

臺北市至善國民中學

107 學年度 第一學期七年級健康與體育領域體育課程計畫

教科書版本：翰林版第一冊

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) 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。
- (六) 了解體操的項目，進而實際體驗體操的基本動作。

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	8/30~8/31	第四篇多動多健康 第1章幸福根基～ 體適能(一)	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。	4-3-1 4-3-3	【性別平等教育】	2	問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？	8/30 開學日
第二週	9/3~9/7	第四篇多動多健康 第1章幸福根基～ 體適能(一)	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。	4-3-1 4-3-3	【性別平等教育】	2	問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。	
第三週	9/10~9/14	第四篇多動多健康 第2章幸福根基～ 體適能(二)	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。	4-3-2 4-3-3 7-3-3	【生涯發展教育】	2	1.問答：能說出體適能計畫的重要性。 2.實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。	
第四週	9/17~9/21	第四篇多動多健康 第2章幸福根基～ 體適能(二)	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	4-3-2 4-3-3 7-3-3	【性別平等教育】	2	1.問答：能說出體適能檢測的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。	
第五週	9/25~9/28	第四篇多動多健康 第2章幸福根基～ 體適能(二)	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。	4-3-2 4-3-3 7-3-3	【生涯發展教育】	2	1.問答：能夠了解體適能運動規劃重要性。 2.實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。	9/24 中秋節
第六週	10/1~10/5	第四篇多動多健康 第3章健康動一動～ 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。	1-3-1 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	2	1.問答：能具體說出身體各個部位是屬於何種性質的關節。 2.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。	
第七週	10/8~10/12	第四篇多動多健康 (第一次段考) 第3章健康動一動～ 暖身就位	透過活動，讓學生動動腦，找出其他的輔助用具。	1-3-1 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	2	1.觀察：學生兩兩一組合作時，雙方互動之情況如何。 2.發表：每位學生發表自己與別人合作的心得及感想。	10/10 國慶日 第一次段考週
第八週	10/15~10/19	第四篇多動多健康 第3章健康動一動～ 暖身就位	透過活動，讓學生練習活動設計，並培養團隊合作的精神，培養欣賞	1-3-1 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	2	1.實作：能與組員合作演出。 2.問答：能說出欣賞後的感	

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
			能力，並學習不同角色扮演。				想。 3.發表：共同創造充滿創意的體操動作。	
第九週	10/22~10/26	第五篇健康動起來 第1章蓄勢待發～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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	【性別平等教育】	2	1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。	
第十週	10/29~11/2	第五篇健康動起來 第1章蓄勢待發～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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	【性別平等教育】	2	1.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 2.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。	
第十一週	11/5~11/9	第五篇健康動起來 第1章蓄勢待發～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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	【性別平等教育】	2	1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 3.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 4.實作：能仔細的填寫自我檢核表。 5.實作：能確實的在球落地前將球接住。 6.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 7.實作：能做出正確的傳接棒動作。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	
第十二週	11/12~11/16	第五篇健康動起來 第1章蓄勢待發～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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	【性別平等教育】	2	1.實作：能確實的在球落地前將球接住。 2.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 3.實作：能做出正確的傳接棒動作。 4.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	
第十三週	11/19~11/23	第五篇健康動起來 第2章掌上乾坤～籃球	知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	【性別平等教育】	2	1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：同學有無表演。 3.記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。	
第十四週	11/26~11/30	第五篇健康動起來 (第二次段考) 第2章掌上乾坤～籃球	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。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	【性別平等教育】	2	實作：能熟練運球動作。	第二次段考週
第十五週	12/3~12/7	第五篇健康動起來 第2章掌上乾坤～籃球	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。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	【性別平等教育】	2	1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。 3.問答：能具體說出健康對個人的影響。 4.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。	

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
第十六週	12/10~12/14	第五篇健康動起來 第2章掌上乾坤~ 籃球	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。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	【性別平等教育】	2	1.觀察：是否能認真參與活動。	
第十七週	12/17~12/22	第五篇健康動起來 第2章掌上乾坤~ 籃球	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。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3	【性別平等教育】	2	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否認真練習墊步接球的基本動作。	
第十八週	12/24~12/28	第五篇健康動起來 第3章神乎其技~ 體操	經由圖片，介紹競技體操、韻律體操、彈簧床等項目。	3-3-2 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	2	問答：能說出體操比賽的分類。	
第十九週	1/2~1/4	第五篇健康動起來 第3章神乎其技~ 體操	透過「我是翻滾高手」、「人體螺旋槳」活動，讓學生體驗身體翻轉的感受，表現出移動性與操作性的動作技能。	3-3-2 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	2	1.實作：進行滾翻的練習。 2.觀察：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.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 4.實作：身體平衡能力	
第二十週	1/7~1/11	第五篇健康動起來 第3章神乎其技~ 體操	透過「平衡挑戰」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。	3-3-2 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	2	1.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2.實作：身體平衡能力。	
第二十一週	1/14~1/18	第五篇健康動起來 (第三次段考) 第3章神乎其技~ 體操	透過「平衡挑戰」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。	3-3-2 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	2	1.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2.實作：身體平衡能力。	第三次段考週

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		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。	
第二週		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		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。	
第四週		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		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。	
第六週		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		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		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。	
第九週		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		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。	

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
第十一週		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		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		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		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
第十五週		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		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。	

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
第十七週		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。	
第十八週		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。	
第十九週		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 4-3-5 5-3-5	【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。	
第二十週		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