

臺北市至善國民中學

107 學年度 第二學期 七年級健康與體育領域體育課程計畫

教科書版本：翰林版第二冊

編撰教師：健康與體育領域教學團隊

本學期學習目標

體育

- (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) 藉由足球運動的學習與比賽，使學生懂得如何評估自己與他們動作表現，並經過彼此充分的討論之後，能夠學會與執行基本的足球戰術策略。
- (七) 在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。

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
第一週	0211 0215	第四篇運動全方位 第1章有備無患～ 運動安全	了解運動傷害的處理 原則。	5-3-5 7-3-2 7-3-3	【資訊教育】	2	1.實作：調查班上同學運動 時受傷的原因並統計其發生 率。 2.問答：能說出自己曾從事 何種運動，受到何種程度的 傷害。 3.觀察：是否能熱烈參與並 踴躍發言。	2/1 1 開學日
第二週	0218 0223	第四篇運動全方位 第1章有備無患～ 運動安全	知道正確操作踝關節 包紮、懸臂吊帶及夾 板固定。	5-3-5 7-3-2 7-3-3	【資訊教育】	2	1.觀察：是否能熱烈參與並 踴躍發言。 2.實作：學生實際練習踝關 節包紮。 3.實作：學生實際練習懸臂 吊帶三角巾包紮，夾板固 定。	
第三週	0225 0227	第四篇運動全方位 第1章有備無患～ 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。	5-3-5 7-3-2 7-3-3	【資訊教育】	2	1.實作：學生實際練習傷患 搬運。 2.實作：調查校園學生生活 動情形。 3.觀察：能熱烈參與討論， 並確實改變個人日常運動 習慣，來提高運動安全。 4.問答：能說出從事運動 時，需注意哪些運動安全。	2/2 8 和 平 紀 念 日
第四週	0304 0308	第四篇運動全方位 第2章陽光 SPA～ 綠色休閒	明白休閒活動的選 擇，並正視休閒活動 所帶來的環保問題。	4-3-2 7-3-3	【環境教育】	2	1.問答：能說出週休二日制 度對於自己生活的影響，與 休閒活動的意義與重要性， 並能說出休閒活動所造成的 自然景觀破壞，及危害生命 健康等環保問題。 2.觀察：能針對不同休閒活 動所帶來的環保問題，提出 自己能做到的改善行為。	
第五週	0311 0315	第四篇運動全方位 第2章陽光 SPA～ 綠色休閒	明白登山活動的意義 與安全的重要性。	4-3-2 7-3-3	【環境教育】	2	實作：能在熱烈參與中，表 現主動探索與研究的精神， 及藉分組活動了解學生表達 溝通與分享的能力。	

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
第六週	0318 0322	第四篇運動全方位 第3章身歷其境～ 運動欣賞	學會透過平面媒體欣 賞運動賽事。	4-3-5 6-3-5	【資訊教育】	2	1.觀察：能認真學習，主動 參與。 2.自評：能說出欣賞運動平 面報導的重點。	
第七週	0325 0329	第四篇運動全方位 (第一次段考) 第3章身歷其境～ 運動欣賞	認識運動之美，及學 習運動欣賞的方法。	4-3-5 6-3-5	【資訊教育】	2	1.自評：能欣賞各類型運動 的美感。 2.實作：能實際為自己喜愛 的運動或運動員給予持續性 的關注。	第 一 次 段 考 週
第八週	0401 0403	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作～ 籃球	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。	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2	【生涯發展教育】	2	觀察：是否認真並專心的聆 聽。	4/4 兒 童 節 4/5 清 明 節
第九週	0408 0412	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作～ 籃球	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。	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2	【生涯發展教育】	2	實作：能熟練原地投籃動 作。	
第十週	0415 0419	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作～ 籃球	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。	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2	【生涯發展教育】	2	觀察：是否認真練習墊步投 籃與著地跳投的基本動作。	
第十一週	0422 0426	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作～ 籃球	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。	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2	【生涯發展教育】	2	觀察：墊步投籃、著地跳投、 轉身投籃的動作熟練與否。	
第十二週	0429 0503	第五篇就是愛運動 第2章跳躍音符～ 排球	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。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：學生是否認真參與 練習活動。 2.觀察：學生是否能掌握低 手傳球的動作要領。 3.實作：能觀察並說出錯誤 動作的所在。	
第十三週	0506 0510	第五篇就是愛運動 第2章跳躍音符～ 排球	說明快速的移位不僅 有助於完成正確的回 擊動作，同時也能增 大防守的區域範圍。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力 合作。 3.實作：能觀察並說出教師 錯誤動作的所在。	
第十四週	0513 0517	第五篇就是愛運動 (第二次段考) 第2章跳躍音符～ 排球	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。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力 合作。	第 二 次 段 考 週 ； 5/1 8、

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
								19 會考
第十五週	0520 0524	第五篇就是愛運動 第3章魅力四射～ 足球	1.透過「球感遊戲」複 習控球的要領，並以 「搶球遊戲」來幫助 學生體會搶球、護球 的技巧與重要性。 2.說明足內側與足外 側三種基本的傳球要 領。	3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 5-3-5 6-3-2 6-3-5	【生涯發展教育】	2	1.實作：能做出防止被搶的 控球動作、腳的四個部位做 出不同的控球動作。 2.問答：能說出不同控球方 式與技巧。 3.自評：評估與改進自己的 動作。 4.問答：編排賽程應考量的 因素有哪些。 5.發表：能說出自己所面臨 的各種問題。 6.實作：能正確傳球與將球 停穩。	
第十六週	0527 0531	第五篇就是愛運動 第3章魅力四射～ 足球	1.了解傳球動作及不 同的傳球方式。 2.練習各種射門動作 要領，並藉由活動熟 悉射門的動作。	3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 5-3-5 6-3-2 6-3-5	【生涯發展教育】	2	1.發表：能說出自己所面臨 的各種問題。 2.實作：能正確踢球與將球 停穩。	
第十七週	0603 0606	第五篇就是愛運動 第3章魅力四射～ 足球	1.了解足球場上每位 球員位置屬性、角色 與不同功能，體會戰 略應用重要性。 2.經過三對三迷你足 球賽之後，使學生了 解足球運動的成功之 路，在其背後所需付 出的努力與用心。	3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 5-3-5 6-3-2 6-3-5	【生涯發展教育】	2	1.問答：能說出場上每位球 員的角色與功能，並知道隊 友的長處，將其安排到正確 有利的位置。 2.實作：能畫出自己隊伍的 位置戰略圖及了解基本戰略 知識，並表現於實際比賽 中。 3.實作：能了解基本戰略， 並表現於實際比賽中。 4.問答：能說出團結合作對 足球運動的重要性。 5.發表：能說出自己上場比 賽時的感覺。	6/7 端 午 節
第十八週	0610 0614	第五篇就是愛運動 第4章水中蛟龍～ 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。	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	【海洋教育】	2	1.問答：能說出水的特性。 2.實作：能下水親身體驗水 的特性。 3.觀察：學生練習打水動作 時之用心程度。	九 年 級 畢 業 週
第十九週	0617 0621	第五篇就是愛運動 第4章水中蛟龍～ 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。	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3	【海洋教育】	2	1.發表：請學生發表練習換 氣動作所遭遇到的困難，及 突破困境的方式為何。	

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
				4-3-5 5-3-5				
第二十週	0624 0628	第五篇就是愛運動 (第三次段考) 第4章水中蛟龍～ 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。	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	【海洋教育】	2	1.發表：請學生發表本組設計的捷泳計畫書內容。	第三次段考週