

新北市__國民中學 **114**學年度__年級第 **1**學期部定課程計畫 設計者：_____黃柏霖

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、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

✍上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

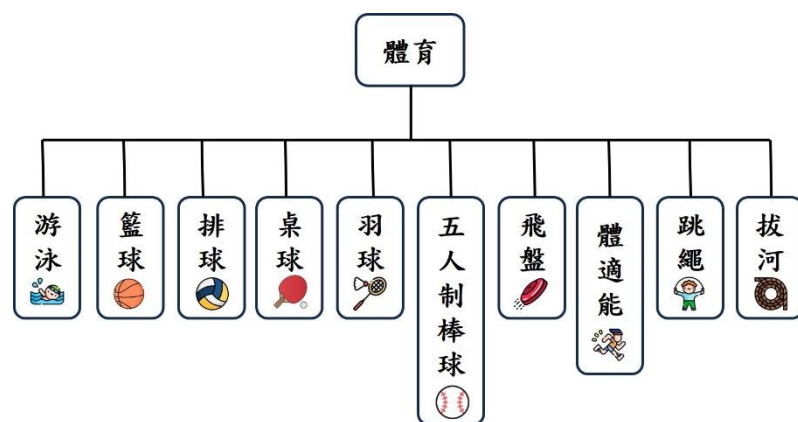
三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ A1身心素質與自我精進 ☐ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變	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-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。

☒ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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。
--	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)



六、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 8/25-8/29	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 次以上）。	游泳 1. 水域安全 2. 基本自救 保持在水面技巧， 拍打水面、水母漂、仰漂。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. Mosston's 教學光譜	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度 4. 技能展現	安J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安J6 了解運動設施安全的維護。	■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： <u>海洋守護者</u> 2. 協同節數： <u>2</u>
第二週 9/1-9/5	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 次以上）。	游泳 1. 捷式打水 2. 捷式划手 雙腳打水前進， 打水+划手前進來回練習。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. Mosston's 教學光譜	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度 4. 技能展現	安J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安J6 了解運動設施安全的維護。	
第三週 9/8-9/12	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 次以上）。	游泳 1. 捷式打水 2. 捷式划手 打水+划手前進來回練習， 換氣連續動作。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. Mosston's 教學光譜	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度 4. 技能展現	安J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安J6 了解運動設施安全的維護。	

	力，發展專項運動技能。								
第四週 9/15- 9/19	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 1. 運球假動作 1-1crossover 角錐模擬防守者，假動作運球後切入過人。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第五週 9/22- 9/26	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 1. 運球假動作 1-1crossover 2. 傳接球上籃 運球跑動傳球後上籃。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	■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：<u>海洋守護者</u> 2. 協同節數：<u>2</u>

	表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。								
第六週 9/29-10/3	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 1. 運球假動作 1-1crossover 2. 傳接球上籃 3. 墊步投籃 墊步投籃，收球後不走步，力量由腿部傳導至投籃手。	2	教學資源： 1. 學習吧 學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學 3. 雙語多模態學習 4. Mosston's 教學光譜	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度 4. 技能展現	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。		■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： <u>海洋守護者</u> 2. 協同節數： <u>2</u>
第七週 10/6-10/10	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排球 1. 低手接球 1-1 自拋自打 1-2 雙人對打 一人一顆球，注意雙手握緊，膝蓋微彎，練習穩定低手連續擊球。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學 3. 雙語多模態學習 4. Mosston	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度		

	表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。					's 教學光譜			
第八週 10/13-10/17	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排球 1. 高手發球 1-1 三米線 1-2 六米線 1-3 底線 兩人一組來回練習，依序把距離拉遠。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度 4. 技能展現		
第九週 10/20-10/24	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排球 1. 高手發球 1-1 三米線 1-2 六米線 1-3 底線 2. 攻擊步發球+低手接發球綜合練習。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學 3. 雙語多模態學習 4. Mosston	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度		

