

新北市金山國民中學 **112** 學年度七年級第二學期 **部定** 課程計畫 設計者：陳毅芬、楊美惠

一、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

二、學習節數：每週(2)節，實施(20)週，共(40)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<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 type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</p> <p><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</p>	<p>請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如：</p> <p>國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B1 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-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>

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

(全學年：性平教育-4小時、國際教育-4小時、交通安全-4小時)

其他的就是依總綱規定，課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題，必要時由學校於校訂課程中進行規劃。

二、各項課程計畫應研議每學期實施適當比率之線上教學

請於該堂課程備註(線上課程)即可，或者是備註(線上測驗)等相關文字，即可算符合了「

實施適當比率之線上教學」此部分。

局端本學年均要求「部定課程」要用顏色區分

與廠商提供相同處要用紅色，教師自編用黑色標示

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						
週、月或起訖時間均可			例如： 單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)			例如： 1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	例如： 性別平等、 人權、環境 海洋、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 防災、 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、	<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： _____

若有融入議題，一定要摘錄實質內涵，否則至少會被列入「修正後通過」。

							閱讀素養、 戶外教育、 國際教育、 原住民族教育	
								<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： _____
								<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： _____
第 1 週 2/15-2/17	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科	運動安全 一、正確的運動技巧 說明：1. 提醒若採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	

若有實施跨領域，學習重點(學習表現及學習內容)也需要同時呈現，否則至少會被列入「修正後通過」。

	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>2. 提醒學生，身體是自己的，沒有人會知道你個人的身體狀況，若當節有身體不適，無法上體育課者一定要告知，如果上課期間有不適之處也應立刻告知老師，</p> <p>二、適當的保護措施</p> <p>說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。</p> <p>三、「運動場館與安全」</p> <p>說明：學校體育設備與場地介紹及使用注意事項說明。</p> <p>四、暖身運動與緩和運動</p> <p>說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。</p> <p>五、遵守運動規則</p> <p>說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生，參與運動時應遵守規則、</p>		<p>2. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。</p>	<p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
--	--	-----------------------	--	--	-----------------------------------	--------------------------	--

			服從裁判，以期降低運動傷害發生率。					
第 2 週 2/18-2/24	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	<p>第四篇運動大視界 第一章運動新視野 一、學習引導</p> <p>利用 88 頁課本情境，引導學生事前利用網路資源或書籍，蒐集攸關運動功能的資料，再進行個人或分組發表。</p> <p>二、簡介運動功能</p> <p>講解：運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。</p> <p>三、評估運動功能</p> <p>1. 自評：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。</p> <p>2. 統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能，也能從參與運動中去體驗。</p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答 實作	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第 3 週 2/25-3/2	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	<p>第四篇運動大視界 第一章運動新視野 一、探究運動對學習效益的影響</p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答 行動	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>	2/28 休假

		<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>1. 講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部SH150計畫的目的，強化運動的多元功能。</p> <p>2. 發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是不參與運動的原因。</p> <p>二、案例評析</p> <p>1. 自評：根據課本兩個案例，引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。</p> <p>2. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。</p> <p>三、探究運動對心理的影響</p> <p>1. 講解：利用<u>運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵</u>一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。</p> <p>2. 發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。</p> <p>3. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。</p> <p>四、理解學校SH150活動</p> <p>1. 講解：透過課文講解SH150政策的意義，並引導學生發表對學校SH150活動的理解。</p> <p>2. 實作：利用課文的範例分析學校SH150活動推廣成效，提出自己的想法。</p> <p>五、探究運動對心理的影響</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>1. 講解：利用運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。</p> <p>2. 發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。</p> <p>3. 統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。</p>					
第4週 3/3-3/9	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>第四篇運動大視界 第一章運動新視野</p> <p>一、案例評析</p> <p>1. 發表：分組閱讀課本林義傑和林書豪短文，分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。</p> <p>2. 自省：根據課本兩個案例，引導學生反思運動技能的學習過程經驗，再思考如何突破精進的相關動能。</p> <p>二、理解終身運動的重要性</p> <p>1. 講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。</p> <p>2. 講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。</p> <p>三、擬定終身運動計畫</p> <p>1. 講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>1. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。</p> <p>2. 實作：能正確的設計體適能運動處方。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

