

臺北市立弘道國民中學 109 學年度 第 2 學期 七 年 級 體 育 科 教 學 活 動 計 畫 教 師： 夏 文 龍 老 師

時間	項目	課程目標	教學目標	教學內容	教學要求	評量方法	成績計算	重大議題
02/22   03/12	體操 田徑	讓學生了解學校體育重點發展特色，並實際參與體驗跳繩活動	1. 瞭解跳繩基本動作要領 2. 學會跳繩基本動作要領 3. 瞭解繩操動作要領 4. 學會繩操動作要領	1. 講解跳繩基本動作動作要領 2. 跳繩動作練習 3. 繩操動作練習 4. 分組練習與相互指導 5. 說明測驗內容	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	態度評量 實作評量 平時表現	1. 測驗整套繩操，以 70 分起跳，老師根據繩操動作完成度分別給予分數評量 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項目之成績	性別平等教育 人權教育
03/15   04/01	羽球	1. 介紹羽球運動基本規則 2. 說明正手高遠球之基本技術 3. 學會正手高遠球之基本技術	1. 瞭解正手高遠球動作與擊球要領 2. 學會正手高遠球動作與擊球要領 3. 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度	1. 講解正手高遠球的動作要領 2. 正手高遠球動作練習 3. 分組練習及個別糾正 4. 說明測驗內容	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	態度評量 實作評量 平時表現	1. 兩人一組測驗正手高遠球，測驗其連續擊球之次數，來回為一球一分，70 分起跳，最高滿分 100 分，測驗兩次，取最佳成績 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項目之成績	人權教育 品德教育
04/06   04/23	游泳	1. 從基礎游泳觀念入門，讓學生熟悉水性 2. 複習捷泳，學習換氣	1. 複習捷泳的動作要領與方法 2. 學會換氣的動作要領 3. 瞭解捷泳基礎原理和規則	1. 講解捷式換氣動作要領 2. 持浮板打水複習 3. 捷式划手動作複習 4. 捷式換氣動作練習 4. 說明測驗內容	1. 下課前起提前更換泳衣 2. 活動中有任何身體不適必須立即告訴老師 3. 切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔跑）	態度評量 實作評量 平時表現	1. 測驗 25 公尺捷式 2. 下水次數作為加減分依據-每次下水加一分，有假單沒下水不加分，沒假單不下水減一分 3. 如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項目之成績	性別平等教育 人權教育
04/26   05/14	籃球	1. 複習運球基本動作，說明投籃動作之基本技術 2. 培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣	1. 瞭解籃球規則、籃球投籃基本動作要領 2. 熟練運球基本動作要領 3. 學會籃球投籃動作要領 4. 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。	1. 運球基本動作複習 2. 講解投籃動作要領 3. 分組練習與相互指導 4. 說明測驗內容	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	態度評量 實作評量 平時表現	1. 籃下投籃測驗男生 30 秒女生 40 秒，依照實際進球數對應評分標準表格，給予該測驗分數 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項目之成績	品德教育 戶外教育
05/17   06/04	桌球	1. 介紹桌球運動基本規則 2. 介紹桌球運動基本動作 3. 複習桌球基本動作	1. 熟悉桌球基本規則 2. 熟練反手推擋、正手發平擊球動作 3. 能運用桌球基本技術的學習策略	1. 球感練習 2. 反手推擋、正手發平擊球動作複習 3. 分組練習與相互指導 4. 說明測驗內容	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	態度評量 實作評量 平時表現	1. 兩人一組測驗反手推擋，測驗其連續擊球之次數，來回為一球一分，70 分起跳，最高滿分 100 分，測驗兩次，取最佳成績 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合課程教學之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績	性別平等教育 生涯規劃教育
06/07   06/30	體操 田徑	1. 複習體操基本動作，翻滾、支撐、平衡等動作，協助學生操作體操動作 2. 介紹體操側翻基本動作	1. 熟練體操基本動作 2. 瞭解體操側翻動作 3. 學會體操側翻動作 4. 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感	1. 體操基本動作複習 2. 體操側翻動作練習 3. 分組練習與相互指導 4. 說明測驗內容	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 3. 切勿嬉鬧及從事危	態度評量 實作評量 平時表現	1. 以課堂所學的體操動作進行測驗 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合課程教學之同學，改以「體育報告」或其他	環境教育 戶外教育

					險動作		適宜之評量方式作為此項測驗之成績	
--	--	--	--	--	-----	--	------------------	--

※家長配合事項：1. 羽球拍、桌球拍及桌球請同學自行準備，如個人準備有困難，學校可提供外借(押學生證)。

2. 同學有不適合激烈運動之疾病史，請事先告知體育老師，再行研擬配套措施及成績計算方式。

※學期總成績計算方式：認知成績平均佔 25%，情意成績平均佔 25%，技能成績平均佔 50%；另有平常課堂表現作加減分。