

臺北市立忠孝國民中學 105 學年度第 1 學期 7 年級 健康與體育 領域 體育 科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：許金樹

教材來源：翰林 版

任教班級：701-708

學習目標				節數	每週 2 節		
	週次	日期	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入	作業/評量方式	備註
1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 2. 培養團隊合作，增進人際關係與互動的能力。 3. 培養擬定健康與體育策略及實踐的能力。 4. 學習參與及欣賞運動的相關知識及能力。 5. 培養運動興趣，養成終身運動的習慣。							
一	08/31-09/04	準備週	1-3-1 3-3-1 3-3-2	生命教育 性別教育 環境教育	課堂表現 活動參與度	8/30 開學	
二	09/05-09/11	桌球-球感練習	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	性別教育 法治教育 人權教育	課堂表現 活動參與度	9/7-8 複習考 9/10 學校日	
三	09/12-09/18	桌球-正拍擊球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	性別教育 法治教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度		
四	09/19-09/25	桌球(游泳)-正拍發球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-5	生命教育 性別教育 海洋教育 交通安全 生涯發展	課堂表現 活動參與度		
五	09/26-10/02	桌球(游泳)-正拍發球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2	生命教育 性別教育 交通安全 生涯發展 品德教育 海洋教育	課堂表現 活動參與度		
六	10/03-10/09	田徑(游泳)-柔軟度	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	性別教育 法治教育 生涯發展 品德教育 海洋教育	課堂表現 活動參與度		
七	10/10-10/16	田徑-爆發力、肌力	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	生命教育 性別教育 法治教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	10/10 國慶日 定期評量 1	
八	10/17-10/23	田徑-心肺耐力	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	生命教育 性別教育 法治教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度		
九	10/24-10/30	田徑-短距離跑步	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1 4-3-2	生命教育 性別教育 法治教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度 100 公尺測驗		
十	10/31-11/06	籃球-球感練習	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	生命教育 性別教育 法治教育 人權教育 家庭教育 資訊教育 多元文化 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度		
十一	11/07-11/13	籃球(游泳)-運球練習	3-3-1 3-3-2 3-3-4	生命教育 性別教育 法治教育 人權教育 家庭教育 資訊教育	課堂表現 活動參與度		

			4-3-1	多元文化 生涯發展 品德教育		
十二	11/14-11/20	籃球(游泳)-障礙運球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1	生命教育 性別教育 法治教育 人權教育 家庭教育 資訊教育 多元文化 生涯發展 品德教育 海洋教育	課堂表現 活動參與度 障礙運球測驗	
十三	11/21-11/27	籃球(游泳)-障礙運球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2 4-3-5	生命教育 性別教育 法治教育 人權教育 家庭教育 資訊教育 多元文化 生涯發展 品德教育 海洋教育	課堂表現 活動參與度 障礙運球測驗	
十四	11/28-12/04	壘球-球具介紹、傳接球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	生命教育 性別教育 環境教育 法治教育 人權教育 資訊教育 品德教育	課堂表現 活動參與度	定期評量 2
十五	12/05-12/11	壘球-傳接球、打擊練習	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	生命教育 性別教育 環境教育 法治教育 人權教育 資訊教育 品德教育	課堂表現 活動參與度	
十六	12/12-12/18	壘球-傳接球、打擊練習	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1	生命教育 性別教育 環境教育 法治教育 人權教育 資訊教育 品德教育	課堂表現 活動參與度	
十七	12/19-12/25	壘球-規則及比賽	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2 4-3-5	生命教育 性別教育 環境教育 法治教育 人權教育 資訊教育 品德教育	課堂表現 活動參與度	
十八	12/26-01/01	羽球-球感練習	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	1/1 元旦
十九	01/02-01/08	羽球-反拍發短球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	
二十	01/09-01/15	羽球-反拍發短球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1	性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	
二十一	01/16-01/22	羽球-發球規則及比賽	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2 4-3-5	性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	1/18-19 定期 評量 3 1/20 休業式 1/21 寒假

給分依據及
家長注意事項

一、多元評量方式(請具體說明)

- ◇ 日常評量：課堂出席、活動參與度、學習態度
- ◇ 定期評量：100m 測驗、籃球障礙運球

二、家長注意事項

- ◇ 請學生自備環保水壺。
- ◇ 游泳課程是到校外溫水游泳池，請家長督促學生攜帶泳具及參與率。
- ◇ 提醒學生，注意自身健康狀況，避免過度運動造成不適。
- ◇ 如有需要，可以多帶一件衣物替換或毛巾擦拭。

