

臺北市立百齡高中(國中部) 112 學年度第 2 學期

7 年級 體育 學科/領域 健體 (彈性學習/選修) 課程計畫

任 課 教 師	林世華	學分/每週節數	2
任教班級	701.702.703.704.705.706.707. 708.709	教科書版本	
課程學習目標	1. 養成終身運動的習慣、提升運動欣賞的能力。 2. 從籃球、排球、羽球等陸上運動訓練身體的活動能力。 3. 籃球、排球、羽球等陸上運動中學習團隊合作、解決問題等能力。 4. 從游泳課程學習到水中安全。 5. 能了解、掌握與應用各類運動之規則、技術、戰術，並應用運動傷害防護知識、以維護自身與他人安全 6.		
評量方式	1. 實作及表現。 2. 分組練習或分組比賽。		
成績計算	1. 日常評量 60%： 上課表現 20% 作業 20%		
對學生的期望/ 家長配合事項	1. 能養成規律運動習慣，保持良好體適能。 2. 能了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3. 能評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。		

本學期各單元內涵：

週次	實施期間	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
11	1/23~1/26	第五篇 團隊動力 第 2 章 籃球 3X3 籃球	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動動作組合及 團隊戰術。		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 問答 2. 實作	23-26 實體課務為補 04/20- 4/25 全中運停課
1	2/12~2/17	第五篇 團隊動力 第 2 章 籃球 3X3 籃球	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動動作組合及 團隊戰術。		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 實作 2. 觀察	08-14 春節假期 16 開學日、註冊、第 3 節開始正式上課

週次	實施期間	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
								16 國七八 補救教學 學生說明 會(1230) 17 補 02/08 班補 2/15 課、幹 部訓練 (1225)
2	2/19~2/23	第五篇團 隊動力 第2章籃 球 3X3 籃 球	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 觀察 2. 實作	19 國九補 教教學學 生說明會 (1230) 21-22 國九 第3次模 擬考
3	2/26~3/1	體適能	b-IV-2 各項運 動設施的安全 使用規定。 Cb-IV-3 奧林 匹克運動會的 精神。 Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基 本技巧。		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 觀察 2. 實作與表 現	26 第八節 輔導課開 始、國九補 救教學 27 國八補 救教學 28 和平紀 念日 29 國七補 救教學
4	3/4~3/8	體適能	b-IV-2 各項運 動設施的安全 使用規定。 Cb-IV-3 奧林 匹克運動會的 精神。 Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基 本技巧。		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 測 驗 800/1600 跑走、立 定跳遠、 坐姿體前 彎、仰臥 起坐。	
5	3/11~15	第五篇團 隊動力	Ha-IV-1 網／		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育	2	1. 觀察	

週次	實施期間	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
		第 2 章排球攔網	牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：		2. 實作 3. 發表	
6	3/18~22	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 觀察 2. 實作 3. 發表	18-19 國八隔宿露營
7	3/25~29	游泳 水中安全 水上自救 自仰練習	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。		☐ 資訊教育 ☒ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 觀察 2. 分組實作 3. 參與程度	26-27 國七八第 1 次定期評量第 7 節大掃除
8	4/1~4/5	游泳 水中安全 水上自救 自仰練習	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。		☐ 資訊教育 ☒ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 觀察 2. 分組實作 3. 參與程度	03 國八疫苗注射(上午)、國七校外教學 04-05 清明節連假
9	4/8~4/12	排球 進攻防守 陣型比賽	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。Ha-IV-1		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育	2	1. 分組實作 2. 測驗	10 作業抽查說明會(1230)

週次	實施期間	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
			網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術		☐ 多元文化 ☐ 其它：			
10	4/15~4/19	排球 進攻防守 陣型比賽	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 分組實作 2. 測驗	15-19 作業 抽查週 16-17 國九 第 4 次模 擬考 16 國九第 8 節課輔結 束
11	4/22~26				☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：			22-25 全中 運停課
12	4/29~5/3	體適能	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 測驗 800/1600 跑 走、立定跳 遠、坐姿體 前彎、仰臥 起坐	04/30- 05/1 國九 第 1 次定期 評量(期末 考)
13	5/6~5/10	籃球 投籃準度 練習	陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育	2	1. 觀察 2. 分組實作 3. 參與程度	06 國九包 中(第 4 節)

週次	實施期間	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
					☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：			
14	5/13~5/17	籃球 投籃準度 練習	陣地攻守性球 類運動動作組 合及團隊戰 術。		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 觀察 2. 分組實作 3. 參與程度	13-14 國七 八第2次定 期評量第7 節大掃除 17 下午因 國中教育 會考考場 布置停課 18-19 國中 教育會考
15	5/20~5/24	游泳 自仰 25 公尺測驗	Cc-IV-1 水域 休閒運動綜合 應用。 Gb-IV-1 岸邊 救生步驟、安 全活動水域的 辨識、意外落 水自救與仰漂 30 秒。		☐ 資訊教育 ☒ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☒ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 觀察。 2. 實作與表 現。 3. 參 與 程 度。 自由式、仰 式 25 公尺測 驗	
16	5/27~5/31	游泳 自仰 25 公尺測驗	Cc-IV-1 水域 休閒運動綜合 應用。 Gb-IV-1 岸邊 救生步驟、安 全活動水域的 辨識、意外落 水自救與仰漂 30 秒。		☐ 資訊教育 ☒ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☒ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 觀察。 2. 實作與表 現。 3. 參與程度。 自由式、仰 式 25 公尺測 驗	31 畢業預 演(下午)
17	6/3~6/7	排球 原地扣球 墊步扣球 自拋自扣	2c-IV-1 展現 運動禮節，具 備運動的道德 思辨和實踐能 力。		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育	2	1. 觀察。 2. 分組實作。 3. 參與程度	04 畢業典 禮

週次	實施期間	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
			2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。		☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：			
18	6/10~6/14	排球 原地扣球 墊步扣球 自拋自扣	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 觀察。 2. 分組實作	10 端午節放假
19	6/17~6/21	羽球 反手發短 球練習 殺球	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 觀察。 2. 分組實作。 3. 參與程度	19 國七八第8節課輔結束
20	6/24~6/28	羽球 反手發短 球練習 殺球	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	2	1. 觀察。 2. 分組實作。 3. 參與程度	26-27 國七八第3次定期評量第7節大掃除 28 休業式