

臺北市立北投國民中學 108 學年度第 1 學期健體領域 七 年級 體育 科各單元課程計畫

**本學期學習目標**

- 1.培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 2.培養學生健康與體育問題解決及規畫執行的能力。
- 3.培養學生獨立生活的自我照護能力。
- 4.培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- 5.發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。
- 6.透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。
- 7.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。
- 8.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
- 9.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。
- 10.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。
- 11.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。
- 12.透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。
- 13.能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。
- 14.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。
- 15.能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。
- 16.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。
- 17.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
- 18.能相互合作學習，共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。
- 19.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。
- 20.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。
- 21.能瞭解排球之相關知識。
- 22.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。
- 23.能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。
- 24.瞭解跳繩運動的技能及原理。
- 25.能學習到跳躍與協調能力。
- 26.將練習的要點融入在練習過程中。

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	學習表現	學習內容	節數	核心素養	議題融入	評量 方法
----	------------	------------	------	------	----	------	------	----------

1	運動新主張～ 運動欣賞與運 動家精神	透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	4	J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	1.觀察 2.歷程性評量 3.課堂表現 4.紙筆測驗
3					8			1.觀察 2.歷程性評量 3.課堂表現 4.紙筆測驗
7					6			1.觀察 2.歷程性評量 3.課堂表現 4.紙筆測驗
10					8			1.觀察 2.歷程性評量 3.課堂表現 4.紙筆測驗
14					6			1.觀察 2.歷程性評量 3.課堂表現 4.紙筆測驗
17					6			1.觀察 2.歷程性評量 3.課堂表現 4.紙筆測驗

20					2			1.觀察 2.歷程性評量 3.課堂表現 4.紙筆測驗
----	--	--	--	--	---	--	--	-------------------------------------

臺北市立北投國民中學 108 學年度第 2 學期健體領域 七 年級 體育 科各單元課程計畫

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註
1	運動計畫-體 適能檢測	1.瞭解體適能檢測的技巧。 2.熟練體適能檢測的技巧。 3.肯定自我的能力並能主動參與。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養終身運動的習慣。	1-2-3 3-2-2 3-2-3 4-1-2 4-1-4 4-3-2 4-3-3	家政教育 生涯發展教育 兩性教育	4	1.可依據學生課堂參與表現的狀況，適時進行評量。 2.利用術科測驗了解學生對動作的理解力。 3.事實提問了解學生對動作理解之程度。 5.拍攝學生動作，並播放讓學生瞭解自己的動作是否正確，及時做改正。	

3	條條有理-跳繩 S 型過繩跳	1.瞭解跳繩過繩技巧。 2.熟練跳繩過繩技巧。 3.肯定自我的能力並能主動參與。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養終身運動的習慣。	1-2-3 3-2-2 3-2-3 4-1-2 4-1-4 4-3-2 4-3-3	資訊教育 家政教育 生涯發展教育 兩性教育	6		1.可依據學生課堂身體的狀況，適時進行評量。	
6	百步穿楊-籃球	1.了解並學會籃球投籃。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.複習運球並連貫上籃動作。 4.能夠參與全場比賽並了解各項籃球規則。 5.主動積極參與休閒活動。 6.培養終身運動的習慣。	3-3-2 3-3-4 4-3-2	性別平等教育 人權教育 家政教育 生涯發展教育 資訊教育	8		1.可依據學生課堂參與表現的狀況，適時進行評量。 2.利用術科測驗了解學生對動作的理解力。 3.事實提問了解學生對動作理解之程度。 5.拍攝學生動作，並播放讓學生瞭解自己的動作是否正確，及時做改正。	
10	品頭論足-大腿控球	1.瞭解足球控球技巧。 2.熟練足球的控球技巧。 3.肯定自我的能力並能主動參與。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養終身運動的習慣。	3-3-3 4-3-1 4-3-2	兩性教育 人權教育 家政教育 生涯發展教育 資訊教育	8		1.可依據學生課堂參與表現的狀況，適時進行評量。 2.利用術科測驗了解學	

							生對動作的理解力。 3.事實提問了解學生對動作理解之程度。 5.拍攝學生動作，並播放讓學生瞭解自己的動作是否正確，及時做改正。
14	空中飛球-排球接發球	1.瞭解排球發球技巧。 2.熟練排球發球技巧。 3.肯定自我的能力並能主動參與。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養終身運動的習慣。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	兩性教育 家政教育 資訊教育	8		1.可依據學生課堂參與表現的狀況，適時進行評量。 2.利用術科測驗了解學生對動作的理解力。 3.事實提問了解學生對動作理解之程度。 5.拍攝學生動作，並播放讓學生瞭解自己的動作是否正確，及時做改正。

18	捉摸不定-桌球單打比賽	<p>1.能運用資訊搜尋桌球運動比賽規則與技巧相關資料。</p> <p>2.能重視並積極促進從事桌球運動時的安全。</p> <p>3.能做到桌球運動及比賽禮儀。</p> <p>4.能做出桌球正手、反手、發球動作綜合應用。</p> <p>5.能反思自己的表現並跟夥伴分享。</p> <p>6.能依比賽情況採取對團隊最有利之戰術。</p> <p>7.能在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>8.能參與桌球練習與評量。</p> <p>9.能探討溝通技巧與理性情緒管理方式是否能增進人際關係。</p> <p>10.能與家人共同策畫及參與桌球活動，增進家人感情。</p>	<p>3-3-1</p> <p>3-3-2</p> <p>3-3-3</p> <p>3-3-4</p> <p>3-3-5</p> <p>4-3-4</p> <p>4-3-5</p> <p>5-3-5</p> <p>6-3-3</p>	<p>資訊教育</p> <p>家政教育</p> <p>生涯發展教育</p> <p>兩性教育</p>	8		<p>1.可依據學生課堂參與表現的狀況，適時進行評量。</p> <p>2.利用術科測驗了解學生對動作的理解力。</p> <p>3.事實提問了解學生對動作理解之程度。</p> <p>5.拍攝學生動作，並播放讓學生瞭解自己的動作是否正確，及時做改正。</p>	
----	-------------	---	--	---	---	--	---	--