

新北市蘆洲國民中學 112 學年度 七 年級第一學期部定課程計畫 設計者：陳喬雯

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(21)週，共(42)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ 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 ■ 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-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-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。 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。 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。 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。

	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。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。 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。
--	--

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

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
	學習內容	學習表現						
第一週 (8/30-9/2)	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析並善用運動相	安全運動沒煩惱——運動設施安全 1. 第一節 2. 由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 3. 學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。	2	1. 校園運動地圖、校園潛在的危險資料。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	第一學期開學週介紹校園場地可線上教學

		關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	4. 第二節 5. 讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。 6. 請各組學生分享探查的結果與心得。 線上課程 1. 校園安全微電影-走廊奔跑 https://www.youtube.com/watch?v=-HoZEKbekBc 2. 常見的校園意外 https://www.youtube.com/watch?v=eKnuXWzWu6Y					
第二週 (9/3-9/9)	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	自游自在——游泳 1. 第一節 2. 教師可藉由提問方式引導學生，水上活動消暑且富有趣味，但從過去的意外事件統計可知，要玩得安心快樂，一定得特別留意安全問題。 3. 請學生針對各組所蒐集的資料，作簡要的發表。 4. 歸納並綜合學生所發表的內容，再補充未盡之處。 5. 第二節 6. 教師可進一步播放事先蒐集的「防溺十招」、「救溺五步」的宣導片，並介紹水上救生相關資訊，如「119 救災防護專線」、「118 海巡服務專線」、「110 報	2	1. 水域安全學習單、游泳設備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【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。	可線上教學

		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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	案專線」、「112 行動電話急難救助專線」。 線上課程 1. 防溺水導影片 https://www.youtube.com/watch?v=HHspMTPWhBw 2. 水上救生超級比一比 【下課花路米 1056】 https://www.youtube.com/watch?v=emR9dA1NtOs					
第三週 (9/10-9/16)	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	自游自在——游泳 1. 第一節 2. 介紹並示範基本救生方式:拋救生圈、使用救生竿等，並讓學生練習。 3. 第二節 4. 先將學生每四人分成一小組，示範與練習。 5. 教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，臉朝上，雙手抱膝，膝靠著胸，再讓學生分小組練習。 6. 教師示範(或播影片)仰漂技巧，深呼吸，頭後仰，雙手張開成大字，再讓學生分小組練習。	2	1. 水域安全學習單、游泳設備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【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。	

		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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	7. 教師示範(或播影片)踩水技巧，剪式、攪蛋式，再讓學生練習。					
第四週 (9/17-9/23)	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	活躍人生——健康評估與體適能檢測 1. 使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。 2. 使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。 3. 兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。 4. 說明體適能檢測項目及流程。 5. 依據表 3-1-2 的運動建議，將學生分成低、中、高三組。 6. 低及中危險群可開始進行體適能檢測，並運用跑站蓋章的方式確認檢測順序是否正確；高危險群則由一名學生扮演在場監控的醫生，方可進行檢測流程確認。	2	1. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表現	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	體適能狀態了解可線上教學

			7. 說明運動處方設計原則。 8. 三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。 預備週：體適能狀態了解 1. 填寫身心狀況調查表 2. 介紹體適能及其測驗項目 簡易體能訓練及伸展 3. 介紹日後體適能的仰臥起坐由仰臥捲腹替代，800/1600 公尺跑走與漸速耐力跑並行擇一測驗。 <u>線上課程</u> <u>教育部體育署體適能網站介紹</u> https://www.fitness.org.tw/ (體適能介紹 · 體適能測驗 · 體適能常模 · 線上評估 · 建議處方)					
第五週 (9/24-9/30)	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	活躍人生——健康評估與體適能檢測 1. 使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。 2. 使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。 3. 兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。 4. 說明體適能檢測項目及流程。 5. 依據表 3-1-2 的運動建議，將學生分成低、中、高三組。 6. 低及中危險群可開始進行體適能檢測，並運用跑站蓋章的方式確認檢測順序是否正確；高危險	2	1. 運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	體適能測驗 可線上教學