			<p>參與方式，提供學生運動參與的有效策略——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。</p> <p>2. 課後學習任務：利用習作表格，引導學生理解擬定終身運動計畫應考量與分析的相關要素，再嘗試擬定更完整的運動計畫。</p>					
<p>第 5 週 3/10-3/16</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>第四篇運動好健康 第一章體適能</p> <p>一、說明科技進步和身體活動量的關係</p> <p>1. 利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。</p> <p>2. 如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。</p> <p>3. 展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。</p> <p>4. 教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。</p> <p>二、說明體適能的重要性</p> <p>1. 利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>	

		<p>裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。</p> <p>2. 引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1. 利用教育部體育署網站統整體適能 5 大重要性。</p> <p>2. 引導學生思考自己小學階段體能檢測表現如何？對生活有何影響？</p> <p>四、體適能的分類</p> <p>1. 利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。</p> <p>2. 請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？</p> <p>3. 歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。</p> <p>4. 利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。</p> <p>5. 講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動向目的表現有關？例如 100 公尺短跑是展現瞬發力和速度。</p> <p>6. 鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第 6 週 3/17-3/23</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。</p>	<p>體適能</p> <p>一、分站健康體適能檢測</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返跑），分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2. 進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。 3. 教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。 <p>二、評估體適能等級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 2. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 3. 利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 4. 利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。 <p>三、設計體適能運動處方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。 2. 引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。 <p>四、總結活動</p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
----------------------------	-------------------------------	--	---	----------	--------------------------------	---	---	--

			<p>1. 讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。</p> <p>2. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。</p>				
<p>第 7 週 3/24-3/30</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>運動好健康-健康體適能</p> <p>一、運動計畫執行成果</p> <p>1. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。</p> <p>2. 各組派執行成效最家成果的學生進行發表。</p> <p>3. 引導學生思考執行成效佳的原因。</p> <p>二、運動計畫修正</p> <p>1. 利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。</p> <p>2. 鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1. 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。</p> <p>2. 歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。</p> <p>2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

<p>第 8 週 3/31-4/6</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球 一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機 說明： 1. 離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鉤射來避開被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。 2. 籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。 3. 投籃之於籃球運動的重要性，在每場 40 分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。 4. 講解籃球運動特性為得分多者獲勝。 二、投籃姿勢的示範與講解 說明： 1. 投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。 2. 從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。 3. 指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。</p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>認知 觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>4/4-4/5 清明連假</p>
---------------------------	---------------------------	---	--	----------	--------------------------------	------------------	---	---------------------

			<p>4. 持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。</p> <p>三、運用身體協調提昇命中率說明：</p> <p>1. 投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。</p> <p>2. 投籃動作前的三威脅姿勢很重要是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。</p>				
<p>第 9 週 4/7-4/13</p>	<p>Hb-IV-1 障地攻守性球類運動。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球（第一次段考）</p> <p>一、針對投籃常見錯誤動作加以修正</p> <p>說明：</p> <p>1. 每位同學可以在連續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。</p> <p>2. 在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。</p> <p>二、活動「籃下投籃比賽」</p> <p>說明</p> <p>1. 結合學校國一班際籃球賽先於上課中製造情境練習比賽時同學互相觀摩與學習，提升命中率。</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	2. 提醒同學必須提升命中率之外，時間的掌控也很重要，如何在規定的時間做有效率的得分，就要避免讓球落地，球未落地前移動步伐，也會是勝負關鍵。					
第 10 週 4/14-4/20	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	第五篇球類真好玩 第一章籃球 一、上籃動作要領示範與講解 說明： 1. 以右手上籃為例，站立位置距離籃框 3~4 公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。 2. 注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。 二、活動「後有追兵上籃練習」 說明： 1. 依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。 2. 擔任防守角色的學生持球，傳給擔任進攻角色的學生。 3. 傳完球後，必須觸碰接球者背後的標誌桶，作為延遲防守時間的動作，以使接球者能夠	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			<p>利用短暫無防守干擾時去完成上籃動作。</p> <p>三、填寫上籃動作檢核表與教師回饋</p> <p>說明：</p> <p>1. 將這堂課所教的上籃動作與要領做一簡單的整理。</p> <p>2. 透過文字的檢核，將各項上籃知識理解與記憶。</p>					
<p>第 11 週 4/21-4/27</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球</p> <p>一、基本小組戰術與動作示範</p> <p>說明：</p> <p>1. 與隊友配合的基本戰術:給球與跟進接球。</p> <p>2. 複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。</p> <p>3. 一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。</p> <p>一、切傳練習</p> <p>說明：</p> <p>1. 持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

