

高雄市立六龜高中 102 學年度第 1 學期 七 年級「健體學習領域—體育」課程計畫

一、學習目標

<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解傳球控球的動作要領 2. 知道籃球運動的起源 3. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機 4. 了解羽球運動發展簡史與特性 5. 學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領 	<ol style="list-style-type: none"> 6. 了解體適能的意義、要素及改善的方法 7. 了解熟悉水性對游泳的重要性 8. 學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式 9. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全 10. 培養尊重他人及團隊合作的精神
---	---

二、各單元內涵分析

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	相對應能力指標	七大議題	節數	評量方法
一	8/29-8/30	1 穩紮穩打(慢速壘球)	<ol style="list-style-type: none"> 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】 【防災教育】	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現
二	9/2-9/6	1 穩紮穩打(慢速壘球)	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	1-3-1 3-3-1 3-3-2	【性別平等教育】 【人權教育】 【防災教育】	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	相對應能力指標	七大議題	節數	評量方法
			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。	3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3			
三	9/9-9/14	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
四	9/16-9/18 9/19 中秋 9/20 連假	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
五	9/23-9/27	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
六	9/30-10/4	2 操之在我(籃球)	1.知道籃球運動的起源。	1-3-1	【性別平等教育】	2	1.觀察

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	相對應能力指標	七大議題	節數	評量方法
			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。	3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5			2.實作及表現
七	10/7-10/11 10/10 國慶	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
八	10/14-10/18	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
九	10/21-10/25	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	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	相對應能力指標	七大議題	節數	評量方法
				4-3-5 5-3-5			
十	10/28-11/1	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
十一	11/4-11/8	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
十二	11/11-11/15	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
十三	11/18-11/22	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	【性別平等教育】 【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	相對應能力指標	七大議題	節數	評量方法
				4-3-2 4-3-3 4-3-4	【生涯發展教育】		
十四	11/25-11/29	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
十五	12/2-12/6	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
十六	12/9-12/13	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
十七	12/16-12/20	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	【性別平等教育】 【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	相對應能力指標	七大議題	節數	評量方法
				7-3-3			
十八	12/23-12/27	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
十九	12/30-1/3	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
二十	1/6-1/10	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】	2	1.觀察 2.實作及表現
二十一	1/13-1/17	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。	1-3-1 1-3-2 2-3-1 2-3-2	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	2	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	相對應能力指標	七大議題	節數	評量方法
			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。	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1 7-3-2 7-3-3			4.實作及表現 5.分組討論
--- 課程結束 ---							