

| 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                                                                                                                   | 學習表現                                                                                                                                        | 學習內容                          | 重大議題                     |
|---------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 08/30<br> <br>09/16 | 籃球 | 介紹籃球運動基本動作進程訓練方法、比賽規則，以及課堂安全守則                                                | 學會單手運球、左右手交換運球、移位運球等籃球基本動作，如有能力較好的同學可進階教授胯下運球及背後運球等動作                        | 1. 講解手與球之間的關係，掌控球能力的培養<br>2. 示範單手運球、左右手交換運球、移位運球等動作基本要領<br>3. 說明測驗方式及內容                                     | 1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作 | 實作評量<br>平時表現 | 1. 球場中線為折返點，端線為起點及終點，中間放四個角錐，以 S 型方式做行進間運球，測秒數為成績計算方式<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據<br>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 | 1c-IV-1<br>1c-IV-3<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>1d-IV-3<br>2c-IV-2<br>2c-IV-3<br>2d-IV-2<br>3c-IV-1<br>3d-IV-1<br>3d-IV-3<br>4c-IV-2<br>4d-IV-2 | Hb-IV-1                       | 人權教育<br>性別平等教育<br>生涯發展教育 |
| 09/19<br> <br>10/07 | 田徑 | 1. 七年級新生剛升到國中，有很多不熟悉不了解的地方，希望藉由老師的帶領，能盡早步上體育課程的軌道<br>2. 讓學生了解學校體育重點發展特色，並實際參與 | 1. 從頭介紹上課流程、應攜帶物品、注意事項以及安全原則<br>2. 讓學生學會跳繩基本能力，並享受其中的樂趣<br>3. 讓學生了解田徑基本的跑跳要領 | 1. 幹部工作內容、上課前準備事項、上課中注意事項及安全原則、課後練習及各項測驗內容<br>2. 講解及示範跳繩一跳一迴旋基本動作要領，以及三人一組團體合作跳繩技巧，學習互相觀察跳繩的時機<br>3. 講解跳繩測驗 | 1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作 | 實作評量<br>態度評量 | 1. 三人一組(至多四人一組)，兩人搖繩一人跳繩，測驗 30 秒內所跳次數，再依成績比例分配換算成績分數。<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據                                                | 1c-IV-1<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>2d-IV-3<br>3c-IV-1<br>3d-IV-1<br>3d-IV-2<br>3d-IV-3<br>4c-IV-2<br>4d-IV-2<br>4d-IV-3                       | Ab-IV-1<br>Cb-IV-2<br>Ga-IV-1 | 性別平等教育<br>生涯發展教育<br>家政教育 |

