

臺北市立弘道國民中學 110 學年度 第 2 學期 七年級 體育科 教學活動計畫 教師：劉志偉 老師

時間	單元	課程目標	教學目標	教學內容	教學要求	評量方法	成績計算方式	重大議題
02/11 03/04	游泳	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.活動前清點班級人數，清點結束進行活動中心慢跑五圈及暖身操。 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
03/07 03/25	田徑	1.培養慢跑之習慣。 2.1600M、800M 體適能測驗	1.展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2.養成運動之習慣	1.講解 SH150。 2.說明慢跑時呼吸調整及時間分配	1.活動前清點班級人數，清點結束進行暖身操後操場慢跑四圈。 2.活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。	態度評量 實作評量 平時表現	1.以課堂所學的慢跑能力結合體適能測驗。 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」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績。	性別平等教育 人權教育
03/28 04/15	體操	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.活動前清點班級人數，清點結束進行暖身操後操場慢跑四圈。 2.活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。	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」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績。	性別平等教育 環境教育 資訊教育

04/18 05/06	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. 活動前清點班級人數，清點結束進行活動中心慢跑五圈及暖身操。 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 實作成績 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
05/09 05/27	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. 活動前清點班級人數，清點結束進行暖身操後操場慢跑兩圈。 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。	分組評量 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 人權教育
05/30 06/17	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. 活動前清點班級人數，清點結束進行操場慢跑兩圈及暖身操。 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

06/20 06/30	期末 成績 檢討	1.學期總檢討 一分享與回 饋。 2.各項術科補 考測驗。 3.成績確認及 問題討論。	師生共同討論 在這一學期中， 是否有任何問 題及想法，以及 確認最後的成 績。	1.師生互動討論分 享。 2.各項術科成績確 認。 3.筆試成績確認。	1.活動中有任何身體不 適必須立即向老師報 告。 2.切勿嬉鬧及從事危險 動作。	態度評量 平時表現	1.術科成績總平均佔總成績 50% 2.筆試成績佔總成績 25% 3.課堂表現及參加比賽佔 25%	
---------------------	----------------	---	--	---	--	--------------	---	--

※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。