

臺北市立弘道國民中學113學年度 第2學期 7年級 體育科 教學活動計畫

教師：李佳盈老師

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	學習表現	學習內容	重大議題
02/11 03/07	體操 (大會操)	讓學生確實學會及熟練整套大會操內容且熟練	從音樂和舞蹈的陶冶中，讓學生自然而然地喜歡身體的活動	1. 分解動作講解 2. 配合音樂試跳 3. 疑惑部分加強 4. 反覆練習熟練	1. 活動前先行進行暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 3. 切勿從事危險動作	態度評量. 平時表現. 實作評量	1. 學生熟練動作後，分組進行測驗；如測後欲想進行補測，分數取其高作為最終分數 2. 其他課堂表現作為加減分依據	1c-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 3c-IV-2 4c-IV-1 4d-IV-1 4d-IV-2	1b-IV-1	性別平等教育 環境教育 資訊教育
03/10 03/28	田徑	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 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 2. 講解測驗方式內容 3. 期許養成終身運動的習慣	1. 活動前先行進行暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告	態度評量. 體適能檢測	1. 分組進行測驗作為最終測驗成績 2. 其他課堂表現作為加減分依據	1c-IV-2 4c-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	性別平等教育 環境教育 資訊教育
03/31 04/18	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	複習反拍持拍方式，講解反拍推檔時所需要注意的動作細節，進而增進動作穩定性	1. 複習反拍持拍方式 2. 講解反拍推檔時球拍角度、揮拍方式及身體重心的轉換 3. 兩人一組相互練習 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 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	實作評量 平時表現	1. 兩人一組，測驗反拍推擋來回連續次數，來回算一球，一球一分，60 分起跳，加上得分分數是為該測驗成績 2. 其他課堂表現作為加減分依據 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 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	性別平等教育 人權教育

04/21 05/09	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	1. 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 2. 學會籃球投籃的基本動作，瞭解投籃力量是由從腿部一路往上延伸經過腰部、軀幹、肩膀、手肘、手腕最後經過手指尖，在空中完成一個弧線，將球投到籃中	1. 講解手與球之間的關係，掌控球能力的培養 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 3. 講解示範投籃動作各部位分解，並將之整合成一套完整的動作 4. 原地練習投籃動作（不投向籃框），將姿勢及力量的使用調整到正確的方式 5. 籃下投籃練習，將學習到的方法實際運用在練習當中，並提示瞄準的基準點 6. 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 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	實作 評量 平時 表現	1. 測驗運球及投籃的秒數：以球場端線為起點，運球出發後，至球場中線（角錐）後折返，運至籃下後投籃，將球投進後立即停錶，依照秒數給予相對應的分數 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	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Hb-IV-1	人權教育 性別 平等教育 生涯發展教育
05/12 05/30	游泳	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 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 2. 說明捷泳划手及打水的動作要領，並提示常犯的錯誤 3. 說明分數計算方式	1. 活動前先行進行全身性的伸展操 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）	平時 表現 態度 評量 測驗 評量	1. 捷泳25公尺測驗-依測驗秒數對照成績表給予分數。 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 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	性別 平等教育 人權教育

06/02 06/20	羽球	講解發高遠球基本動作要領，動作限制規則及單雙打發球場地範圍的不同	複習發球的規則及種類，示範講解高遠球的動作要素，並分析如何發出一顆優質的高遠球	1. 介紹單雙打發球有效區域範圍 2. 示範講解發高遠球的動作限制規則及動作要領 3. 說明測驗內容	1. 活動前先行進行羽球場慢跑十圈及暖身操 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	1. 測驗發高遠球-左右發球有效區域各區分為一到四分的得分區，左右各發四球，70分起跳，加上得分分數是為該測驗成績 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	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	生涯發展教育 家庭教育
06/23 06/27	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%			生涯發展教育 家庭教育

※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。