

臺北市立忠孝國民中學 104 學年度第 1 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：翰林版第一冊及自編

任教班級：701~708

學習目標	1.了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。 2.認識個人體適能的評估標準及提升方式。 3.了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。 4.了解短跑及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。 5.學習正確的籃球傳、接球動作。 6.了解體操的項目，進而實際體驗體操的基本動作。	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	8/31-9/6	開學準備週				8/31 開學
二	9/7-9/13	多動多健康	1-4-1 4-3-2 4-3-3	性別平等教育 1-4-2、 2-4-5、3-4-3 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	9 年級複習考
三	9/14-9/20	幸福根基 ~ 體適能	1-4-1 4-3-2 4-3-3 7-3-3	性別平等教育 1-4-2 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
四	9/21-9/27	幸福根基 ~ 體適能	1-4-1 4-3-2 4-3-3 7-3-3	性別平等教育 1-4-2 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	9/27 中秋節
五	9/28-10/4	幸福根基 ~ 體適能	1-4-1 4-3-2 4-3-3 7-3-3	性別平等教育 1-4-2 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
六	10/5-10/11	健康動一動 ~ 暖身就位	1-3-2 1-3-3 6-3-1 6-3-5	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	10/10 國慶日
七	10/12-10/18	健康動一動 ~ 暖身就位	1-3-2 1-3-3 6-3-1 6-3-5	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	第 1 次定期評量

					分組評量	
八	10/19-10/25	蓄勢待發 ~ 田徑	1-3-1 3-3-3 3-3-1 3-3-4	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	
九	10/26-11/1	蓄勢待發 ~ 田徑	1-3-1 3-3-3 3-3-1 3-3-4	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	11/2-11/8	蓄勢待發 ~ 田徑	1-3-1 3-3-3 3-3-1 3-3-4	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	
十一	11/9-11/15	掌上乾坤 ~ 籃球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	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	
十二	11/16-11/22	掌上乾坤 ~ 籃球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	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	
十三	11/23-11/29	掌上乾坤 ~ 籃球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	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	
十四	11/30-12/6	壘球	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	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	第2次定期評量
十五	12/7-12/13	壘球	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	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	
十六	12/14-12/20	壘球	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	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	

十七	12/21-12/27	羽球	3-3-3 3-3-4 3-3-5	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	
十八	12/28-1/3	羽球	3-3-3 3-3-4 3-3-5	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 元旦
十九	1/4-1/10	羽球	3-3-3 3-3-4 3-3-5	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	
二十	1/11-1/17	羽球	3-3-3 3-3-4 3-3-5	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	
二十一	1/18-1/24	定評			平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	1/18-1/19 第3次定期評量 1/20 休業式 1/21 寒假開始
給分依據及 家長注意事項		<p>一、給分依據</p> <p>1. 定期考查成績：(50%)含個人技能成績表現。</p> <p>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。</p>				

臺北市立忠孝國民中學 104 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	(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。 (二) 重視休閒與環保。 (三) 學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。 (四) 了解籃球運動所需要的運動技巧。 (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。 (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。 (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。	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	2/15-2/21	開學準備週				2/15 開學
二	2/22-2/28	就是愛運動	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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	性別平等教育 1-4-2、2-4-5、3-4-3 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	9 年級複習考
三	2/29-3/6	體適能	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	性別平等教育 1-4-2 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	2/29 補假
四	3/7-3/13	體適能	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	性別平等教育 1-4-2 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
五	3/14-3/20	體適能	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	性別平等教育 1-4-2 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	

六	3/21-3/27	跳躍音符～排球	<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>【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。</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>	第1次定期評量
七	3/28-4/3	跳躍音符～排球	<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>【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。</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>	
八	4/4-4/10	跳躍音符～排球	<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>【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。</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>	4/4 清明節
九	4/11-4/17	水中蛟龍～捷泳	<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>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。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全</p>	<p>【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。</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>	
十	4/18-4/24	水中蛟龍～捷泳	<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>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。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全</p>	<p>【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。</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>	

十一	4/25-5/1	水中蛟龍～捷泳	<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>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。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全</p>	【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。	<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>	
十二	5/2-5/8	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>	<p>性別平等教育 2-4-5、3-4-3</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>	第2次定期評量
十三	5/9-5/15	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>	<p>性別平等教育 2-4-5、3-4-3</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>	5/14-5/15 教育會考
十四	5/16-5/22	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>	<p>性別平等教育 2-4-5、3-4-3</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>	
十五	5/23-5/29	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>	<p>性別平等教育 2-4-5、3-4-3</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>	

十六	5/30-6/5	壘球	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以 增進運動表現。	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	
十七	6/6-6/12	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	6/9 端午節
十八	6/13-6/19	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	6/15 畢業典 禮
十九	6/20-6/26	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	
二十	6/27-7/3	定評				6/28-6/29 第3次定期評量 6/30 休業式 7/1 暑假開始
給分依據及 家長注意事項		<p>一、給分依據</p> <p>3. 定期考查成績：(50%)含個人技能成績表現。</p> <p>4. 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。</p>				