

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<br>(請刪除不要的)  | 作業/評量方<br>式                  | 備註        |
|----------|---|------------------|---|---|------------------------------|-----------|
| 學習<br>目標 | 1. 了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。<br>2. 認識個人體適能的評估標準及提升方式。<br>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。<br>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。<br>5. 學習正確的籃球傳、接球動作。<br>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<br>(體適能) | 1-3-1<br>3-3-4<br>4-3-2<br>4-3-3<br>4-3-4 | 【人權教育】<br>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。<br>【生涯發展教育】<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。<br>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 平時表現<br>學習態度<br>口頭問答<br>檢測實作 | 8/30 開學   |
| 二        | 09/03-09/09   | 青春體能大解碼<br>(體適能) | 1-3-1<br>3-3-4<br>4-3-2<br>4-3-3<br>4-3-4 | 【人權教育】<br>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。<br>【生涯發展教育】<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。<br>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 平時表現<br>學習態度<br>口頭問答<br>檢測實作 | 9/4-5 複習考 |
| 三        | 09/10-09/16   | 青春體能大解碼<br>(體適能) | 1-3-1<br>3-3-4<br>4-3-2<br>4-3-3<br>4-3-4 | 【人權教育】<br>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。<br>【生涯發展教育】<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。<br>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 平時表現<br>學習態度<br>口頭問答<br>檢測實作 | 9/15 學校日  |
| 四        | 09/17-09/23   | 變化自如(羽球)         | 3-3-1<br>3-3-2<br>3-3-4<br>4-3-5          | 【家政教育】<br>4-4-1 肯定自己，尊重他人。  | 平時表現<br>學習態度<br>口頭提問<br>檢測實作 |           |

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

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

|             |             |   |                                  |                                       |     |                                      |
|-------------|-------------|---|----------------------------------|---------------------------------------|-----|--------------------------------------|
|             |             |   | 3-3-4<br>4-3-3<br>6-3-1<br>7-3-3 | 能力。<br>【人權教育】<br>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<br>1/18 休業式<br>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> |                                  |                                       |     |                                      |



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

|             |           |   |   |                                |                              |                                      |
|-------------|-----------|---|---|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| 十三          | 5/06-5/12 | 雷霆萬鈞(排球)  | 1-3-1<br>3-3-1。<br>3-3-4。<br>3-3-5                          | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同性別者的特質。  | 平時表現<br>學習態度<br>口頭問答<br>檢測實作 |                                      |
| 十四          | 5/13-5/19 | 雷霆萬鈞(排球)  | 1-3-1<br>3-3-1<br>3-3-4<br>3-3-5                            | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同性別者的特質。  | 平時表現<br>學習態度<br>口頭問答<br>檢測實作 | 定期評量 2<br>5/18-19 教育會考               |
| 十五          | 5/20-5/26 | 雷霆萬鈞(排球)  | 1-3-1<br>3-3-1。<br>3-3-4。<br>3-3-5                          | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同性別者的特質。  | 平時表現<br>學習態度<br>口頭問答<br>檢測實作 |                                      |
| 十六          | 5/27-6/02 | 雷霆萬鈞(排球)  | 1-3-1<br>3-3-1<br>3-3-4<br>3-3-5                            | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同性別者的特質。  | 平時表現<br>學習態度<br>口頭問答<br>檢測實作 | 5/28 課發會議<br>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<br>3-3-2<br>3-3-4<br>4-3-1<br>4-3-2<br>4-3-5<br>5-3-5 | 【人權教育】<br>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 | 平時表現<br>學習態度<br>口頭問答<br>檢測實作 | 6/7 端午節                              |
| 十八          | 6/10-6/16 | 雷霆萬鈞(排球)  | 1-3-1<br>3-3-1。<br>3-3-4。<br>3-3-5                          | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同性別者的特質。  | 平時表現<br>學習態度<br>口頭問答<br>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<br>3-3-1<br>3-3-4<br>3-3-5                            | 【性別平等教育】<br>1-1-2 尊重不同性別者的特質。  | 平時表現<br>學習態度<br>口頭問答<br>檢測實作 |                                      |
| 二十          | 6/24-6/30 | 定評  |   |                                | 平時表現<br>學習態度<br>口頭問答<br>檢測實作 | 6/26-27 定期評量<br>6/28 休業式<br>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)<br>日常評量：<br>1. 定期考查成績：(40%)含個人技能成績表現。<br>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。<br>家長注意事項 |   |                                |                              |                                      |