			群則由一名學生扮演在場監控的醫生，方可進行檢測流程確認。 7. 說明運動處方設計原則。 8. 三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。 體適能測驗 測驗項目 1. 身體質量指數 2. 坐姿體前彎 3. 立定跳遠 4. 800/1600公尺跑走 (與漸速耐力跑並行擇一測驗) 5. 一分鐘屈膝仰臥起坐(仰臥捲腹取代) 線上課程 教育部體育署體適能網站介紹 https://www.fitness.org.tw/ (體適能介紹 · 體適能測驗 · 體適能常模 · 線上評估 · 建議處方)					
第六週 (10/1-10/7)	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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運	雷電奔馳——跑步 1. 第一節 2. 詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。 3. 由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場3圈。 4. 關節熱身操(頭至腳)。 5. 講解馬克操動作要領(一)。 6. 學生分為4排，進行馬克操練習(一)。 7. 第二節 8. 講解馬克操動作要領(二)。	2	1. 跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	可線上教學

		動的文化價值。 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-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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	9. 學生分為 4 排，進行馬克操練習(二)。 校慶預備 1. 100M 測驗 2. 大隊接力練習 <u>線上課程</u> 1. 跑步姿勢到底有多重要 https://www.youtube.com/watch?v=Myekr_6F2aw 2. 跑給你看看 EP-2 全套的馬克操給你看看 https://www.youtube.com/watch?v=AIdr2Vnvv8A				
--	--	--	---	--	--	--	--

第七週 (10/8-10/14)	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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個	雷電奔馳——跑步 1. 第一節 2. 起跑動作講解。 3. 起跑動作練習。 4. 加速跑練習。 5. 追逐加速跑。 6. 第二節 7. 途中跑的練習(直線)。 8. 途中跑的練習(彎道)。 9. 慣性跑練習。 10. 衝刺壓線。 校慶預備 1. 100M 測驗 2. 大隊接力練習	2	1. 跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	9/29(五)中秋節
-----------------------------	--	---	---	----------	--	---	--	-------------------

		人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第八週 (10/15-10/21)	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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-1 運用運動技術的學習策略。	雷電奔馳——跑步 1. 第一節 2. 4x100 接力跑技術。 3. 接棒者起跑。 4. 慢跑傳接棒練習。 5. 中速連續傳接棒練習。 6. 接棒者啟動練習。 7. 接力區內高速傳接棒練習。 8. 第二節 9. 接力遊戲。 10. 跳繩跑迎面接力的賽。 校慶預備 1. 100M 測驗 2. 大隊接力練習 <u>線上課程</u> <u>1. 大隊接力看這邊！傳接棒、站位技巧大公開</u> https://www.youtube.com/watch?v=qilkys1Bch4	2	1. 跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	可線上教學

		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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	2. 大隊接力 傳接彼此的信任 場地規則介紹 https://www.youtube.com/watch?v=k2zVKWnXUCM					
第九週 (10/22-10/28)	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	力拔山河—八人制拔河第1節： 1. 教導學生傳統拔河與八人制拔河的差別為何？室內拔河場地與室外拔河場地有何異同？ 2. 教師說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。 3. 教師可介紹目前國內外拔河賽事及近年相關成績，如中華臺北代表隊。 4. 拔河下肢肌力練習。	2	1. 拔河場地 2. 拔河繩 3. 拔河機 4. 哨子	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答	【品德教育】 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。 【生涯規劃教育】	可線上教學

		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。 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。 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。 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。	5. 拔河握繩與腳部力量控制。 第 2 節：教師提問： 1. 在基本拔河姿勢，身體傾斜角度不同，是否會形成的力量也不同？ 2. 拔河影片觀賞並請學生觀察競賽時，拔河選手在腳步的移動方式，以及團隊間配合的節奏。提醒學生：拔河運動除了個人動作正確，還需團隊合作，才有機會取得佳績。 線上課程 1. 退後的哲學！ 拔河技巧解析 https://www.youtube.com/watch?v=h4F8xXxJ8pg 2. 八人制拔河教學 https://www.youtube.com/watch?v=pPFftpt6Gu8				涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------	--

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十週 (10/29-11/4)	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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	力拔山河－八人制拔河 第1節： 1. 請學生分享上一節的教學重點：傳統拔河與八人制拔河的差別及室內拔河場地與室外拔河場地有何異同？ 2. 拔河下肢肌力練習。 3. 拔河握繩與腳部力量控制。 第2節：動作練習： 1. 起步動作、進攻動作(後退步、猛拉)。 2. 拔河基本步伐練習。 <u>線上課程</u> <u>1. 退後的哲學！拔河技巧解析</u> https://www.youtube.com/watch?v=h4F8xXxJ8pg <u>2. 八人制拔河教學</u> https://www.youtube.com/watch?v=pPFftpt6Gu8	2	1. 拔河場地 2. 拔河繩 3. 拔河機 4. 哨子	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 學習態度	【品德教育】 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	可線上教學