|                     |              |                                      |                                                                     |                                                                          |                                                                      |                      |                                                                                                                                      |                                                                                      |                                          |                            |
|---------------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|
|                     |              | 體驗跳繩活動                               |                                                                     | 方式及內容<br>4. 介紹田徑運動的基本概念                                                  |                                                                      |                      |                                                                                                                                      |                                                                                      |                                          |                            |
| 10/10<br> <br>10/28 | 游泳<br>(游泳檢測) | 採互惠式教學法，由能力較好的同學協助老師幫助能力較不好的同學加強游泳能力 | 1. 讓每位同學至少學會捷泳基本連貫動作<br>2. 依教育部規定，檢測學生游泳能力，給予分級判定（不列入分數依據）          | 1. 檢測游泳能力－依照同學游的距離、方式，給予相對應的游泳能力判定<br>2. 說明捷泳打水的動作要領及常犯錯誤<br>3. 說明分數計算方式 | 1. 活動前先行進行全身性的伸展操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔跑） | 平時表現<br>態度評量<br>測驗評量 | 1. 持浮板捷泳 25 公尺打水測驗－依測驗的秒數對照成績表給予分數。<br>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不扣分，沒假單不下水減一分<br>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 | 1c-IV-1<br>1c-IV-2<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>2c-IV-3<br>3c-IV-1<br>3d-IV-3<br>4c-IV-2 | Cb-IV-2<br>Cc-IV-1<br>Gb-IV-1<br>Gb-IV-2 | 性別平等<br>教育<br>人權教育         |
| 10/31<br> <br>11/18 | 體操<br>體適能    | 每學期進行體適能檢測以協助學生瞭解自己現今體能狀況的優劣         | 1. 於每堂課都要求學生跑操場四圈，平時就鍛鍊學生心肺耐力的部分<br>2. 於測驗前教導學生自我加強體適能方法，並於每堂課中隨機加強 | 1. 說明體適能對人體的益處及重要性<br>2. 講解測驗方式內容<br>3. 期許養成終身運動的習慣                      | 1. 活動前先行進行暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告                              | 態度評量<br>體適能檢測        | 1. 分組進行測驗作為最終測驗成績<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據                                                                                                | 1c-IV-2<br>4c-IV-3                                                                   | Ab-IV-1<br>Ab-IV-2                       | 性別平等<br>教育<br>環境教育<br>資訊教育 |
| 11/21<br> <br>12/09 | 羽球           | 介紹羽球運動的基本規則，單雙打比賽場地的差異，以及球拍握法的種類     | 了解持拍的方式及原因，介紹發球的規則及種類，進而透過球感練習，掌握球與                                 | 1. 介紹正確持拍方式及劃 8 字手腕練習<br>2. 球感練習－向上連續彈跳練習、正反面交                           | 1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告                       | 態度評量<br>實作評量         | 1. 測驗對空挑球－進行正、反手對空挑球，高度須超過五公尺，70 分起跳，一球一分<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據<br>3. 如有無法配合課程內容之同                                                     | 1c-IV-1<br>1c-IV-2<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>2c-IV-2<br>2c-IV-3                       | Ha-IV-1                                  | 生涯發展<br>教育<br>家政教育         |

|                     |        |                                               |                                               |                                                                          |                                                                  |              |                                                                                                                                        |                                                                |         |                |
|---------------------|--------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------|----------------|
|                     |        |                                               | 球拍之間時間與空間的關係                                  | 替連續彈跳練習<br>3. 說明測驗內容                                                     | 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作                                                   |              | 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                                                                                                           | 3c-IV-1<br>3d-IV-1<br>4d-IV-1                                  |         |                |
| 12/12<br> <br>12/30 | 桌球     | 介紹桌球運動基本規則、單雙打比賽方式，以及課堂安全守則                   | 讓學生了解球拍種類、持拍方式及發球方法，進而透過球感練習，掌握球與球拍之間時間與空間的關係 | 1. 介紹球拍種類、持拍方式的不同<br>2. 球感練習-向上連續彈跳次數、對牆連續彈跳次數<br>3. 發球動作要領<br>4. 講解測驗內容 | 1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作 | 實作評量<br>平時表現 | 1. 將桌球桌一邊畫成九個方格，方格分數有一分及二分，作為發球落點觀測基準，發十顆球，並符合發球規則，80 分起跳，最高滿分 100 分<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據<br>3. 如有無法配合測驗之同學，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 | 1c-IV-1<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>1d-IV-3<br>2c-IV-2<br>3d-IV-1 | Ha-IV-1 | 性別平等教育<br>人權教育 |
| 01/02<br> <br>01/19 | 期末成績檢討 | 1. 學期總檢討一分享與回饋<br>2. 各項術科補考測驗<br>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<br>2. 各項術科成績確認<br>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<br>2. 切勿嬉鬧及從事危險動作                         | 態度評量<br>平時表現 | 1. 術科成績總平均佔總成績 50%<br>2. 筆試成績佔總成績 25%<br>3. 課堂表現及參加比賽佔 25%                                                                             |                                                                |         | 生涯發展教育<br>家政教育 |

※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。