

高雄市立六龜高中 102 學年度第 2 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. 桌球球感練習及學會發不旋轉長球 2. 學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球 3. 透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神 4. 學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領 5. 了解並學會籃球各種運球方式 	<ol style="list-style-type: none"> 6. 學會排球基本發球與接球技術 7. 學會安全的執行瑜伽運動 8. 了解體操平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用 9. 了解扯鈴運動的發展 10. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點
---	---

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	2/10-2/14	1 彈跳之間(桌球)	<ol style="list-style-type: none"> 1.球感練習及學會發不旋轉長球。 2.學會反手推(擋)動作要領。 3.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 4.培養不屈不撓的精神。 5.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。 	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5	【人權教育】	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現
二	2/17-2/21	2 變化自如(羽球)	<ol style="list-style-type: none"> 1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 	3-3-1 3-3-2	【家政教育】	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表

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
			3.促進合作學習的默契。 4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	3-3-4 4-3-5 5-3-5			現
三	2/24-2/28 228 紀念日	2 變化自如(羽球)	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
四	3/3-3/7	3 天生好手(棒球)	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
五	3/10-3/14	3 天生好手(棒球)	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	【家政教育】	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.培養尊重他人與團隊合作之精神。				
六	3/17-3/21	3 天生好手(棒球)	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
七	3/24-3/28	1 男生女生配(合作玩球)	1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	1-3-1 3-3-4 3-3-5 6-3-2 6-3-5	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
八	3/31-4/4 4/4 兒童節	1 男生女生配(合作玩球)	1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	1-3-1 3-3-4 3-3-5 6-3-2 6-3-5	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
九	4/7-4/11	2 掌中妙技(籃球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 4.培養互助合作的精神。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【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
			5.養成遵守規範並尊重他人的行為。				
十	4/14-4/18	2 掌中妙技(籃球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十一	4/21-4/25	2 掌中妙技(籃球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十二	4/28-5/2	2 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十三	5/5-5/9	2 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十四	5/12-5/16	2 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。	1-3-1 3-3-1 3-3-4	【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.學習團隊合作並尊重對手。	3-3-5			
十五	5/19-5/23	2 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十六	5/26-5/30	1 身心靈合一(瑜伽)	一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	1-3-1 5-3-5	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十七	6/2-6/6 6/2 端午節	1 身心靈合一(瑜伽)	一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	1-3-1 5-3-5	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十八	6/9-6/13	2 律動之美(地板運動)	1.了解體操運動項目種類，與競技體操地板整套動作的編配要素。 2.了解競技體操相關的運動安全概念。 3.了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用。 4.體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。 5.培養團隊合作與公平競爭的美德。 6.培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。	1-3-1 3-3-1 5-3-5	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十九	6/16-6/20	3 活靈活現(扯鈴)	1.了解扯鈴運動的發展。 2.學會扯鈴繞線運鈴的進階技巧。	3-3-1 3-3-4	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表

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
			3.學會扯鈴金蟬脫殼、蜻蜓點水、蜘蛛結網等基礎動作。 4.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 5.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 6.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5			現
二十	6/23/6/27	複習全冊	1.了解成癮物質對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。 3.養成正確的用藥態度與習慣。 4.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 5.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 6.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。 7.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。 8.藉由身體活動的表現，培養自主的生活態度。 9.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 10.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1-3-2 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5 5-3-1 5-3-2 5-3-4 7-3-1 7-3-2	【人權教育】 【家政教育】 【性別平等教育】 【環境教育】	2	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論
--- 課程結束 ---							