

109 學年度第 1 學期七年級體育科教學計畫

教師：李寶月

班級：701~704

壹、教學目標

1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。
2. 了解運動處方設計原則。
3. 建立使用運動設施安全意識。
4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。
5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。
6. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。
7. 了解排球的接球技巧。
8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。
9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。
10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。
11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。
12. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。
13. 了解運動的水分與營養補給知識。
14. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。
15. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。
16. 學習並增進捷泳的能力。
17. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。
18. 學習籃球控球與運球。

貳、教學內容

一、健康評估與體適能檢測

1. 健康 333
2. 體適能測驗

二、羽中作樂

1. 環境與場地認識
2. 發球

三、應聲入網—籃球

1. 運球、控球
2. 籃下 60 秒投籃

四、排除萬難—排球

1. 低手傳球
2. 傳球比賽

五、疾走如風—跑（田徑）

1. 心肺適能知識與運動處方
2. 蹲距式起跑、100 公尺

六、運動沒煩惱—運動設施安全

1. 校園運動地圖
2. 校園潛在危險認識

七、登峰造極—體操

1. 體操概念認識
2. 基礎跳躍、滾翻練習

八、創意啦啦隊—舞蹈

1. 啦啦隊相關影片
2. 口號、動作練習



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.籃球籃下一分鐘 2.排球低手傳球 3.100公尺
- 二、情意：1.學習態度與精神 2.同儕互動 3.出缺席 4.課堂觀察
- 三、認知：1.口語表達 2.學習單 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！