

健體課程理念和教學目標：

十二年國民基本教育健康與體育課程基於前述理念引導下，為貼近世界各國教育與時代需求發展趨勢，訂定下列課程目標。

- 一、培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成學生規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養學生健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養學生獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養學生思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 六、建構學生運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康
- 七、培養學生良好人際關係與團隊合作精神。

表一、 七年級健體育學科教學主題單元與週次：

主題	單元	週次
主題一 球藝大會串	單元一 掌控自如— 籃球	第 1-5 週
	單元二 百發百中— 排球	第 6-12 週
	單元三 強棒出擊— 棒球	第 13-18 週
	單元四 「羽」翮飛肉— 羽球	第 19-20 週
主題二 運動健康多	單元一 活力家庭愛運動	第 21-25 週
	單元二 巧拼樂	第 26-32 週
	單元三 墊上運動安全	第 33-38 週
	單元四 墊上遊戲	第 39-40 週

表二、 課程教學單元架構：

週次	主題	單元	活動	學習目標	學習表現	學習內容	體育課程理念與設計	評量方式	英語課室用語
第 1 至 5 週	球藝大會串	單元一	活動 1 玩球樂	1.能在影片或教師口令引導下，認識並操作運球的動作。 2.掌握籃球的基本動作，並了解有何運動規則。	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制。 Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制。	學生學習過基本暖身與舒緩動作後，配合學校運動會，帶領學生進行運球與傳球動作的練習。	多元評量： ✓ 觀察評量 ✓ TPR 評量方式： 在每堂課上課前幾分鐘，教師可結合TPR 評量方式，評量學生上節課上課的內容。比如教師說：dribble，學生能否做出運球的動作	1. Hip and lip 2. 課室英語情境佈置 ➤ 英語單字片語 Basketball activity Backboard Basketball hoop basketball singles three man half court games five men full court games half court singles tactics offensive defensive game implementation referee practicing ➤ 課室用語 Look at me Look at you Line up Follow me Throw the ball Catch the ball It' s my (your) turn.

週次	主題	單元	活動	學習目標	學習表現	學習內容	體育課程理念與設計	評量方式	英語課室用語
第1至5週	球藝大會串	單元二 百發百中 排球	活動2 傳球樂	1.能在影片或教師口令引導下，認識並操作運球的動作。 2.掌握籃球的基本動作，並了解如何運用相關的動作來操作。	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制。 Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制。	學生學習過基本暖身與舒緩動作後，配合學校運動會，帶領學生進行運球與傳球動作的練習。	多元評量： ✓ 觀察評量 ✓ TPR 評量方式： 在每堂課上課前幾分鐘，教師可結合TPR 評量方式，評量學生上節課上課的內容。比如教師說：dribble，學生能否做出運球的動作	英語單字片語 Sport and exercise actions: Hit Pitch Throw Catch Pass Kick Serve Bounce Dribble Shoot Run Hop Jump 課室用語 Look at me Look at you Line up Follow me Throw the ball Catch the ball It' s my (your) turn.

週次	主題	單元	活動	學習目標	學習表現	學習內容	體育課程理念與設計	評量方式	英語課室用語
第 6 至 12 週	球藝大會串	單元二 百發百中 一排球	活動 1 玩球樂	1.能在影片或教師口令引導下，認識並操作運球的動作。 2.掌握籃球的基本動作，並了解有何運動規則。	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制。 Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制。	學生學習過基本暖身與舒緩動作後，配合學校運動會，帶領學生進行運球與傳球動作的練習。	多元評量： ✓ 觀察評量 ✓ TPR 評量方式： 在每堂課上課前幾分鐘，教師可結合 TPR 評量方式，評量學生上節課上課的內容。比如教師說：throw，學生能正確球類運動，比如教師說：pass 做出傳球的動作	英語單字片語 Team sports equipment: Volleyball player Volleyball court Volleyball net Sport and exercise actions: Throw Catch Pass Shoot Run Hop Jump 課室用語 Look at me Look at you Line up Follow me Throw the ball Catch the ball It' s my (your) turn

週次	主題	單元	活動	學習目標	學習表現	學習內容	體育課程理念與設計	評量方式	英語課室用語
第13至18週	球藝大會串	單元三	活動1 玩球樂	<p>1.能在影片或教師口令引導下，認識並操作運球的動作。</p> <p>2.掌握棒球的基本動作，主要內容包含接、傳、跑、打、投、捕等各項棒球基本技能之學習、比賽之體驗、團隊攻守等。</p> <p>3. 棒球比賽之體驗與欣賞。</p>	<p>3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p>	<p>Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制。</p> <p>Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確的控制。</p>	<p>學生學習過基本暖身與舒緩動作後，配合學校運動會，帶領學生進行運球與傳球動作的練習。</p>	<p>多元評量：</p> <p>✓ 觀察評量</p> <p>✓ TPR 評量方式：</p> <p>在每堂課上課前幾分鐘，教師可結合TPR 評量方式，評量學生上節課上課的內容。比如教師說：catch 學生能做出正確接球動，比如教師說：pass 做出傳球的動作。</p>	<p>英語單字片語</p> <p>Team sports</p> <p>equipment:</p> <p>Baseball</p> <p>Baseball player</p> <p>Baseball court</p> <p>Bat</p> <p>Batting helmet</p> <p>Baseball uniform</p> <p>Catcher' s mask</p> <p>Baseball glove</p> <p>Catcher' s mitt</p> <p>Sport and exercise</p> <p>actions:</p> <p>Throw</p> <p>Catch</p> <p>Pass</p> <p>Hit</p> <p>PitchRun</p> <p>課室用語</p> <p>Look at me</p> <p>Look at you</p> <p>Line up</p> <p>Follow me</p> <p>Throw the ball</p> <p>Catch the ball</p> <p>It' s my (your) turn</p>

週次	主題	單元	活動	學習目標	學習表現	學習內容	體育課程理念與設計	評量方式	英語課室用語
第19至20週	球藝大會串	單元四	活動1 玩球樂	1.能在影片或教師口令引導下，認識並操作羽球的動作。 2. 透過對羽球基本技能及相關知識的介紹，幫助學生認識羽球活動的各種風貌。授課內容包括單、雙打比賽技能與戰術、最新比賽規則與羽壇現況的講解，以及實際引導學生體驗各種不同形式的比	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲之手眼動作協調、力量及準確的控制。 Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲之手眼動作協調、力量及準確的控制。	學生學習過基本暖身與舒緩動作後，配合學校運動會，帶領學生進行球類動作的練習。	多元評量： ✓ 觀察評量 ✓ TPR 評量方式： 在每堂課上課前幾分鐘，教師可結合TPR 評量方式，評量學生上節課上課的內容。比如教師說：the skills and tactics of singles，學生能做出正確單打技能。	英語單字片語 Team sports equipment: Badminton Badminton racket Birdie Shuttlecock basic skills the skills and tactics of singles and doubles Direction : High Low Backward forward 課室用語 Look at me Look at you Line up Follow me Be quiet, please.

週次	主題	單元	活動	學習目標	學習表現	學習內容	體育課程理念與設計	評量方式	英語課室用語
				賽·使學生對羽球活動建立全面性的了解。					