

臺北市立弘道國民中學 115 學年度 第 1 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
08/31 09/18	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
09/21 10/09	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，高度須超過三公尺，70 分起跳，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
10/12 10/30	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	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，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	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. 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	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	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ga-IV-1	性別平等教育 環境教育 資訊教育

		的精神與默契		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			目之成績	4d-IV-2 4d-IV-3		
11/02 11/20	桌球	介紹桌球運動基本規則、單打比賽方式，以及課堂安全守則	讓學生了解球拍種類、持拍方式及發球方式，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. 將桌球桌一邊畫成九個方格，方格分數有一分及二分，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. 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
11/23 12/11	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. 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-每次下水加一分，有假單沒下水不加分不扣分，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

12/14 01/01	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，中間放三個角錐，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
01/04 01/15	期末 成績 檢討	1. 學期總檢討一分享與回饋 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. 課堂平常表現佔 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：筆試成績佔 25%，課堂平時表現佔 25%，術科成績平均佔 50%；另有報告或作業作加減分。