	表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。					's 教學光譜			
第十週 10/27- 10/31	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 1 併步伐 2. 左推右攻 2-1 餵球 2-2 雙人對打 拋球技巧，引拍回擊。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學 3. 雙語多模態學習 4. Mosston's 教學光譜	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度 4. 技能展現		
秋假週 11/3- 11/7									
第十一週 11/10- 11/14	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1	羽球 1. 米字步 1-1 左前、右前	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略：	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度	國 J8 覺察外語與探究學習對	

	則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	向前米字步練習，跨步後回中。			1. 自主學習 2. 同儕教學 3. 雙語多模態學習 4. Mosston's 教學光譜		國際能力養成的重要性。	
第十二週 11/17- 11/21	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽球 1. 米字步 1-1 左前、右前 2. 殺球 2-1 直線 2-2 斜線 向前米字步練習，跨步後回中，殺球架拍搭配腳步。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學 3. 雙語多模態學習 4. Mosston's 教學光譜	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度	國 J8 覺察外語與探究學習對國際能力養成的重要性。	

第十三週 11/24- 11/28	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規 則。 2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰 的學習態度。 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。	Ha-IV-1 網牆性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	羽球 1. 米字步 1-1 左前、右前 2. 殺球 2-1 直線 2-2 斜線 殺球找尋揮拍最高點，順 暢發力擊球。	2	教學資 源： 1. 學習吧	1. 觀察記 錄 2. 口語評 量 3. 學習態 度 4. 技能展 現	國 J8 覺察外語與 探究學習對 國際能力養 成的重要 性。		
第十四週 12/1- 12/5	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	五人制棒球 1. 接球動作 兩人一組傳接，接球雙手 交叉置於胸前，眼睛直視 投球者。	2	教學資 源： 1. 學習吧	教學資 源： 1. 學習吧 學習策 略： 1. 自主學 習 2. 同儕教 學 3. 雙語多 模態學習 4. Mosston	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度		

	專項運動技能。					's 教學光譜			
第十五週 12/8- 12/12	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	五人制棒球 1. 接球動作 2. 滾地球處理 丟牆壁利用反彈製造滾地球，算準彈跳次數向前接球。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學 3. 雙語多模態學習 4. Mosston's 教學光譜	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度 4. 技能展現		
第十六週 12/15- 12/19	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2c-IV-2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	飛盤 1. 長傳盤 1-1 反手長傳 反手長傳盤，距離拉遠。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學 3. 雙語多模態學習 4. Mosston	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度		

	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。					's 教學光譜			
第十七週 12/22- 12/26	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	飛盤 1. 長傳盤 1-1 反手長傳 2. 長傳跑位 2-1 判斷落點 兩人一組，長傳盤後，接盤者判斷落點確實接盤。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學 3. 雙語多模態學習 4. Mosston's 教學光譜	1. 觀察記錄 2. 口語評量 3. 學習態度 4. 技能展現		

	專項運動技能。								
第十八週 12/29-1/2	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能 1. 心肺耐力 2. 測量運動強度	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 雙語多模態學習	1. 觀察記錄 2. 學習態度	安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。	
第十九週 1/5-1/9	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能 1. 心肺耐力 2. 測量運動強度	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 雙語多模態學習	1. 觀察記錄 2. 學習態度	安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。	
第二十週 1/12-1/16	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	跳繩 1. 團體跳繩 甩繩練習，全班一起加入。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學	1. 觀察記錄 2. 學習態度		

	人理性溝通與和諧互動。					3. 雙語多模態學習 4. Mosston's 教學光譜			
第二十一週 1/19-1/20	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	拔河 1. 起繩 2. 拉緊 拔河手勢講解，安全規範規範。	2	教學資源： 1. 學習吧	學習策略： 1. 自主學習 2. 同儕教學 3. 雙語多模態學習 4. Mosston's 教學光譜	1. 觀察記錄 2. 學習態度	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。	

七、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
08/25-09/12	協助本校游泳課： 1. 水中自救概念。 2. 捷式動作概念。	☐ 簡報	無	學生理解水中自救方式，並	岸上守望員，協助維護學生安全。

		☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：無教材 		能做出以捷式游泳前進至少15公尺。	
		—			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。