**南投縣仁愛國民中學 109學年度部定課程計畫**

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域  /科目 | 健體(體育) | 年級/班級 | 七年級 |
| 教師 | 彼陽司霖 | 上課週節數 | 每週（2）節，本學期共（40）節 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程目標:  體育  1.介紹及講解體能訓練項目及實作原則。  2.介紹及講解排球規則及場地。  3.介紹及講解排球接球球之動作技巧要領。  4.介紹及講解排球發球之動作技巧要領。  5.介紹及講解排球3對3之攻擊與防守策略，並在競賽中實作。  6.介紹及講解排球6對6之攻擊與防守策略，並在競賽中實作。  7.介紹及講解排球9對9之攻擊與防守策略，並在競賽中實作。  8.介紹及講解巧固球規則及場地。  9.介紹及講解巧固球攻擊之動作技巧要領。  10.介紹及講解巧固球防守之動作技巧要領。  11.介紹及講解巧固球半場5人制之攻擊與防守策略，並在競賽中實作。  12.介紹及講解巧固球全場9人制之攻擊與防守策略，並在競賽中實作。  13.各項項目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。  14.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。  15.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。  16.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。  17.了解如何避免運動傷害。  18.了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。  19.引導學生了解各項運動並積極參與全民運動。 | | | | | | |
| 教學進度 | | | | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/  跨領域(選填) |
| 週次  (必填) | 日期  (選填) | 核心素養 | 單元名稱 |
| 一 | 2/15~2/21 | A1身心素質與自我精進 | 開學  預備週 | **一、說明本學期體育課程相關規則。**  1.上課規則講解。  2.上課服裝講解。  3.平時成績評比標準。  4.術科成績評比標準。 | 認知  情意  技能  實作  表現  觀察  問答 | 【性別平等教育】  【人權教育】  【科技教育】  【資訊教育】  【生涯規劃教育】 |
| 二 | 2/22~2/28 | A1身心素質與自我精進  A3規劃執行與創新應變 | 體能訓練 | **一、說明體能訓練種類**  1.肌力-講解及訓練實作。  2.肌耐力-講解及訓練實作。  3.爆發力-講解及訓練實作。  4.耐力-講解及訓練實作。  **二、說明體能訓練的重要性**  1.利用體能訓練達到身體適能的健康。  2.經由訓練後，個人能夠設立目標，或自訂課程，使自身身體狀況達健康狀態。 | 實作  觀察  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 三 | 3/1~3/7 | 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  B3藝術涵養與美感素養 | 體能訓練 | **一、說明體能訓練種類**  1.肌力-講解及訓練實作。  2.肌耐力-講解及訓練實作。  3.爆發力-講解及訓練實作。  4.耐力-講解及訓練實作。  **二、說明體能訓練的重要性**  1.利用體能訓練達到身體適能的健康。  2.經由訓練後，個人能夠設立目標，或自訂課程，使自身身體狀況達健康狀態。 | 認知  情意  技能  實作  表現  觀察  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 四 | 3/8~3/14 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 排球 | **一、準備活動**  1.排球-場地講解。  2.排球-規則講解。  **二、主要活動**  1.排球-接球方式講解。  (1)球感訓練。  (2)低手接球。  (3)高手接球。  2.個人實作練習。  3.分組練習。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作  觀察  技能  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 五 | 3/15~3/21 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 排球 | **一、準備活動**  1.排球-場地講解。  2.排球-規則講解。  **二、主要活動**  1.排球-發球方式講解。  (1)球感訓練。  (2)低手發球。  (3)高手發球。  2.個人實作練習。  3.分組練習。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作  觀察  技能  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 六 | 3/22~3/28 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 排球 | **一、準備活動**  1.排球-場地講解。  2.排球-規則講解。  **二、主要活動**  1.排球-三人小組對打方式講解。  2.分組練習。  3.分組競賽。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作  觀察  技能  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 七 | 3/29~4/4 | A3規劃執行與創新應變  B2科技資訊與媒體素養 | [段考週]  體適能  測驗  -  坐前彎  與  仰臥起坐 | **一、說明科技進步和身體活動量的關係**  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。  2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。  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。  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。  **二、說明體適能的重要性**  1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。  2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。  **三、總結活動**  1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。  2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？  **四、體適能的分類**  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。  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？  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。  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。  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。  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。 | 實作  觀察  問答 | 【性別平等教育】  【人權教育】  【科技教育】  【資訊教育】  【生涯規劃教育】 |
| 八 | 4/5~4/11 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 排球 | **一、準備活動**  1.排球-場地講解。  2.排球-規則講解。  **二、主要活動**  1.排球-六人及九人小組對打方式講解。  2.分組練習。  3.分組競賽。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作  觀察  技能  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 九 | 4/12~4/18 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 巧固球 | **一、準備活動**  1.巧固球-場地講解。  2.巧固球-規則講解。  **二、主要活動**  1.巧固球-攻擊/走位方式講解。  (1)球感訓練。  2.個人實作練習。  3.分組練習。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作  觀察  技能  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 十 | 4/19~4/25 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 巧固球 | **一、準備活動**  1.巧固球-場地講解。  2.巧固球-規則講解。  **二、主要活動**  1.巧固球-防守/走位方式講解。  (1)球感訓練。  2.個人實作練習。  3.分組練習。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作  觀察  技能  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 十一 | 4/26~5/2 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 巧固球 | **一、準備活動**  1.巧固球-場地講解。  2.巧固球-規則講解。  **二、主要活動**  1.巧固球分組競賽活動，半場5人制。  2.分組實作練習。  3.分組競賽。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作  觀察  技能  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 十二 | 5/3~5/9 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 巧固球 | **一、準備活動**  1.