

臺北市立弘道國民中學114學年度 第2學期 7年級 體育科 教學活動計畫

教師：夏文龍 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
01/21 01/24 02/23 03/06	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
03/09 03/27	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，講解反拍推擋時所要注意的動作細節，進而增進動作穩定性	1. 複習反拍持拍方式 2. 講解反拍推擋時球拍角度、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

03/30 04/17	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	<p>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</p> <p>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</p>	<p>1. 講解手與球之間的關係，掌控球能力的培養</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>6. 說明測驗方式及內容</p>	<p>1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操</p> <p>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告</p> <p>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作</p>	實作評量 平時表現	<p>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</p> <p>2. 其他課堂表現作為加減分依據</p> <p>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</p>	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
---------------------	----	--------------------------------	---	--	---	--------------	--	---	---------	----------------------------------

04/20 05/08	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 - 依照同學游泳的距離、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
05/11 05/29	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
06/01 06/19	體操	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	Ib-IV-1	性別平等 教育 環境教育 資訊教育

06/22 06/26	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。