖山國民中學 **114** 學年度 七 年級第 **2** 學期部訂課程計畫 設計者： 王泓翔

1、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1. 統整性主題/專題/議題探究課程： 體育專訓課程 2. 社團活動與技藝課程： _____ 3. 特殊需求領域課程： _____
 4. 其他類課程： _____

2、課程精進：(本學期新創課程免填)

各學年(自 112 學年度起)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容

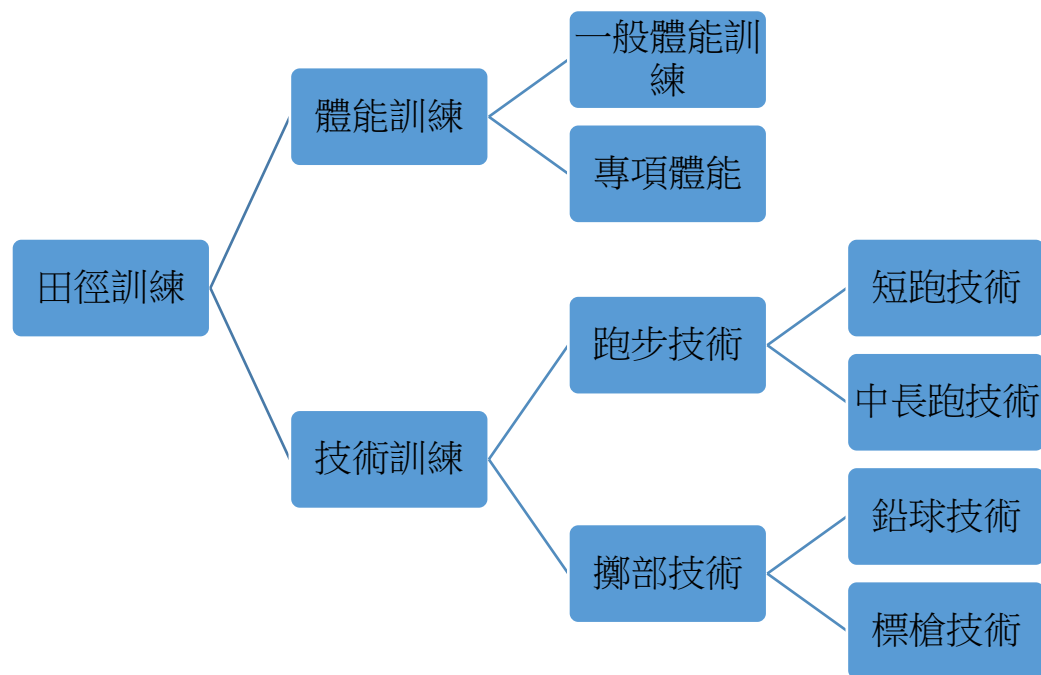
◎114 課程初、複審後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及精進內容。

3、學習節數：每週(5)節，實施(21)週，共(105)節。

4、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(至多以 3 個指標為原則)。</p> <p><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 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 checked="" type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <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-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。</p> <p>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>

5、課程架構：(本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現，並標註當年級部份。)



6、課程融入議題情形：

勾選注意事項，請仔細閱讀。

- (1) 安全教育(交通安全)、戶外教育及性別平等教育為教育部每年檢視重點，各學年請至少規劃融入 2 項為原則。
- (2) 融入議題於當週素養導向教學規劃的學習重點中，一定要摘錄議題的實質內涵。
- (3) 每一融入議題須規劃全學年至少 4 節課(亦即，上下學期各至少 2 節課)的深化課程內容，撰寫於當週單元/主題名稱與活動內容欄位要有融入課程引導說明。
- (4) 總體課程架構中，應載明前開任一議題融入彈性學習課程之實施年級及每學期實施節數(上下學期各至少 2 節課)，並敘明議題融入之單元/主題名稱、實施節數及教學重點，且非以班級會自治活動、班級輔導、全校性活動、社團等宣導活動，或提供部分學生選習之課程形式辦理。

請勾選：

1. 是否融入安全教育(交通安全)：是(第____週) 否

2. 是否融入戶外教育：是(第____週) 否

3. 是否融入性別平等教育：是(第____週) 否

4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：性別平等、人權、環境、海洋、品德、法治、科技、資訊、能源、防災、

家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、國際教育、原住民族教育

7、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 1/21~1/23	1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。 1c -IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。	馬克操動作練習 2 跑步動作練習	5	風雨操場 操場 馬克操影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現		<input type="checkbox"/> 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： ——	1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動。 1c -IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
第二週 2/16-2/20									*本週為春節放假
	1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。	起跑架練習 2 短距離衝刺練習	5	風雨操場 操場	1. 觀察記錄			1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。

<p>第三週 2/23-2/27</p>	<p>1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d -IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定</p>				<p>2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>			<p>1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d -IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>
<p>第四週 3/2-3/6</p>	<p>1b -IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 4d -IV-3 執行提升體適能的身體活動。 1c -IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定</p>	<p>速度訓練 2</p>	<p>5</p>	<p>風雨操場 操場</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>			<p>1b -IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 4d -IV-3 執行提升體適能的身體活動。 1c -IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>
<p>第五週 3/9-3/13</p>	<p>1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。</p>	<p>速耐力練習 2</p>	<p>5</p>	<p>風雨操場 操場</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>			<p>1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d -IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>

