

臺北市立忠孝國民中學 107 學年度第 1 學期 7 年級 健體 領域 彈性課程課 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：康軒 版

任教班級：701~707

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. 了解水上運動項目，進而實際體驗水上運動的基本動作及重要性。			節數	每週 <u>2</u> 節	
一	08/30-09/02	青春體能大解碼 (體適能)	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	8/30 開學
二	09/03-09/09	青春體能大解碼 (體適能)	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	9/4-5 複習考
三	09/10-09/16	青春體能大解碼 (體適能)	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	9/15 學校日
四	09/17-09/23	變化自如(羽球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭提問 檢測實作	

			5-3-5			
五	09/24-09/30	變化自如(羽球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	9/24 中秋節
六	10/01-10/07	變化自如(羽球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
七	10/08-10/14	變化自如(羽球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	10/10 國慶日定期評量1
八	10/15-10/21	水上樂園(游泳)	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5 7-3-3	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
九	10/20-10/28	水上樂園(游泳)	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5 7-3-3	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十	10/29-11/04	水上樂園(游泳)	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5 7-3-3	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十一	11/05-11/11	掌中妙技(籃球)	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十二	11/12-11/18	掌中妙技(籃球)	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	

十三	11/19-11/25	掌中妙技(籃球)	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十四	11/26-12/04	掌中妙技(籃球)	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	定期評量 2
十五	12/05-12/09	田 徑	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-5 5-3-5	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十六	12/10-12/16	田 徑	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-5 5-3-5	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十七	12/17-12/23	田 徑	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-5 5-3-5	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十八	12/24-12/30	壘球	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十九	12/31-01/06	壘球	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	1/1 元旦
二十	01/07-01/13	壘球	1-3-1 3-3-1 3-3-2	生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、	平時表現 學習態度 檢口頭問答	

			3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	能力。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	測實作	
二十一	01/14-01/20	定評				1/16-17 定期評量3 1/18 休業式 1/21 寒假
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> <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> <p>二、家長注意事項</p>				

健體 領域  
 彈性課程課程 科

**臺北市立忠孝國民中學 107 學年度第 2 學期 7 年級**  
**課程教學計畫暨教學進度表**

教師姓名：廖雅惠

教材來源：康軒 版

任教班級：701~707

學習目標	1. 學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2. 增進身體移動與球路變化的適應能力。 3. 球感練習及學會發不旋轉長球。 4. 了解並欣賞國際間的排球賽事。 5. 學會排球基本發球與接發球技術。 6. 了解排球基本規則。 7. 了解捷泳划臂及換氣的要領。			節數	每週 <u>2</u> 節		
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	2/12-2/17	體適能	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	<b>【人權教育】</b> 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 <b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	2/12 開學、註冊	
二	2/18-2/24	羽球	3-3-1 3-3-2 \ 3-3-4 \ 4-3-5 \ 5-3-5 \ 	<b>【家政教育】</b> 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	2/21-22 複習考	
三	2/25-3/03	羽球	3-3-1 \ 3-3-2 \ 3-3-4 \ 4-3-5 \ 5-3-5 \ 	<b>【家政教育】</b> 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	2/28 和平紀念日	
四	3/04-3/10	羽球	3-3-1 \ 3-3-2 \ 3-3-4 \ 4-3-5 \ 5-3-5 \ 	<b>【家政教育】</b> 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	3/8 學校日	
五	3/11-3/17	羽球	3-3-1 \ 3-3-2 \ 3-3-4 \ 4-3-5 \ 5-3-5 \ 	<b>【家政教育】</b> 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作		

六	3/18-3/24	田徑	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-5 5-3-5	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
七	3/25-3/31	田徑	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-5 5-3-5	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	定期評量 1
八	4/01-4/07	田徑	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-5 5-3-5	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	4/4 兒童節 4/5 清明節
九	4/08-4/14	田徑	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-5 5-3-5	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十	4/15-4/21	游泳	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5 7-3-3	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十一	4/22-4/28	游泳	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5 7-3-3	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十二	4/29-5/05	游泳	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5 7-3-3	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	

十三	5/06-5/12	雷霆萬鈞(排球)	1-3-1 3-3-1。 3-3-4。 3-3-5	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十四	5/13-5/19	雷霆萬鈞(排球)	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	定期評量 2 5/18-19 教育會考
十五	5/20-5/26	雷霆萬鈞(排球)	1-3-1 3-3-1。 3-3-4。 3-3-5	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
十六	5/27-6/02	雷霆萬鈞(排球)	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	5/28 課發會議 6/1 學校課程計畫上傳
十七	6/03-6/11	彈跳之間(桌球)	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	6/7 端午節
十八	6/10-6/16	雷霆萬鈞(排球)	1-3-1 3-3-1。 3-3-4。 3-3-5	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	6/14 畢業典禮
十九	6/17-6/23	雷霆萬鈞(排球)	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	
二十	6/24-6/30	定評			平時表現 學習態度 口頭問答 檢測實作	6/26-27 定期評量 6/28 休業式 7/1 暑假開始
給分依據及家長注意事項		多元評量方式(請具體說明) 日常評量： 1. 定期考查成績：(40%)含個人技能成績表現。 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。 家長注意事項				