

高雄市道明中學附設國中部 103 學年度七年級上學期「健體-體育」教學計畫表

學習總目標：

1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。
2. 了解青春期身心需求，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。
3. 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
4. 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。
5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

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
一	9/01 9/05	第一學期 開學正式 上課	1 穩紮穩打 (慢速壘球)	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
二	9/09 9/12	9/8 中秋放假	1 穩紮穩打 (慢速壘球)	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
三	9/15 9/19		1 穩紮穩打 (慢速壘球)	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
四	9/22 9/26		2 操之在我 (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
五	9/29 10/03	9/28 教師節	2 操之在我 (籃球)	1.知道籃球運動的起源。 2.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。 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】	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
六	10/06 10/09	10/10 國慶日	2 操之在我 (籃球)	1.知道籃球運動的起源。 2.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。 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】	1.觀察 2.實作及表現
七	10/13 10/17		3 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.問卷調查
八	10/20 10/24		3 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.問卷調查
九	10/27 10/31		3 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.問卷調查
十	11/03 11/07		4 展翅高飛 (羽球)	1.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1 7-3-3	【性別平等教育】	1.實作及表現 2.觀察
十一	11/10 11/14		4 展翅高飛 (羽球)	1.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1 7-3-3	【性別平等教育】	1.實作及表現 2.觀察
十二	11/17 11/21		4 展翅高飛 (羽球)	1.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1 7-3-3		

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
十三	11/24 11/28	第2次段考	1 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
十四	12/01 12/05		2 水上樂園(游泳)	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【家政教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
十五	12/08 12/12		2 水上樂園(游泳)	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【家政教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
十六	12/15 12/19		2 水上樂園(游泳)	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【家政教育】	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
十七	12/22 12/26		3 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
十八	12/29 1/02		3 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
十九	1/05 1/09		3 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
廿	1/12 1/16	第3次段考	3 踏板上的勇者(自行車)	1.了解騎自行車的益處及自行車的構造。 2.認識自行車的種類。 3.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。 4.了解自行車的安全守則。 5.認識騎車的運動傷害，以及學會自行車的檢查與保養。	3-3-3 4-3-2 5-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.實作及表現 2.觀察

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
廿一	1/18 1/24	1/20 課程結束 1/21-27 第2學期課程開始(調整0211-0217)	複習全冊	1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 3.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。 4.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 5.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 6.學習青少年每日飲食指南。 7.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 8.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。 9.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 10.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 11.學會排球低手傳球與接球步法。 12.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 13.學會捷泳打腿的動作。 14.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。 15.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。 16.養成規律運動的習慣。 17.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 18.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1-3-1 1-3-2 2-3-1 2-3-2 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1 7-3-2 7-3-3	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論