		力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。						
第十一週 (11/5-11/11)	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	第 1 節： 1. 詢問學生在拔河動作練習時，曾遇到那些困難？教師可針對學生提出的困難，給予解答。 2. 請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。 3. 團隊默契訓練——後退步與猛拉練習。 4. 團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊兩公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數(一次增加一人)，直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。可嘗試不下指令、下指令及下指定加上手勢等方式發令，並觀察三種方式對比賽結果的影響。	2	1. 拔河場地 2. 拔河繩 3. 拔河機 4. 哨子	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 學習態度	【品德教育】 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十二週 (11/12-11/18)	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	民俗運動—跳繩 一、學習引導 引導學生理解跳繩簡單易學、不受場地及時間限制的特性，是健身和健康促進運動的最佳選擇。	2	1. 教學影片 2. 跳繩	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 學習態度	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與	可線上教學

	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	二、跳繩的效益 引導學生統整跳繩運動可以強化那些身體機能，並告知跳繩可以促進生長發育。同時醫學界也證實跳繩對體重控制、防止老化和心肺機能提高有所助益。 三、跳繩暖身 示範跳繩應強化的下肢暖身活動，並引導學生自由練習跳繩的基本技能。 四、跳繩技術分析 講解：利用文章介紹跳繩9個基本準則，並教導甩繩方式分成迴旋方式和手臂變化的重要技能。 自主練習：引導學生試做，自評已學會的基本技術。 線上課程 1. 跳繩初學者的基礎動作全解析 https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/200005491 2. 完整【跳繩教學】輕鬆上手 躍出自我 https://www.youtube.com/watch?v=04nB-U8A_hc 3. 各式跳繩影片教學 https://www.youtube.com/@jump-rope				尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十三週 (11/19-11/25)	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	民俗運動—跳繩 一、跳繩暖身	2	1. 教學影片 2. 跳繩	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答	【性別平等教育】	可線上教學

	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	引導學生自由練習跳繩的基本技能。 二、空迴旋技術 講解與示範：說明空迴旋是指迴轉的繩子未經過雙腳，在身體上方和四周進行迴旋。示範與引導學生複習頭上、體前空迴旋，再指導單手和雙手體側空迴旋。 實作：學生個人練習如何綜合性呈現空迴旋的組合與串連。 三、水平迴旋技術 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範單手水平迴旋和軸心跳迴旋方式與垂直迴旋的差異和要領。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習水平迴旋技術。 四、轉身一圈迴旋技術 講解與示範：說明轉身迴旋是花式跳繩動作常用的技術，先引導學生進行口訣要領練習-右、左、左、右、左的體側空迴旋方向變化，再進行動作分析和示範引導。 實作：學生個人練習轉身體側空迴旋的與其他跳繩技巧的組合串連。 線上課程 1. 跳繩初學者的基礎動作全解析 https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/200005491		4. 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	----------------------	---	--	--	---------	---	--

			2. 完整【跳繩教學】輕鬆上手 躍出自我 https://www.youtube.com/watch?v=04nB-U8A_hc 3. 各式跳繩影片教學 https://www.youtube.com/@jump-rope					
第十四週 (11/26-12/2)	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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。	民俗運動—跳繩 一、體側交叉技術 講解與示範：利用影片與示範體側外交叉和內交叉的差異，引導學生從試做中比較兩者的差異，並注意迴旋的流暢性與跳躍時機的掌握。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習體側交叉跳的技術。 二、前交叉與後交叉跳技術 講解與示範：說明前後交叉跳手部交叉時機的差異及要領，並分析 and 示範動作技巧。 實作：學生透過同儕互惠練習前、後交叉，允許學生可以進行前交叉跳為主，後交叉跳屬於挑戰動作。 三、挑戰活動 講解與示範：利用課文說明與示範三種跳繩挑戰的目標，引導學生自主選擇參與模式，並設定挑戰目標或練策略。	2	1. 教學影片 2. 跳繩	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 學習態度	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	第二次段考 11/30-12/1 可線上教學