<p>第六週 3/16-3/20</p>	<p>1b -IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 4d -IV-3 執行提升體適能的身體活動。 1c -IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定</p>	<p>核心訓練介紹與練習(2)</p>	<p>5</p>	<p>風雨操場 操場</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>			<p>1b -IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 4d -IV-3 執行提升體適能的身體活動。 1c -IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>
<p>第七週 3/23-3/27</p>	<p>1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定</p>	<p>重量訓練介紹與練習(2)</p>	<p>5</p>	<p>樂活教室</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>	<p><input type="checkbox"/>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： ——</p>		<p>1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d -IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>
<p>第八週 3/30-4/3</p>	<p>1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 3d -IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定</p>	<p>增強式訓練與練習(2)</p>	<p>5</p>	<p>風雨操場 操場</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力</p>			<p>1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 3d -IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>

						5. 實作及表現			
第九週 4/6-4/10	1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定	鉛球操作與動作練習(2)	5	風雨操場 操場 鉛球影片	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現			1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
第十週 4/13-4/17	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d -IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定	重量訓練介紹與練習(3)	5	風雨操場 操場	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現			1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d -IV-1 運用運動技術的學習策略。
第十一週 4/20-4/24	1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。	速度訓練(3)	5	風雨操場 操場	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力			1c -IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d -IV-1 了解各項運動技能原理。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，

	與他人理性溝通與和諧互動。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動					5. 實作及 表現			與他人理性溝通與和諧互動。 4d -IV-3 執行提升體適能的 身體活動
第十二週 4/27-5/1	4d -IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 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。 4c -IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。	中長跑介紹與訓練(2)	5	風雨操場 操場	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現			4d -IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 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。 4c -IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
第十三週 5/4-5/8	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。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。	中長跑介紹與訓練(3)	5	風雨操場 操場	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現			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。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
第十四週 5/11-5/15	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。 3c -IV-2 發展動作創作和展演	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定	標槍介紹與訓練(1)	5	風雨操場 操場	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力			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。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的

	的技巧，展現個人運動潛能。					5.實作及表現			技巧，展現個人運動潛能。
第十五週 5/18-5/22	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。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定	標槍介紹與訓練(2)	5	風雨操場 操場	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力 5.實作及表現		新北市春季盃對抗賽	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。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
第十六週 5/25-5/29	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。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定	運動伸展與按摩(2)	5	風雨操場 操場	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力 5.實作及表現			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。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
第十七週 6/1-6/5	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。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定	循環訓練(1)	5	樂活教室	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力 5.實作及表現			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。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
	3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發		增強式介紹與訓練(3)	5	風雨操場 操場	1.觀察記錄			3c -IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發

第十八週 6/8-6/12	展 專 項 運 動 技 能。 3c -IV-2 發 展 動 作 創 作 和 展 演 的 技 巧， 展 現 個 人 運 動 潛 能。	Ab -IV-1 體 適 能 促 進 策 略 與 活 動 方 法。 Cb -IV-2 各 項 運 動 設 施 的 安 全 使 用 規 定				2. 學 習 單 3. 參 與 態 度 4. 合 作 能 力 5. 實 作 及 表 現			展 專 項 運 動 技 能。 3c -IV-2 發 展 動 作 創 作 和 展 演 的 技 巧， 展 現 個 人 運 動 潛 能。
第十九週 6/15-6/19	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。 3c -IV-2 發 展 動 作 創 作 和 展 演 的 技 巧， 展 現 個 人 運 動 潛 能。	Ab -IV-1 體 適 能 促 進 策 略 與 活 動 方 法。 Cb -IV-2 各 項 運 動 設 施 的 安 全 使 用 規 定	跨 欄 操 作 與 練 習 (1)	5	風 雨 操 場 操 場	1. 觀 察 記 錄 2. 學 習 單 3. 參 與 態 度 4. 合 作 能 力 5. 實 作 及 表 現			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。 3c -IV-2 發 展 動 作 創 作 和 展 演 的 技 巧， 展 現 個 人 運 動 潛 能。
第二十週 6/22-6/26	Ab -IV-1 體 適 能 促 進 策 略 與 活 動 方 法。 Cb -IV-2 各 項 運 動 設 施 的 安 全 使 用 規 定	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。 3c -IV-2 發 展 動 作 創 作 和 展 演 的 技 巧， 展 現 個 人 運 動 潛 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 2c -IV-3 表 現 自 信 樂 觀、 勇 於 挑 戰 的 學 習 態 度。	跨 欄 操 作 與 練 習 (2)	5	風 雨 操 場 操 場	1. 觀 察 記 錄 2. 學 習 單 3. 參 與 態 度 4. 合 作 能 力 5. 實 作 及 表 現			Ab -IV-1 體 適 能 促 進 策 略 與 活 動 方 法。 Cb -IV-2 各 項 運 動 設 施 的 安 全 使 用 規 定
	Ab -IV-1 體 適 能 促 進 策 略 與 活 動 方 法。	3c -IV-1 表 現 局 部 或 全 身 性 的 身 體 控	跨 欄 操 作 與 練 習 (3)	5	風 雨 操 場 操 場	1. 觀 察 記 錄			Ab -IV-1 體 適 能 促 進 策 略 與 活 動 方 法。

<p>第二十一週 6/29-6/30</p>	<p>Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定</p>	<p>制能力，發展專項運動技能。 3c -IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2c -IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c -IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>			<p>2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現</p>			<p>Cb -IV-2 各項運動設施的安全使用規定</p>
----------------------------	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------

8、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。