

臺北市立弘道國民中學 114 學年度 第 1 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	學習表現	學習內容	重大議題
09/01 09/19	體操	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. 基本體適能力加強，以不同組合動作達到肌力、肌耐力、柔軟度及心肺適能的強化。 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. 上課時清點班級人數，清點結束進行靜態暖身操，並施作 TABATA 訓練。 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 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
09/22 10/10	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，掌握球與球拍之間時間與空間的關係	1. 介紹正確持拍方式及劃 8 字手腕練習 2. 球感練習－向上連續彈跳練習、正反交替連續彈跳練習 3. 說明測驗內容	1. 上課時清點班級人數，清點結束進行靜態暖身操，並施作 TABATA 訓練。 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. 測驗對空挑球－進行正、反手對空挑球，高度須超過三公尺；正手發高遠球左、右各 3 球，需發球至後場。 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	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 家政教育

							作為此項目之成績。			
10/13 10/31	田徑	1. 介紹田徑場地規格、周邊場地設施，並強調各項運動安全守則 2. 藉由大隊接力比賽，培養團隊合作的精神與默契	教授短距離起跑方式及大隊接力接棒技巧，說明接棒過程中，助跑的時機及速度的控制	1. 短距離起跑前後腳確認－背向終點坐在地上，直覺反應轉身向後跑，轉右或轉左決定起跑何腳在前 2. 介紹蹲踞式起跑動作要領 3. 折返跑傳接棒動作練習 4. 介紹接力區範圍，並說明助跑時機點 5. 實際練習一次大隊接力	1. 上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。 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 態度評量	1. 測驗 100 公尺秒數，秒數對應成績對照表作為成績計算方式，並以此作為選手參考名單 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 1d-IV-1 1d-IV-2 2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ga-IV-1	性別平等教育 環境教育 資訊教育
11/03 11/21	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。 2. 球感練習－向上連續彈跳次數、對牆連續彈跳次數。 3. 發球動作要領。 4. 講解測驗內容。	1. 上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。 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. 桌球正、反手拍球感測驗，共 40 分；正手發球依據九宮格分數發 6 球，共計 60 分，滿分 100 分。 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	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

							此項測驗之成績。			
11/24 12/12	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. 說明捷泳打水的動作要領及常犯錯誤。 3. 說明分數計算方式。	1. 請同學提早更換泳衣、上課時清點班級人數後進行暖身操。 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. 測驗捷泳 25 公尺持浮板打水。 2. 游泳能力檢測及自救能力檢定。 3. 未依規定參與課程者(請假除外)，將加重扣分。	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
12/15 01/02	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 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. 說明測驗方式及內容	1. 上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。 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. 籃球球感、原地換手運球測驗。 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	生涯發展教育 性別平等教育
01/05 01/16	期末成績	1. 學期總檢討－分享與回饋。	師生共同討論在這一學期中，是否有任何問題及想法，以及	1. 師生互動討論分享。 2. 各項術科成績確認。	1. 上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。	態度評量 平時表現	1. 技能成績總平均佔總成績 50% 2. 筆試成績佔總成績 25%			

	檢討	2.各項術科補考測驗。 3.成績確認及問題討論。	確認最後的成績。	3.筆試成績確認。	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。		3.課堂表現及態度佔 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。