

臺北市立忠孝國民中學 106 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：

教材來源：康軒版第一冊及自編

任教班級：

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
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	每週 2 節	
一	08/31-09/03	開學準備週				8/30 開學
二	09/04-09/10	幸福根基 ~ 體適能	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 檢測實作	9/5-6 複習考
三	09/11-09/17	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 檢測實作	
四	09/18-09/24	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 檢測實作	9/23 學校日
五	09/25-10/01	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 檢測實作	
六	10/02-10/08	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 實作	10/4 中秋節
七	10/09-10/15	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 實作	10/10 國慶日 定期評量 1
八	10/16-10/22	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 實作	

九	10/23-10/29	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 實作	
十	10/30-11/05	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 實作評量 分組評量	
十一	11/06-11/12	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 實作	
十二	11/13-11/19	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 實作	
十三	11/20-11/26	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 實作 分組評量	
十四	11/27-12/05	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 實作	定期評量2
十五	12/06-12/10	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 實作	
十六	12/11-12/17	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 實作	
十七	12/18-12/24	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 實作	
十八	12/25-12/31	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 實作	
十九	01/01-01/07	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 實作	1/1 元旦
二十	01/08-01/14	羽球	3-3-3	性別平等教育 2-4-5、	平時表現	

			3-3-4 3-3-5	3-4-3	學習態度 實作	
二十一	01/15-01/21	定 評			平時表現 學習評量 實作	1/17-1/18 定期評量3 1/19 休業式 1/20 寒假
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：(40%)含個人技能成績表現。</p> <p>2. 日常成績：(60%)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 106 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：

教材來源：康軒版第二冊及自編

任教班級：

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	
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	每週 2 節	
一	2/12-2/18	開學準備週				2/12 開學、註冊 2/15 除夕假期 2/16-20 春節假期	
二	2/19-2/25	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 分組評量	2/22-23 複習考	
三	2/26-3/04	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	2/28 和平紀念日	
四	3/05-3/11	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	3/9 學校日	
五	3/12-3/18	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	3/19-3/25	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>	
七	3/26-4/01	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>	定期評量1
八	4/02-4/08	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 兒童節 4/5 清明節
九	4/09-4/15	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	4/16-4/22	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	4/23-4/29	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	4/30-5/06	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>	
十三	5/07-5/13	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>	
十四	5/14-5/20	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>	<p>定期評量2 5/19-20 教育會考</p>
十五	5/21-5/27	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	5/28-6/03	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	5/28 課發會議 6/1 學校課程計畫上傳
十七	6/04-6/10	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	
十八	6/11-6/17	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	6/18-6/24	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	6/18 端午節
二十	6/25-7/01	定評				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、 給分依據</p> <p>3. 定期考查成績：(40%)含個人技能成績表現。</p> <p>4. 日常成績：(60%)學習態度、表現行為、口頭問答、作業繳交與課堂參與。</p>				