

108 學年度第 1 學期七年級體育科教學計畫

教師：本校體育教師

班級：701~711

壹、教學目標

- 一、培養學生基本體能及正確體育認知與實踐，達到全人健康之目的。
- 二、透過各項體育活動的進行，啟發學生學習和適應的能力。
- 三、鼓勵學生隨時以行動改善個人健康，進而改善他人的生活、運動、休閒與工作環境和社區。
- 四、協助學生了解息息相關的健康與週遭環境。
- 五、運動技能與持續健康生活習慣的養成。

貳、教學內容

- | | |
|-------------|-----------|
| 一、健康體適能 | 六、安全防護網 |
| 1.健康 333 | 1.運動環境安全 |
| 2.體適能測驗 | 2.傷害急救 |
| 二、健康動一動 | 七、羽化成仙—羽球 |
| 1.徒手體操十節 | 1.握拍 |
| 2.宇宙健康操 | 2.米字跑法、發球 |
| 三、刷的一聲—籃球 | 八、品頭論足—足球 |
| 1.運球 | 1.踏球 |
| 2.籃下 60 秒投籃 | 2.控球 |
| 四、彈指神功—排球 | 九、彈跳之間—桌球 |
| 1.低手傳球 | 1.發球 |
| 2.傳球比賽 | 2.對牆擊球 |
| 五、追求速度—田徑 | |
| 1.蹲距式起跑 | |
| 2.100 公尺 | |



參、教學評量：

因學生身心發展與個別差異，以獎勵與輔導為原則，並以教學目標、教材內容採多元評量方式

- 一、技能：1.早操 2.籃球籃下一分鐘 3.排球低手傳球 4.100 公尺
- 二、情意：1.學習態度 2.學習精神 3.人際關係 4.出缺席 5.服裝
- 三、認知：1.體育常識 2.運動規則 3.國內外相關之體育訊息



四、行為：1.建立個人運動計畫 2.實際參與運動與運動實踐
室外場地遇雨於教室內，觀賞體育教學錄影帶或體育常識及
規則講解

肆、家長配合事項

- 一、多準備幾件運動服、可以在上完體育課更換，以符合衛生健康之原則，並注意在體育課期間必須穿著本校運動服與適當鞋具。
- 二、身體如有不適運動者，可直將向任課體育教師說明，視自己身體狀況來上課，若有長期病假情形，請家長出示醫師證明。
- 三、請多鼓勵孩子多作基本體能：最好全家一起來運動！