

普台高級中學附設國中部 107 學年度七年級

『健康與體育學習領域—體育』課程計畫

一、七年級第一學期之學習目標

- (一) 了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。
 (二) 認識個人體適能的評估標準及提升方式。
 (三) 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。
 (四) 了解短跑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。
 (五) 學習正確的籃球傳、接球動作。

二、七年級第一學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
一	8/30~9/1	開學準備					
二	9/2~9/8	4-3-1 4-3-3	4-1 體適能	說明科技發達造成身體活動量減少，導致文明疾病發生，透過課程活動，引導出體適能的觀念。	性別平等教育	2	1. 問答
三	9/9~9/15	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	水上自救	1. 學習維護水中安全的注意事項 2. 學習水母漂。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
四	9/16~9/22	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	水上自救	1. 學習維護水中安全的注意事項 2. 學習浮具飄浮。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
五	9/23~9/29	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	水上自救	1. 學習維護水中安全的注意事項 2. 學習仰漂。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
六	9/30~10/6	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	水上自救	1. 學習維護水中安全的注意事項 2. 學習仰漂。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
七	10/7~10/13	1-3-1 3-3-4 4-3-5	4-3 暖身就位	藉由身體的活動，讓學生了解身體關節部位與名稱。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
八	10/14~10/20	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	5-1 田徑	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
九	10/21~10/27	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	5-1 田徑	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十	10/28~11/3	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4	5-1 田徑	體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
		5-3-5					
十一	11/4~11/10	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	5-1 田徑	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十二	11/11~11/17	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	5-1 田徑	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十三	11/18~11/24	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	5-1 田徑	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十四	11/25~12/1	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	5-2 籃球 (持球)	知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。	性別平等教育	2	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄
十五	12/2~12/8	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	5-2 籃球 (傳接球)	知道籃球的技巧主要由持球、傳球、接球、運球，以及投籃等幾個基本動作組合而成，並學會傳球、接球動作，熟練傳、接球技巧。	性別平等教育	2	1. 觀察 2. 實作
十六	12/9~12/15	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	5-2 籃球 (傳接球)	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	性別平等教育	2	1. 觀察 2. 實作
十七	12/16~12/22	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	5-2 籃球 (傳接球)	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	性別平等教育	2	1. 觀察 2. 實作
十八	12/23~12/29	4-3-1 4-3-3	4-1 體適能	教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作
十九	12/30~1/5	4-3-2 4-3-3 7-3-3	4-2 體適能	介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。	生涯發展教育	2	1. 問答 2. 實作
二十	1/6~1/12	4-3-2 4-3-3 7-3-3	4-2 體適能	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作
二十一	1/13~1/19	4-3-2 4-3-3 7-3-3	4-2 體適能	學習選擇正確的體適能運動，並認識基本的運動原則—運動頻率、運動強度和運動時間。	生涯發展教育	2	1. 問答 2. 實作

三、七年級第二學期之學習目標

- (一) 明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。
- (二) 重視休閒與環保。
- (三) 學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。
- (四) 了解籃球運動所需要的運動技巧。
- (五) 認識排球運動，學習基本動作技能，並讓學生懂得評估自己與他人的動作表現。
- (六) 每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。

四、七年級第二學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
一	2/11~2/16	5-3-5 7-3-2 7-3-3	4-1 運動安全	了解運動傷害的處理原則。	資訊教育	2	1. 實作 2. 問答 3. 觀察
二	2/17~2/23	5-3-5 7-3-2 7-3-3	4-1 運動安全	知道正確操作踝關節包紮、懸臂吊帶及夾板固定。	資訊教育	2	1. 實作 2. 觀察
三	2/24~3/2	5-3-5 7-3-2 7-3-3	4-1 運動安全	學習正確的徒手傷患運送的急救技術，並自我評量學過的急救技巧。	資訊教育	2	1. 實作 2. 觀察 3. 問答
四	3/3~3/9	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2	5-1 籃球(規則)	籃球運動是很好的休閒活動，並藉由此項運動，擴展自己的生活空間，並簡單介紹三對三鬥牛賽	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
五	3/10~3/16	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2	5-1 籃球(投籃)	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
六	3/17~3/23	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2	5-1 籃球(投籃)	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
七	3/24~3/30	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2	5-1 籃球(運球)	了解並熟悉運球的動作原則與要領，並利用各個活動來練習運球的基本動作。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
八	3/31~4/6	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2	5-1 籃球(運球)	了解並熟悉運球的動作原則與要領，並利用各個活動來練習運球的基本動作。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
九	4/7~4/13	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2	5-1 籃球(運球)	了解並熟悉運球的動作原則與要領，並利用各個活動來練習運球的基本動作。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
十	4/14~4/20	1-3-1 3-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	5-2 排球(傳球)	利用「拍手擊球」與「傳球接龍」活動來複習之前學過的低手傳球，並藉由「透視鏡~動作檢視」活動來改正與加強低手傳球動作的正確性。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
十一	4/21~4/27	1-3-1	5-2 排球	說明快速的移位不僅有助於完成正確	生涯發展教育	2	1. 觀察

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
		3-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	(移位方式)	的回擊動作，同時也能增大防守的區域範圍。	育		2. 實作
十二	4/28~5/4	1-3-1 3-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	5-2 排球 (分組對打)	說明「團隊合作」對於排球比賽的重要性，並加強控球的穩定性與藉由喊聲來培養接球的默契。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
十三	5/5~5/11	1-3-1 3-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	5-2 排球 (分組對打)	說明「團隊合作」對於排球比賽的重要性，並加強控球的穩定性與藉由喊聲來培養接球的默契。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
十四	5/12~5/18	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	5-4 捷泳	1. 學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2. 學習捷泳的划手與換氣動作。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十五	5/19~5/25	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	5-4 捷泳	1. 學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2. 學習捷泳的划手與換氣動作。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十六	5/26~6/1	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	5-4 捷泳	1. 學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2. 學習捷泳的划手與換氣動作。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十七	6/2~6/8	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	5-4 捷泳	1. 學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2. 學習捷泳的划手與換氣動作。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十八	6/9~6/15	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	5-4 捷泳	1. 與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。	海洋教育	2	1. 發表 2. 實作
十九	6/16~6/22	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	5-4 捷泳	1. 與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。	海洋教育	2	1. 發表 2. 實作
二十	6/23~6/29	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5	5-4 捷泳	1. 與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。	海洋教育	2	1. 發表 2. 實作

週次	實施時間	能力 指標	單元活動 名稱	單元學習目標	配合六大議 題指標	節 數	評量方式或備註
		5-3-5					