表 3-1 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(體育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

七年級 第一 學期學習目標：

1. 認識個人體適能的評估標準及提升方式。
2. 了解健康操的項目，進而實際體驗健康操的基本動作。
3. 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
一	107/08/30 107/09/01	健康操(一)	分組練習 實際操作	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	
二	107/09/02 107/09/08	健康操(二)	分組練習 實際操作	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	
三	107/09/09 107/09/15	健康操(三)	分組測驗	2	4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
四	107/09/16 107/09/22	體適能(一)	1.問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？ 2.問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。	2	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	
五	107/09/23 107/09/29	游泳(1)：韻律呼吸與水母漂	1. 問答：如何實施韻律呼吸？ 2. 問答：如何實施水母漂？ 3. 實作：能確實做出韻律呼吸與水母漂	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
六	107/09/30 107/10/06	體適能(二)	1.問答：能說出體適能計畫的重要性。 2.實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。 3.問答：能說出體適能檢測的重要性。 4.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。 5.實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。	2	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	
七	107/10/07 107/10/13	游泳(2)：蹬牆漂浮與水中站立	1. 問答：如何實施蹬牆漂浮及水中站立？ 2. 問答：漂浮時如何閉氣與吐氣？ 3. 實作：能確實做出蹬牆漂浮 3 公尺	2	4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
八	107/10/14 107/10/20	體適能(三)	1.問答：能說出體適能計畫的重要性。 2.實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。 3.問答：能說出體適能檢測的重要性。 4.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。 5.實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。	2	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	
九	107/10/21 107/10/27	游泳(3)：捷式打水前進	1. 問答：如何實施自由式打水動作？ 2. 問答：打水時腳背要呈現什麼形狀？ 3. 實作：能確實做出自由式打水	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十	107/10/28 107/11/03	排球(一):低手傳球	1.觀察：學生是否認真參與練習活動。 2.觀察：學生是否能掌握低手傳球的動作要領。 3.實作：能觀察並說出錯誤動作的所在。	2	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	
十一	107/11/04 107/11/10	游泳(4)：捷式換氣	1. 問答：如何實施自由式換氣？已拍換氣 2. 問答：換氣時應該如何實施？ 3. 實作：能確實做出自由式換氣	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十二	107/11/11 107/11/17	籃球(一):持球	1.觀察：活動進行時， 全程用心投入。 2.記錄：同學有無表演。 3.記錄：「持球比賽」 活動的獲勝次數。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	
十三	107/11/18 107/11/24	游泳(5)：捷式划手	1. 問答：划手時手掌該呈現什麼？ 2. 觀察：練習時是否動作正確。 3. 實作：利用浮板練習划手	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十四	107/11/25 107/12/01	排球(二)：低手傳球對打	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力合作。 3.實作：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。	2	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	
十五	107/12/02 107/12/08	游泳(6)：捷式划手+換氣聯合動作	1. 問答：划手時如何順利換氣？ 2. 觀察：練習時是否動作正確。 3. 實作：利用浮板練習划手+換氣		3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十六	107/12/09 107/12/15	籃球(二)：運球	實作：能熟練運球動作。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十七	107/12/16 107/12/22	游泳(7)：捷式游 20 公尺	<ol style="list-style-type: none"> 觀察：活動進行時，是否能完整做出聯合動作。 問答：能具體說出換氣動作的影響。 實作：能順利游完 20 公尺自由式 	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十八	107/12/23 107/12/29	籃球(三)：傳接球	<ol style="list-style-type: none"> 觀察：活動進行時，全程用心投入。 記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。 問答：能具體說出健康對個人的影響。 觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。 	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	
十九	107/12/30 108/01/05	游泳(8)：捷式	分組競賽 實作測驗	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	
二十	108/01/06 108/01/12	排球(三)：低手傳球比賽	<ol style="list-style-type: none"> 觀察：是否能認真參與活動。 觀察：是否認真練習排球低手回擊的基本動作，並練習比賽技巧。 	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	
二十一	108/01/13 108/01/19	田徑：短跑	<ol style="list-style-type: none"> 問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 	2	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

表 3-2 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(體育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

七年級 第二 學期學習目標：

1. 明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。
2. 學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。
3. 認識排球運動，學習基本動作技能，並讓學生懂得評估自己與他人的動作表現。

