

# 臺北市木柵國民中學 108 學年度七年級健體領域體育課程計畫

編撰教師:戴志純

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術( <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動( <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技( <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育( <input type="checkbox"/> 健康教育 <input checked="" type="checkbox"/> 體育)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: <u>翰林</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)
核心素養 或 課程目標	<p>核心素養：</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-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 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-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-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>課程目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。</li> <li>2. 善用網路與體適能檢測資源，提供體適能檢測與評估活動，引導學生理解個人體適能的評估標準。</li> <li>3. 說明體適能運動處方基礎設計原則，引導學生利用此原則規劃體適能促進運動計畫。</li> <li>4. 利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。</li> <li>5. 建立正確的運動價值，利於提升運動參與動機，增加運動參與機會。</li> <li>6. 了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途，了解如何避免運動傷害。</li> <li>7. 認識籃球歷史與起源、熟悉規則，學習正確的籃球持球、傳接球與運球動作。</li> <li>8. 學習正確的投籃姿勢，運用接球技巧與運球創造投籃機會，理解比賽中如何創造投籃機會。</li> <li>9. 認識羽球運動的起源，學會羽球握拍方法。</li> <li>10. 引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感、學會肩上漂浮發球的動作要領。</li> <li>11. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。</li> <li>12. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。</li> <li>13. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。</li> </ol>

	<p>14. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧，學會正確投球方式及傳接球的動作要領。</p> <p>15. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。</p> <p>16. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</p> <p>17. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p> <p>18. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</p> <p>19. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p> <p>20. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的HIP HOP舞蹈動作。</p> <p>21. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。</p> <p>22. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。</p> <p>23. 敘述桌球運動的歷史起源與發展演進，激發學生學習動機及參與感，引導學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。</p> <p>24. 學會正手發不旋轉長球及反手發不旋轉長球的動作要領，學會正手平擊球及反手推擋球的動作要領。</p> <p>25. 利用比賽中讓學生了解自己桌球技巧的優、缺點，並從中認識桌球運動的基本規則。</p> <p>26. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識足球運作模式，學會傳控球動作要領，引導學生了解各式傳控球特性，激發學習動機及參與感。</p> <p>27. 藉由基礎活動，適應水性，提升水中韻律感。透過兩人觀摩練習、互相檢視，提升游泳能力。透過遊戲提升游泳水性及動作要領。</p> <p>28. 藉由新聞案例，反思如何慎選水域活動場域。透過活動討論，認識安全水域。</p> <p>29. 透過遊戲熟練自救技巧，並了解叫、叫、伸、拋、划救援法的要領。</p> <p>30. 以地板的徒手體操動作組合為學習內容，鼓勵學生善用學習經驗和各項地板技術的掌握，呈現獨特性的創意組合動作。</p>
<p>學習重點</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
學習內容			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。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。
學習進度週次/節數			
學期	週次	日期	單元主題 單元內容
第1學期	1	08/26-08/30	第四篇運動好健康 第一章體適能 一、說明科技進步和身體活動量的關係 二、說明體適能的重要性 三、總結活動 四、體適能的分類
	2	09/02-09/06	第四篇運動好健康 第一章體適能 一、分站健康體適能檢測 二、評估體適能等級 三、設計體適能運動處方 四、總結活動
	3	09/09-09/13	第四篇運動好健康 第一章體適能 一、運動計畫執行成果 二、運動計畫修正 三、總結活動
	4	09/16-09/20	第四篇運動好健康 第二章運動安全 一、良好的身心狀況 二、注意環境安全與氣候 三、暖身運動與緩和運動 四、遵守運動規則
	5	09/23-09/27	第四篇運動好健康 第二章運動安全 一、正確的運動技巧 二、適當的保護措施 三、活動「運動安全我最行」
	6	09/30-10/04	第四篇運動好健康 第二章運動安全 一、夏日高溫對影動的影響 二、紫外線對健康的影響說明 三、夏日運動的注意事項 四、說明空氣汙染對身體的影響 五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介

