臺北市立弘道國民中學114學年度 第1學期 7年級 *體育科* 教學活動計畫　　教師：*唐瑞顯* 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	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 2. 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. 從頭介紹上課流程、應攜帶物品、注意事項以及安全原則 2. 讓學生學會跳繩基本能力，並享受其中的樂趣	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 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 3. 講解跳繩測驗方式及內容	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 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。 2. 其他課堂表現作為加減分依據	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 生涯發展教育 家政教育
09/22 | 10/10	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. 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. 將桌球桌一邊，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 2. 持拍擊球連續次數以及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

10/13 | 10/31	游泳 (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 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. 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. 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。 2. 下水次數作為加減分依據-每次下水加 5 分，有假單沒下水不加分不扣分，沒假單不下水減 5 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
11/03 | 11/21	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. 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. 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 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
11/24 | 12/12	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. 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	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

			導學生自我加強體適能方法，並於每堂課中隨機加強							
12/15 | 01/02	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、正反面交替連續彈跳練習 3. 說明測驗內容	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	態度評量 實作評量	1. 測驗對空挑球-進行正、反手對空挑球，高度須超過五公尺，一球一分 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 家政教育
01/05 | 01/19	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。