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
一	108/02/10 108/02/16	田徑：短跑	1. 問答：能說出起跑對於短跑的重要性 2. 觀察：與同學之間的配合狀況良好。 3. 實作：能確實的在球落地前將球接住。 4. 實作：測驗 100 公尺	2	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
二	108/02/17 108/02/23	田徑：傳接棒	1. 問答：助跑區多長？何時起跑？ 2. 觀察：同學之間接棒練習配合。 3. 實作：能完成傳接棒的練習。 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	2	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
三	108/02/24 108/03/02	運動安全	1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因並統計其發生率。 2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 3.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。	1	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
四	108/03/03 108/03/09	游泳(1)：捷式	1. 觀察：學生是否能參與練習。 2. 實作：自由式 20 公尺來回數趟。	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
五	108/03/10 108/03/16	運動安全	1.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。 2.實作：學生實際練習踝關節包紮。 3.實作：學生實際練習懸臂吊帶三角巾包紮，夾板固定。	1	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-2 選擇適切的的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	
六	108/03/17 108/03/23	游泳(2)：正面轉身	1. 問答：轉身的方式有哪些？ 2. 觀察：學生是否能參與練習。 3. 實作：學生兩人一組互相觀察協助對方仰式練習。	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
七	108/03/24 108/03/30	田徑：大隊接力	1. 問答：大隊接力前後棒掉棒處理方式？ 2. 觀察：同學之間接棒練習配合。 4. 實作：能完成傳接棒的練習，並與他隊練習競賽。	2	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
八	108/03/31 108/04/06	游泳(3)：側體轉身	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：側體轉身的動作要領？ 2. 觀察：學生是否能參與練習。 3. 實作：實作：學生兩人一組互相觀察協助對方仰式練習。 	2	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	
九	108/04/07 108/04/13	運動安全	<ol style="list-style-type: none"> 1.實作：學生實際練習傷患搬運。 2.實作：調查校園學生生活動情形。 3.觀察：能熱烈參與討論，並確實改變個人日常運動習慣，來提高運動安全。 4.問答：能說出從事運動時，需注意哪些運動安全。 	1	<p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>7-3-2 選擇適切的的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	
十	108/04/14 108/04/20	游泳(4)：翻滾轉身	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：翻滾轉身的動作要領？ 2. 觀察：學生是否能參與練習。 3. 實作：實作：學生兩人一組互相觀察協助對方仰式練習。 	2	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	
十一	108/04/21 108/04/27	排球：高手傳球	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察：學生是否認真參與練習活動。 2.觀察：學生是否能掌握高手傳球的動作要領。 3.實作：能觀察並說出錯誤動作的所在，並能做出個人高手傳球。 	2	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十二	108/04/28 108/05/04	游泳(5)：捷式 40 公尺來回	1. 觀察:學生是否能參與練習。 1. 實作:學生能夠做出轉身動作，完成 20x2 公尺。	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十三	108/05/05 108/05/11	排球：高手傳球對打	1.觀察：學生互相是否認真參與練習活動。 2.觀察：學生兩人是否能掌握高手傳球動作要領。 3.實作：能完成兩人高手傳球 10 下。	2	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	
十四	108/05/12 108/05/18	籃球：投籃	實作：能熟練原地投籃動作。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	
十五	108/05/19 108/05/25	游泳(6)：水中出發姿勢	2. 問答:出發的動作要領? 3. 觀察:學生是否能參與練習。 1. 實作:學生兩人一組互相觀察協助對方出發動作練習。	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十六	108/05/26 108/06/01	排球：高低手傳球聯合練習	1.觀察：學生是否正確判斷高低手傳球實施時機。 2.觀察：學生兩人是否能掌握高低手傳球動作要領。 3.實作：能完成兩人高低手傳球 10 下。	2	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	
十七	108/06/02 108/06/08	游泳(7)：捷式競賽	1. 觀察：分組練習 2. 實作：小組競賽	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十八	108/06/09 108/06/15	籃球：投籃	觀察：墊步投籃、著地跳投、轉身投籃的動作熟練與否。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	
十九	108/06/16 108/06/22	排球：比賽規則與練習	1. 問答：排球比賽規則有哪些？ 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 實作：能與組員共同努力合作。	2	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
二十	108/06/23 108/06/29	籃球：3 對 3	觀察：是否認真並專心的聆聽。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	