

110 學年度第 2 學期七年級體育科教學計畫

教師：本校體育教師

班級：701~710

壹、領域核心素養

健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。

健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。

健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了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。

健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。

健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

貳、教學內容

一、健康體適能

1.體適能測驗

二、掌控自如—籃球

1.運球

2.帶球上籃

三、百發百中—排球

1.高手托球

2.傳球比賽

四、穿越龍門—跳繩

1.反應訓練

五、運動大視界—奧林匹克運動會

1.奧林匹克運動會的認識

2.奧運精神與我

六、舉足輕重—足球

1.踏球

2.控球

七、「桌」模不定—桌球

1.對牆擊球

2.二人對打



2.二人小組合作

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

- 1.一分鐘跳繩
- 2.籃球帶球上籃
- 3.排球高手托球
- 4.足球踏球

「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」

二、情意

- 1.健康覺察
- 2.健康正向態度
- 3.體育學習態度
- 4.運動欣賞

三、認知

1. 健康知識
- 2.技能概念
- 3.運動知識
- 4.技能原理

四、行為

1. 自我健康管理
- 2.健康倡議宣導
- 3.運動計畫
4. 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！