			<p>2. 切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。</p> <p>3. 另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。</p> <p>二、四人一組，開始練習</p> <p>1. 擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。</p> <p>2. 進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。</p> <p>3. 提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。</p> <p>三、給球後跟進投籃練習</p> <p>說明：</p> <p>1. 留意跑動接球投籃的重心轉移。</p> <p>2. 先別急著出手投籃，應等到接到球後穩定身體才出手。</p> <p>3. 傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。</p> <p>4. 本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。</p> <p>5. 接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>四、講解活動操作原則與練習流程</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當圍著籃球繞圈時，立刻集中精神專注於老師的哨音，準備搶球。 2. 搶到球者視為比賽時的抄截，應當快速運球上籃得分。 3. 上完籃後自己搶籃板，並將球滾到半場內的任意地點。 4. 其餘三位學生撿起球後，成為同隊，進行三打一的得分任務。 <p>五、進行主要活動練習</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三打一時，除了注意防守者之外，也應了解另外兩名隊友的位置。 2. 當發現隊友的得分機會比自己好時，能立即將球安全的傳至隊友手上。 3. 多練習運球切入後，分球給隊友投籃的情境演練。 				
第 12 週 4/28-5/4	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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	<p>第五篇球類真好玩 第二章排球</p> <p>一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。 2. 講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。 	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 	提問 觀察 實作	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>3. 提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？</p> <p>4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>5. 統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。</p> <p>二、高手傳球的動作要領</p> <p>1. 說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。</p> <p>2. 示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。</p> <p>3. 操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。</p> <p>三、活動「高手對牆傳球練習」</p> <p>1. 說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。</p> <p>2. 講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸球。</p>				
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>3. 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。</p> <p>4. 操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。</p> <p>四、活動「高手傳球投籃練習」</p> <p>1. 說明：運用籃框來檢視高手傳球的高度及方向是否能朝自己的意志控制，也能從中調整傳球的力道及感覺。</p> <p>2. 講解：正面與背後高手傳球兩者前期預備動作盡可能越像越好，當兩者動作有隱蔽性時，對手就無法判斷球是要往前、還是往後，對於比賽中進攻戰術的執行比較有利。</p> <p>3. 示範：背後高手傳球動作後期因細微變化與正面形成差異，腹背發力、指腕後翻動作越晚做動越好，讓兩者動作產生隱蔽性。</p> <p>4. 操作：姿勢正確，越能善用身體推蹬的力量，挑戰更遠的距離。提醒學生正確的高手傳球技術球體是不能旋轉，球體旋轉容易被裁判抓「二次擊球」。</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

<p>第 13 週 5/5-5/11</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇球類真好玩 第二章排球 一、活動「高手傳球跑動練習」 1說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。 2示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。 3操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。 二、活動「模擬比賽中舉球員練習」 1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。 2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。 3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。 三、六人制排球比賽方式及隊形介紹</p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
----------------------------	-----------------------------------	---	--	----------	--------------------------------	-------------------------	---	--

