

臺北市立弘道國民中學 111 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
02/13   03/03	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
03/06   03/24	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
03/27   04/14	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

04/17   05/05	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
05/08   05/26	游泳	1. 介紹捷式的動作要領。 2. 學習捷式的動作要領。 3. 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1. 捷式打腿的動作要領複習。 2. 瞭解捷式的動作要領。 3. 學會捷式的動作要領。	1. 講解捷式動作要領。 2. 持浮板打水複習。 3. 捷式動作複習。 4. 同學分組互相教學。 5. 說明測驗內容。	1. 起提前更換泳衣、請點班級人數。 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 3. 切勿跳水及從事危險動作(在池邊奔跑)。	實作評量 比賽結果 下水次數	1. 測驗捷式 25 公尺。 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
05/29   06/16	體操	讓學生了解學校體育重點發展特色活動。	1. 瞭解大會操基本動作要領。 2. 學會大會操基本動作要領。 3. 瞭解大會操動作要領。 4. 學會大會操動作要領。	1. 講解大會操基本動作動作要領。 2. 大會操動作練習。 3. 大會操動作練習。 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. 測驗整套大會操，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

06/19   06/30	期末 成績 檢討	1. 學期總檢討 — 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。