

國立高餐大附中 107 學年度七年級第一學期 體育科課程計畫表

學習總目標：

1. 了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。
2. 認識個人體適能的評估標準及提升方式。
3. 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。
4. 了解運動及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。
5. 學習正確的球類動作。
6. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
7. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
1	08/30~08/31	08/30 正式上課	幸福根基～體適能（一）	1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。 2.養成規律運動的習慣。	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯發展教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
2	09/03~09/07		幸福根基～體適能（一）	1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。 2.養成規律運動的習慣。	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯發展教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
3	09/10~09/14		幸福根基～體適能（二）	1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。 2.養成規律運動的習慣。 3.促進肌力、肌耐力及核心肌群。	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯發展教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
4	09/17~09/21		幸福根基～體適能（二）	1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。 2.養成規律運動的習慣。 3.促進肌力、肌耐力及核心肌群。	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯發展教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
5	09/24~09/28		蓄勢待發～田徑	了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。計畫並發展特殊性專項運動技能。在個人和團體比賽中運用戰術戰略。在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。重視並能積極促進運動安全。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
6	10/01~ 10/05		蓄勢待發～田徑	了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。計畫並發展特殊性專項運動技能。在個人和團體比賽中運用戰術戰略。在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。重視並能積極促進運動安全。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
7	10/08~ 10/12		蓄勢待發～田徑	了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。計畫並發展特殊性專項運動技能。在個人和團體比賽中運用戰術戰略。在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。重視並能積極促進運動安全。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
8	10/15~ 10/19	第一次 段考					
9	10/22~ 10/26	10/22- 24 校外 教學					
10	10/29~ 11/02		掌上乾坤～籃球	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本原理及重要性並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
11	11/05~ 11/09		掌上乾坤～籃球	1.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 2.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
12	11/12~ 11/16		掌上乾坤～籃球	1.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 2.學習傳球的要另並運用於活動中。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
13	11/19~ 11/23		掌上乾坤～籃球	1.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 2.學習傳球的要另並運用於活動中。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。 4.了解比賽進行的方式。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
14	11/26~ 11/30	第二次 段考					

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
15	12/03~ 12/07		掌上乾坤~籃球	1.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 2.學習傳球的要另並運用於活動中。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。 4.了解比賽進行的方式。 5.可以將運球及傳球活用於比賽中。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
16	12/10~ 12/14		健步如飛(跑)	1.了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會站立式起跑、漸加速跑的動作要領與練習方式。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5 7-3-3	【性別平等教育】 【人權教育】	1.實作及表現 2.觀察
17	12/17~ 12/21		健步如飛(跑)	1.了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.學會蹲踞式起跑、漸加速跑的動作要領與練習方式。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5 7-3-3	【性別平等教育】 【人權教育】	1.實作及表現 2.觀察
18	12/24~ 12/28		健步如飛(跑)	1.了解現代奧運田賽的比賽項目與相關的規則。 2.練習跑步的訓練活動。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、反應式起跑的動作要領與練習方式。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5 7-3-3	【性別平等教育】 【人權教育】	1.實作及表現 2.觀察
19	12/31~ 01/04		健步如飛(跑)	1.了解現代奧運田賽的比賽項目與相關的規則。 2.練習跑步的訓練活動。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、反應式起跑、接力起跑的動作要領與練習方式。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5 7-3-3	【性別平等教育】 【人權教育】	1.實作及表現 2.觀察
20	01/07~ 01/11		健步如飛(跑)	1.了解現代奧運田賽的比賽項目與相關的規則。 2.練習跑步的訓練活動(速度訓練、速耐力訓練)。 3.學習運動傷害的處理與救護。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5 7-3-3	【性別平等教育】 【人權教育】	1.實作及表現 2.觀察
21	01/14~ 01/18	第三次 段考 1/18 課程結束					

國立高餐大附中 107 學年度七年級第二學期 體育科課程計畫表

學習總目標：

1. 了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。
2. 認識個人體適能的評估標準及提升方式。
3. 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。
4. 了解運動及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。
5. 學習正確的球類動作。
6. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
7. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
1	02/11~ 02/15	02/11 開學典禮	團隊合作(籃球)	1.了解投籃在比賽中的重要性。 2.了解並學會投籃方式和技巧。 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
2	02/18~ 02/22		團隊合作(籃球)	1.了解投籃在比賽中的重要性。 2.了解並學會投籃方式和技巧。 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
3	02/25~ 03/01		力拔山河~拔河	1.了解拔河比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		
4	03/04~ 03/08		力拔山河~拔河	1.了解拔河比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		
5	03/11~ 03/15		團隊合作~接力	1.了解大隊接力比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		
6	03/18~ 03/22		團隊合作~接力	1.了解大隊接力比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		
7	03/25~ 03/29	第一次 段考					

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
8	04/01~ 04/05		團隊合作(籃球)	1.了解投籃在比賽中的重要性。 2.了解並學會投籃方式和技巧。 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
9	04/08~ 04/12		團隊合作(籃球)	1.了解投籃在比賽中的重要性。 2.了解並學會投籃方式和技巧。 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
10	04/15~ 04/19		團隊合作(籃球)	1.了解投籃在比賽中的重要性。 2.了解並學會投籃方式和技巧。 3.培養互助合作的精神。 4.籃球技能測驗。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
11	04/22~ 04/26		團隊合作(籃球)	1.了解投籃在比賽中的重要性。 2.了解並學會投籃方式和技巧。 3.培養互助合作的精神。 4.籃球技能測驗。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
12	04/29~ 05/03		團隊合作(籃球)	1.了解投籃在比賽中的重要性。 2.了解並學會投籃方式和技巧。 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
13	05/06~ 05/10	第二次段考					
14	05/13~ 05/17		雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
15	05/20~ 05/24		雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
16	05/27~ 05/31		雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
17	06/03~ 06/07		雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
18	06/10~ 06/14		雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
19	06/17~ 06/21		水中救生	1.了解並欣賞國際間的游泳賽事。 2.岸上游泳姿勢說明及練習。 3.觀賞救生影片了解救生步驟兩安全	3-3-2 3-3-4 4-3-5	【海洋教育】	1.觀察 2.實作
20	06/24~ 06/28	第三次 段考 06/28 課程結束					