

國立高餐大附中 106 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~ 09/01	08/30 正式上課	青春體能大 解碼(體適能)	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	09/04~ 09/08		青春體能大 解碼(體適能)	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
3	09/11~ 09/15		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
4	09/18~ 09/22		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
5	09/25~ 09/29		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

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	10/02~ 10/06		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
7	10/09~ 10/13	第一次段考					
8	10/16~ 10/20	10/16- 18 校外教學					
9	10/23~ 10/27		掌上乾坤(籃球)	1.綜合練習傳球、運球活動。 2.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。 3.籃球技能測驗。	1-3-1 3-3-2 3-3-4		
10	10/30~ 11/03		掌上乾坤(籃球)	2.綜合練習傳球、運球活動。 2.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。 3.籃球技能測驗。	1-3-1 3-3-2 3-3-4		
11	11/06~ 11/10		小兵立大功(排球)	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	【性別平等教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.問答
12	11/13~ 11/17		小兵立大功(排球)	1.學會排球低手傳球與接球步法。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	【性別平等教育】	1.技能實作及表現 2.活動觀察
13	11/20~ 11/24		小兵立大功(排球)	1.學會排球低手傳球與接球步法。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	【性別平等教育】	1.技能實作及表現 2.活動觀察
14	11/27~ 12/01	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	12/04~ 12/08		小兵立大功 (排球)	1.學會排球低手傳球與接球步法。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5	【性別平等教育】	1.實作及表現 2.活動觀察
16	12/11~ 12/15		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.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力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	12/18~ 12/22		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.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力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	12/25~ 12/29		健步如飛(跑) 急救尖兵	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 2.觀察
19	01/01~ 01/05		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.實作 2.觀察
20	01/08~ 01/12		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.實作 2.觀察
21	01/15~ 01/19	第三次 段考 1/19 課程結束					

國立高餐大附中 106 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	01/22~01/24	01/22 正式上課(補2/12~2/14的課)	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	02/19~02/23	2/19~2/20 年假 2/21 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
3	02/26~03/02		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	03/05~03/09		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	03/12~03/16		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	03/19~03/23		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	03/26~03/30	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	04/02~04/06		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	04/09~04/13		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	04/16~04/20		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	04/23~04/27		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	04/30~05/04		變化自如(羽球)	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
13	05/07~05/11	第二次段考					
14	05/14~05/18		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
15	05/21~ 05/25		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
16	05/28~ 06/01		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	06/04~ 06/08		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	06/11~ 06/15		神乎其技(體操)	1.進行滾翻的練習。 2.了解自己可完成的翻滾動作，並和同學共同合作完成多人翻滾。 3. 身體平衡能力。	3-3-2 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作
19	06/18~ 06/22		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	06/25~ 06/29	第三次 段考 6/29 課程 結束					