			六、適當的保護措施
7	10/07-10/11	第五篇健康動起來 第一章籃球	一、籃球歷史與規則介紹 二、裁判手勢與狀況解說 三、介紹持球三重威脅動作 四、介紹球感練習
8	10/14-10/18	第五篇健康動起來 第一章籃球	一、介紹傳接球動作要領 二、胸前傳球 三、地板傳球 四、過頂傳球 五、側邊傳球 六、介紹傳球動作要領 七、活動「突破防守的傳球練習」
9	10/21-10/25	第五篇健康動起來 第一章籃球	一、傳接球基本概念介紹 二、活動「要球單打我最行」 三、運球 四、活動「變『換』莫測」
10	10/28-11/01	第五篇健康動起來 第一章籃球	一、轉身運球 二、活動「運球我最行」 三、活動「我會作選擇」
11	11/04-11/08	第五篇健康動起來 第二章排球	一、情境式的引導 二、低手傳球 三、靈活步伐
12	11/11-11/15	第五篇健康動起來 第二章排球	一、活動「瞻前顧後」 二、低手發球的動作要領 三、活動「低手發球手感練習」
13	11/18-11/22	第五篇健康動起來 第二章排球	一、活動「低手發球及接發球」 二、活動「9人制排球比賽」
14	11/25-11/29	第五篇健康動氣來 第三章羽球	一、學習引導 二、簡介羽球的起源 三、介紹球拍各部位名稱 四、正手握拍法 五、反手拍握拍法 六、握拍方式 七、發球基本概念 八、正拍發高遠球 九、反拍發網前短球 十、活動「羽球九宮格」 十一、發球策略應用
15	12/02-12/06	第五篇健康動起來 第三章羽球	一、米字步法 二、羽球基本步法 三、講解與示範羽球步法 四、實際操作

			<p>五、平抽球講解</p> <p>六、引起動機</p> <p>七、講解擊球的基本概念</p> <p>八、活動「邊線及對角線平抽球對打練習」</p> <p>九、引起動機</p> <p>十、活動「半場單打比賽」</p>
16	12/09-12/13	第五篇健康動起來 第四章棒球	<p>一、介紹棒球守備位置及手套使用方式</p> <p>二、活動「自我傳接球」</p> <p>三、介紹棒球的握球方式</p> <p>四、活動「你拋我接」</p> <p>五、接球動作要領</p> <p>六、手套接球要領</p> <p>七、護球遊戲</p>
17	12/16-12/20	第五篇健康動起來 第四章棒球	<p>一、高肘傳球動作要領</p> <p>二、活動「對牆投擲練習」</p> <p>三、投手投球動作要領</p> <p>四、活動「擲準得分王」</p> <p>五、踩壘包技術及傳球動作</p> <p>六、活動「壘包爭奪戰」</p>
18	12/23-12/27	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	<p>一、長短距離大不同</p> <p>二、說明擺臂動作要領</p> <p>三、活動「擺臂動作練習」</p> <p>四、活動「擺臂必要性體驗」</p>
19	12/30-01/03	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	<p>一、蹲踞式起跑</p> <p>二、活動「絕佳拍檔」</p> <p>三、活動「沒有最快，只有更快」</p>
20	01/06-01/10	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	<p>一、站立式起跑</p> <p>二、活動「起跑瞬間的加速度練習」</p> <p>三、活動「起跑姿勢大比拚」</p> <p>四、同心協力-接力賽跑</p> <p>五、傳接棒秘訣</p> <p>六、活動「使命必達」</p> <p>七、活動「絕佳夥伴」</p> <p>八、出奇制勝、堅持到底</p>
21	01/13-01/17	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞	<p>一、介紹街舞的起源與流行文化</p> <p>二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一）</p> <p>三、小結活動</p> <p>四、進行 Hip-Hop 基本動作練習（二）</p> <p>五、進行 Hip-Hop 基本動作練習（三）</p> <p>六、總結活動</p> <p>七、認識舞蹈相關要素</p> <p>八、學習舞蹈創作技巧</p> <p>九、認識展演技巧與同儕評量方法</p> <p>十、分組展演</p>

