

109 學年度第 1 學期七年級體育科教學計畫

教師：曾旨堅

班級：705

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、疾走如風一跑（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！