臺北市立忠孝國民中學 105 學年度第 2 學期 7 年級 健康與體育 領域 體育科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：許金樹

教材來源：翰林版

任教班級：701-708

週次	日期	教學單元/主題	對應能力 指標	節數		備註
				重要議題融入	作業/ 評量方式	
學習 目標	1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。2. 培養團隊合作，增進人際關係與互動的能力。 3. 培養擬定健康與體育策略及實踐的能力。 4. 學習參與及欣賞運動的相關知識及能力。 5. 培養運動興趣，養成終身運動的習慣。					每週 2 節
一	2/13-2/19	準備週	1-3-1 3-3-1 3-3-2	生命教育 性別教育 環境教育	課堂表現 活動參與度	2/13 開學、註冊 2/1-28「世界母語日」活動月
二	2/20-2/26	桌球-球感練習	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	性別教育 法治教育 人權教育	課堂表現 活動參與度	2/22-23 複習考
三	2/27-3/04	桌球-反拍推擋	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	性別教育 法治教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	2/28 和平紀念日 3/3 學校日
四	3/05-3/11	桌球(游泳)-反拍推擋	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1	生命教育 性別教育 海洋教育 交通安全 生涯發展	課堂表現 活動參與度	
五	3/12-3/18	桌球(游泳)-反拍推擋	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2	生命教育 性別教育 交通安全 生涯發展 品德教育 海洋教育	課堂表現 活動參與度	
六	3/19-3/25	田徑(游泳)-柔軟度	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	性別教育 法治教育 生涯發展 品德教育 海洋教育	課堂表現 活動參與度	
七	3/26-4/01	田徑-爆發力、肌力	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	生命教育 性別教育 法治教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	定期評量 1
八	4/02-4/08	田徑-心肺耐力	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	生命教育 性別教育 法治教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	4/4 清明節
九	4/09-4/15	田徑-四點折返跑	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1 4-3-2	生命教育 性別教育 法治教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度 四點折返跑測驗	
十	4/16-4/22	排球(游泳)-低手傳接球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	性別教育 法治教育 人權教育 資訊教育 生涯發展 品德教育 防災教育 海洋教育	課堂表現 活動參與度	
十一	4/23-4/29	排球(游泳)-規則簡介	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	性別教育 法治教育 人權教育 資訊教育 生涯發展 品德教育 防災教育 海洋教育	課堂表現 活動參與度	

十二	4/30-5/06	排球(游泳)-低手傳接球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1	性別教育 法治教育 人權教育 資訊教育 生涯發展 品德教育 防災教育 海洋教育	課堂表現 活動參與度 低手擊球測驗	
十三	5/07-5/13	排球-低手傳接球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2	性別教育 法治教育 人權教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度 低手擊球測驗	5/12-13 教育會考
十四	5/14-5/20	壘球-傳接球練習	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	生命教育 性別教育 環境教育 法治教育 人權教育 資訊教育 品德教育	課堂表現 活動參與度	定期評量 2
十五	5/21-5/27	壘球-打擊練習	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	生命教育 性別教育 環境教育 法治教育 人權教育 資訊教育 品德教育	課堂表現 活動參與度	
十六	5/28-6/03	壘球-規則及比賽	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1	生命教育 性別教育 環境教育 法治教育 人權教育 資訊教育 品德教育	課堂表現 活動參與度	5/28 課發會議 5/30 端午節 6/1 學校課程計畫上傳
十七	6/04-6/10	壘球-規則及比賽	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2	生命教育 性別教育 環境教育 法治教育 人權教育 資訊教育 品德教育	課堂表現 活動參與度	
十八	6/11-6/17	羽球-正反拍挑球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1	性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	6/11 畢業典禮
十九	6/18-6/24	羽球-正反拍挑球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1	性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	
二十	6/25-7/01	羽球-正反拍挑球	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2	性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	6/27-28 定期評量 6/29 休業式 7/1 暑假開始
給分依據及家長注意事項		<p>一、多元評量方式(請具體說明)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 日常評量：課堂出缺席、活動參與度、學習態度 ◇ 定期評量：四點折返跑測驗、排球低手擊球測驗 <p>二、家長注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 請學生自備環保水壺。 ◇ 游泳課程是到校外溫水游泳池，請家長督促學生攜帶泳具及參與率。 ◇ 提醒學生，注意自身健康狀況，避免過度運動造成不適。 ◇ 如有需要，可以多帶一件衣物替換或毛巾擦拭。 				