			<p>1說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。</p> <p>2示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。</p> <p>四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹</p> <p>1示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。</p> <p>2講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。</p>					
第 14 週 5/12-5/18	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>第五篇球類真好玩 第二章排球</p> <p>一、活動「比手畫腳趣味活動」</p> <p>1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。</p> <p>2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。</p> <p>3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	提問 觀察 實作	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	5/18(六)、 5/19(日)國中教育會考

		<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。</p> <p>二、活動「六人制排球比賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。</p> <p>2. 示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。</p> <p>3. 操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。</p> <p>4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。</p>				
<p>第 15 週 5/19-5/25</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	<p>第五篇球類真好玩 第二章排球</p> <p>一、活動「分組比賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動的運作方式，以學校七年級班排球比賽辦法為主，由教師擔任裁判。</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>2. 示範：比賽規則與方式，球落地即成死球，其中頭、足均可觸球，以球數最多的組別獲勝</p> <p>3. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。</p>					
<p>第 16 週 5/26-6/1</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇球類真好玩 第三章桌球 一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性</p> <p>1. 講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。</p> <p>2. 提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？</p> <p>3. 發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。</p> <p>統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。</p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>提問 觀察 發表 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

			<p>二、正手發不旋轉長球的動作要領</p> <p>1. 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。</p> <p>2. 示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。</p>					
第 17 週 6/2-6/8	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇球類真好玩 第三章桌球</p> <p>一、活動「連續正手發不旋轉長球」</p> <p>1. 操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。</p> <p>二、正手平擊球的動作要領</p> <p>1. 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。</p> <p>2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>三、活動「正手平擊球循環練習」</p> <p>操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>提問 觀察 發表 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	6/7(五)畢業典禮

			在不同位置及來球方向的差異點，進而學習不同的的基本技巧。					
第 18 週 6/9-6/15	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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	第五篇球類真好玩 第三章桌球（第二次段考） 一、反手發不旋轉長球的動作要領 1. 說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。 2. 示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。 二、活動「發球進籃」 操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	發表實作觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 19 週 6/16-6/22	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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	第五篇球類真好玩 第三章桌球（第二次段考） 一、反手推擋球的動作要領 1. 說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。 2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	發表實作觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	6/10 端午節

		<p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p>二、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」 操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。</p> <p>三、活動「班級桌球個人單打排名賽」 1. 說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。 2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。</p> <p>六、桌球個人單打比賽紀錄表 1. 說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。 2. 操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。 3. 提醒：要詳實製作賽後記錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。</p>					
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

<p>第 20 週 6/23-6/29</p>	<p>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。</p>	<p>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。 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>第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救</p> <p>一、常見水域發生意外的原因 1. 教師提問：常見的戲水環境有哪些？ 2. 學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。</p> <p>二、認識水域遊憩活動警示 教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。 以上參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。</p> <p>三、討論活動 說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？ 請列舉可行的判斷方式？ 1. 我會選擇哪一類型的水域戲水？ 2. 看到黃色旗幟該注意什麼？</p> <p>四、離岸流注意事項 說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？</p> <p>五、俯漂與仰漂 說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。 操作： 1. 仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。</p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>認知 情意 發表 觀察 實作</p>	<p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【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。</p>	<p>6/28(六)休業式</p>
-----------------------------	--	--	---	----------	--------------------------------	---------------------------------------	---	-------------------

			<p>2. 俯漂：以水母漂，於水上漂浮。</p> <p>六、活動「挑戰自我--水上漂」</p> <p>1. 說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。</p> <p>2. 示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。</p> <p>七、自製浮具</p> <p>1. 說明：失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。</p> <p>2. 介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。</p> <p>3. 反思：</p> <p>(1)請學生發表看過哪些浮具？</p> <p>(2)找一適當材料練習自製浮具。</p> <p>八、活動「救援任務ing」</p> <p>說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。</p> <p>示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。</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： <hr/>			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。