巧固球-場地講解。  2.巧固球-規則講解。  **二、主要活動**  1.巧固球分組競賽活動，全場9人制。  2.分組實作練習。  3.分組競賽。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 實作  觀察  技能  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 十三 | 5/10~5/16 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 足壘球  -  場地規則  講解實作 | **一、準備活動**  1.足壘球-場地講解。  2.足壘球-規則講解。  **二、主要活動**  1.進攻。  (1)棒次排序策略。  (2)攻擊位置策略探討。  2.防守。  (1)投球方式。  (2)守備位置策略探討。  3.分組競賽。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知  技能  實作  觀察  情意  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 十四 | 5/17~5/23 | A3規劃執行與創新應變  B2科技資訊與媒體素養 | 體適能  測驗  -  坐前彎  與  仰臥起坐 | **一、說明科技進步和身體活動量的關係**  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。  2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。  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。  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。  **二、說明體適能的重要性**  1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。  2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。  **三、總結活動**  1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。  2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？  **四、體適能的分類**  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。  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？  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。  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。  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。  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。 | 實作  觀察  問答 | 【性別平等教育】  【人權教育】  【科技教育】  【資訊教育】  【生涯規劃教育】 |
| 十五 | 5/24~5/30 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 足壘球  -  場地規則  講解實作 | **一、準備活動**  1.足壘球-場地講解。  2.足壘球-規則講解。  **二、主要活動**  1.進攻。  (1)棒次排序策略。  (2)攻擊位置策略探討。  2.防守。  (1)投球方式。  (2)守備位置策略探討。  3.分組競賽。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知  技能  實作  觀察  情意  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 十六 | 5/31~6/6 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 足壘球  -  場地規則  講解實作 | **一、準備活動**  1.足壘球-場地講解。  2.足壘球-規則講解。  **二、主要活動**  1.進攻。  (1)棒次排序策略。  (2)攻擊位置策略探討。  2.防守。  (1)投球方式。  (2)守備位置策略探討。  3.分組競賽。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知  技能  實作  觀察  情意  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 十七 | 6/7~6/13 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 體能活動  龍球  躲避球  -  場地規則  講解實作 | **一、準備活動**  1.龍球躲避球-場地講解。  2.龍球躲避球--規則講解。  **二、主要活動**  1.進攻。  (1)攻擊手選擇策略。  (2)攻擊位置策略探討。  2.防守。  (1)閃避方式策略探討。  3.分組競賽。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知  技能  實作  觀察  情意  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 十八 | 6/14~6/20 | 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  B3藝術涵養與美感素養  C2人際關係與團隊合作 | 體能活動  龍球  躲避球  -  場地規則  講解實作 | **一、準備活動**  1.龍球躲避球-場地講解。  2.龍球躲避球--規則講解。  **二、主要活動**  1.進攻。  (1)攻擊手選擇策略。  (2)攻擊位置策略探討。  2.防守。  (1)閃避方式策略探討。  3.分組競賽。  4.相互動作賞析。  **三、總結活動**  1.講解動作細節。  2.表揚優秀動作學生。  3.引起其他學生模仿(楷模)，在相互討論中，達到互相學習、分享之精神。 | 認知  技能  實作  觀察  情意  問答 | 【性別平等教育】  【生涯規劃教育】 |
| 十九 | 6/21~6/27 | A3規劃執行與創新應變  B2科技資訊與媒體素養 | 體適能  測驗  -  800/1600  耐力測驗 | **一、說明科技進步和身體活動量的關係**  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。  2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。  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。  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。  **二、說明體適能的重要性**  1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。  2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。  **三、總結活動**  1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。  2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？  **四、體適能的分類**  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。  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？  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。  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。  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。  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。 | 實作  觀察  問答 | 【性別平等教育】  【人權教育】  【科技教育】  【資訊教育】  【生涯規劃教育】 |
| 二十 | 6/28~6/30 | A3規劃執行與創新應變  B2科技資訊與媒體素養 | 體適能  測驗  -  800/1600  耐力測驗 | **一、說明科技進步和身體活動量的關係**  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。  2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。  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。  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。  **二、說明體適能的重要性**  1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。  2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。  **三、總結活動**  1.利用教育部體育署網站統整體適能5大重要性。  2.引導學生思考自己小學階段体是能檢測表現如何？對生活有何影響？  **四、體適能的分類**  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。  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？  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。  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。  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。  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。 | 實作  觀察  問答 | 【性別平等教育】  【人權教育】  【科技教育】  【資訊教育】  【生涯規劃教育】 |