				十一、總結活動
第 2 學 期	1	02/10- 02/14	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	一、學習引導 二、評估運動功能 三、探究運動對學習效益的影響
	2	02/17- 02/21	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	一、案例評析 二、探究運動對心理的影響 三、探究運動精神的意涵與價值
	3	02/24- 02/28	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	一、案例評析 二、統整單元學習概念 三、擬定運動計畫
	4	03/02- 03/06	第四篇運動大視界 第二章運動欣賞	一、引起動機 二、各種運動特色
	5	03/09- 03/13	第四篇運動大視界 第二章運動欣賞	分組報告
	6	03/16- 03/20	第五篇球類真好玩 第一章籃球	一、投籃之於籃球運動的重要性 二、投籃姿勢的示範與講解 三、持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正
	7	03/23- 03/27	第五篇球類真好玩 第一章籃球	一、如何運用身體協調，讓投籃動作流暢 二、罰球練習活動
	8	03/30- 04/03	第五篇球類真好玩 第一章籃球	一、原地傳接球投籃動作要領： 二、介紹跑動接球投籃動作要領： 三、分組練習 四、投籃假動作示範與教學
	9	04/06- 04/10	第五篇球類真好玩 第一章籃球	一、試探步的運用 二、講解與練習運球切入 三、綜合投籃練習
	10	04/13- 04/17	第五篇球類真好玩 第二章排球	一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類 二、活動「檢視自己是否能完成肩上漂浮發球前的各項準備動作」 三、肩上漂浮發球的動作要領
	11	04/20- 04/24	第五篇球類真好玩 第二章排球	一、活動「連續肩上漂浮發球」 二、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」
	12	04/27- 05/01	第五篇球類真好玩 第二章排球	一、浮士德球的介紹 二、活動「浮士德球初體驗」
	13	05/04- 05/08	第五篇球類真好玩 第三章桌球	一、介紹桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 二、正手發不旋轉長球的動作要領 三、活動「連續正手發不旋轉長球」 四、正手平擊球的動作要領 五、活動「正手平擊球循環練習」
	14	05/11- 05/15	第五篇球類真好玩 第三章桌球	一、反手發不旋轉長球的動作要領 二、活動「反手發不旋轉長球投籃比賽」

			<ul style="list-style-type: none"> <li>三、反手推擋球的動作要領</li> <li>四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」</li> <li>五、活動「班級桌球個人單打排名賽」</li> </ul>
15	05/18-05/22	第五篇球類真好玩 第四章足球	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、活動「基礎連續擊球練習」</li> <li>二、傳球技術的動作要領</li> </ul>
16	05/25-05/29	第五篇球類真好玩 第四章足球	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、活動「控球技術」</li> <li>二、活動「你傳我攔」</li> </ul>
17	06/01-06/05	第六篇就是愛運動 第一章游泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、了解游泳池規格</li> <li>二、水中行走與跳躍</li> <li>三、水中閉氣與韻律呼吸</li> <li>四、蹬牆漂浮與水中站立</li> <li>五、活動「水中拾物」</li> <li>六、捷式打水練習</li> </ul>
18	06/08-06/12	第六篇就是愛運動 第一章游泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、活動「打水接力」</li> <li>二、「划水基礎動作」</li> <li>三、活動「轉頭換氣」</li> <li>四、活動「水中打水PK賽」</li> <li>五、活動「水中蛟龍闖關賽」</li> </ul>
19	06/15-06/19	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、戲水常見水域發生意外的原因</li> <li>二、認識水域遊憩活動警示</li> <li>三、討論活動</li> </ul>
20	06/22-06/26	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、討論活動「離岸流注意事項」</li> <li>二、活動「仰漂與俯漂」</li> <li>三、活動「救援任務ing」</li> </ul>
21	06/29-06/30	第六篇就是愛運動 第三章體操	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、學習引導</li> <li>二、體操起源與項目</li> <li>三、地板的基本技術</li> <li>四、地板靜態技術</li> <li>五、地板跳躍技術</li> <li>六、地板旋轉技術</li> <li>七、地板直膝前、後滾翻技術</li> <li>八、地板動作組合</li> <li>九、展演</li> </ul>
議題融入		<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【國際教育】</b></p>	

	國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。	
評量方式	實作 觀察 問答 發表	
教學設施 設備需求	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	
師資來源	木中體育教師	<input type="checkbox"/> 跨領域/科目協同教學
備註		