			分組練習：引導學生依據三種模式進行分組，再透過同儕互惠與互助方式朝自己設定的目標練習。 四、挑戰分享 分享與反思：引導學生發表挑戰心得以及日後參與計畫的反思和修正。 線上課程 1. 跳繩初學者的基礎動作全解析 https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/200005491 2. 完整【跳繩教學】輕鬆上手 躍出自我 https://www.youtube.com/watch?v=04nB-U8A_hc 3. 各式跳繩影片教學 https://www.youtube.com/@jump-rope					
第十五週 (12/3-12/9)	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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。	民俗運動—跳繩 一、雙人跳繩技術 講解與示範：利用影片說明雙人跳繩的要領，包括雙人一繩在姿勢變化和雙人操控一繩的默契建立。雙人雙繩時迴旋時機的變化。 分組練習：引導學生兩人一組進行基本技巧和進階技巧的練習。 二、團體跳繩 講解與示範：說明團體跳主要要領是甩繩方式的變化呈現不同的	2	1. 教學影片 2. 跳繩	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 學習態度	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

		4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	迴旋刑事，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 實作：學生分組挑戰各種團體跳形式。 統整：複習跳繩的功能，鼓勵學生利用課後時間選擇喜歡的跳繩模式進行運動。				【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十六週 (12/10-12/16)	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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。	民俗運動—跳繩 一、雙人跳繩技術練習 複習雙人跳繩的要領，包括雙人一繩在姿勢變化和雙人操控一繩的默契建立。雙人雙繩時迴旋時機的變化。 分組練習：引導學生兩人一組進行基本技巧和進階技巧的練習。 二、三人團體跳繩練習 複習團體跳主要要領是甩繩方式的變化呈現不同的迴旋型式，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 實作：學生分組挑戰各種團體跳形式。 統整：複習跳繩的功能，鼓勵學生利用課後時間選擇喜歡的跳繩模式進行運動。	2	1. 哨子 2. 跳繩	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 學習態度	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十七週 (12/17-12/23)	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	民俗運動—跳繩 一、雙人跳繩技術練習 複習雙人跳繩的要領，包括雙人一繩在姿勢變化和雙人操控一繩	2	1. 哨子 2. 跳繩	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 學習態度	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議	

	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	的默契建立。雙人雙繩時迴旋時機的變化。 分組練習：引導學生兩人一組進行基本技巧和進階技巧的練習。 二、三人團體跳繩練習 複習團體跳主要要領是甩繩方式的變化呈現不同的迴旋型式，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 實作：學生分組挑戰各種團體跳形式。 統整：複習跳繩的功能，鼓勵學生利用課後時間選擇喜歡的跳繩模式進行運動。				題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十八週 (12/24-12/30)	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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。	民俗運動—跳繩 一、8人團體大跳繩 複習團體跳主要要領是甩繩方式的變化呈現不同的迴旋型式，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 二、實作：學生分組挑戰8人團體跳形式。 統整：鼓勵學生利用課後時間培養團體默契並提升肌耐力及心肺適能。	2	1. 哨子 2. 跳繩 3. 棉手套	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 學習態度	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

第十九週 (12/31-1/6)	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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。	民俗運動—跳繩 一、8人團體大跳繩 複習團體跳主要要領是甩繩方式的變化呈現不同的迴旋型式，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 二、實作： 學生分組挑戰8人團體跳形式。 統整：鼓勵學生利用課後時間培養團體默契並提升肌耐力及心肺適能。	2	1. 哨子 2. 跳繩 3. 棉手套	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 學習態度	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1/1 元旦
第二十週 (1/7-1/13)	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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。	民俗運動—跳繩 一、16人團體大跳繩 學習16人團體跳主要甩繩方式的變化呈現不同的迴旋型式，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 二、實作： 學生分組挑戰16人團體跳形式。 統整：鼓勵學生利用課後時間培養團體默契並提升肌耐力及心肺適能。 線上課程 1. 16人團體大跳繩 https://www.youtube.com/watch?v=RinDsy2FVag	2	1. 哨子 2. 跳繩 3. 棉手套	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 學習態度	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	可線上教學

部	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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。	民俗運動—跳繩 一、16人團體大跳繩 複習16人團體跳主要甩繩方式的變化呈現不同的迴旋型式，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 二、實作： 學生分組挑戰8人團體跳形式。 統整：鼓勵學生利用課後時間培養團體默契並提升肌耐力及心肺適能。 線上課程 1. 16人團體大跳繩 https://www.youtube.com/watch?v=RinDsy2FVag	2	1. 哨子 2. 跳繩 3. 棉手套	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 學習態度	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	第三次段考 1/17-1/18 可線上教學

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
		☐ 簡報 ☐ 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：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致