

○ 完成後按以下檔名存檔後，e-mail 至 [teachercynthia815@gmail.com](mailto:teachercynthia815@gmail.com)

檔名統一如下：103 國文七上

臺北市立忠孝國民中學 103 學年度第 2 學期七年級健體領域體育科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：廖雅惠

教材來源：翰林版第二冊及自編

任教班級：701~708

學習目標	<p>(一) 明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。</p> <p>(二) 重視休閒與環保。</p> <p>(三) 學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。</p> <p>(四) 了解籃球運動所需要的運動技巧。</p> <p>(五) 認識排球運動，學習基本動作技能，並讓學生懂得評估自己與他人的動作表現。</p> <p>(六) 藉由足球運動的學習與比賽，使學生懂得如何評估自己與他們動作表現，並經過彼此充分的討論之後，能夠學會與執行基本的足球戰術策略。</p> <p>(七) 在每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。</p>						節數	2
週次	日期	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入 (請刪除不要的)	作業/評量方式	備註		
一	1/21-1/27	開學準備週						
二	2/22-2/28	就是愛運動	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p>	<p>性別平等教育 1-4-2、2-4-5、3-4-3</p> <p>生涯發展教育 3-3-3、3-3-5</p>	<p>平時表現</p> <p>學習態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p>	<p>9/8 中秋節放假</p> <p>9/11-9/12 九年級第一次複習考</p>		
三	3/1-3/7	體適能	<p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p>	<p>性別平等教育 1-4-2</p> <p>生涯發展教育 3-3-3、3-3-5</p>	<p>平時表現</p> <p>學習態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p>	<p>2/28 和平紀念日</p>		
四	3/8-3/14	體適能	<p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p>	<p>性別平等教育 1-4-2</p> <p>生涯發展教育 3-3-3、3-3-5</p>	<p>平時表現</p> <p>學習態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p>			
五	3/15-3/21	體適能	<p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p>	<p>性別平等教育 1-4-2</p> <p>生涯發展教育 3-3-3、3-3-5</p>	<p>平時表現</p> <p>學習態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p>			

六	3/22-3/28	跳躍音符~排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	10/10 國慶日放假
七	3/29-4/4	跳躍音符~排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
八	4/5-4/11	跳躍音符~排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	10/21-10/22 第一次定期評量
九	4/12-4/18	水中蛟龍~捷泳	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全	【海洋教育】1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十	4/19-4/25	水中蛟龍~捷泳	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全	【海洋教育】1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十一	4/26-5/2	水中蛟龍~捷泳	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全	【海洋教育】1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	

十二	5/3-5/9	田徑	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	性別平等教育 2-4-5、3-4-3	<p>平時表現</p> <p>學習態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p>	
十三	5/10-5/16	田徑	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	性別平等教育 2-4-5、3-4-3	<p>平時表現</p> <p>學習態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p>	
十四	5/17-5/23	壘球	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>	性別平等教育 2-4-5、3-4-3	<p>平時表現</p> <p>學習態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p>	12/3-12/4 第二次定評
十五	5/24-5/30	壘球	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>	性別平等教育 2-4-5、3-4-3	<p>平時表現</p> <p>學習態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p>	
十六	5/31-6/6	壘球	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>	性別平等教育 2-4-5、3-4-3	<p>平時表現</p> <p>學習態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p>	
十七	6/7-6/13	羽球	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p>	性別平等教育 2-4-5、3-4-3	<p>平時表現</p> <p>學習態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>分組評量</p>	12/23-12/24 九年級第二次複習考

十八	6/14-6/20	羽球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	性別平等教育 2-4-5、 3-4-3	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十九	6/21-6/27	羽球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	性別平等教育 2-4-5、 3-4-3	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	1/1 開國紀念日放假
二十	6/28-7/1	定評				1/15-1/16 第三次定期評量
給分依據及 家長注意事項		<p>一、 給分依據</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期考查成績：(50%) 含個人技能成績表現。</li> <li>2. 日常成績：(50%) 學習態度、表現行為、口頭問答、作業繳交與課堂參與。</li> </ol>				