

# 新民高中國中部 114 學年度第一學期 七年級 體育科 教學計畫

一、教學目標			1.探討體育的內涵，以提升整體健康水準。並藉由身體活動，了解終身運動的含意。 2.了解體育與生活的關聯，並養成規律運動的習慣以促進健康。 3.培養欣賞運動賽事的內涵，並了解體育規則與遵守。			
二、評量方式			多元評量(觀察、上課表現、參與程度)、術科測驗、英語對話能力。			
三、成績計算			平時成績佔 20%、術科成績佔 20%、外師成績佔 20%、游泳佔 20%、跳繩佔 20%			
四、使用教材			自編教材			
五、教學進度			(如下)			
每週節次			每週 2 節		編定教師：	
週次	日 期		教學內容	活動(考試範圍)	檢核	備註
一	9/1	9/5	預備週	熟悉環境，講解學期目標		*09/1(一)開學日(正式上課)
二	9/8	9/12	大跳繩動作講解教學	練習大跳繩		09/09(二)、09/10(三)臺中市第一次模擬教育會考 09/11(四)801~803 科博館教學 09/13(六)週六學藝活動(1)
三	9/15	9/19	籃球-運球、傳球動作教學	學習籃球如何運球與傳球動作		09/15(一)晚自習開始 09/18(四)804~806 科博館教學 09/20(六)週六學藝活動(2)
四	9/22	9/26	籃球-運球、傳球動作練習	完成雙人運球與傳球聯合動作		09/22(一)課後特色課程開始
五	9/29	10/3	排球-低手擊球動作練習	完成個人低手擊球 10 次		*09/28(日)教師節、09/29(一)教師節補假
六	10/6	10/10	排球-低手擊球動作教學	學習低手擊球動作要領		*10/6(一)中秋節 *10/10(五)國慶日
七	10/13	10/17	第一次定期評量			*10/13(一)~10/15(三)第一次期中考、各科召開第 2 次教學研究會
八	10/20	10/24	游泳-自由式基本動作複習	熟悉划手動作集換氣		*10/24(五)光復節補假、10/25(六)台灣光復節
九	10/27	10/31	游泳自救-水母漂學	學會如和漂浮自救		11/01(六)週六學藝活動(3)
十	11/3	11/7	游泳-自由式基本動作教學	學習動作要領		11/03~11/07 日本人學生蒞校體驗課程(暫) 11/3(一)七、八年級 AMC8 校內競賽 11/08(六)週六學藝活動(4)
十一	11/10	11/14	桌球-球感練習	完成桌球向上拍擊 50 次		
十二	11/17	11/21	桌球-正反手拍動作教學	學習兩種握拍正反手拍擊球		11/22(六)週六學藝活動(5)
十三	11/24	11/28	大跳繩檢測	能完成大跳繩連續 20 下		
十四	12/1	12/5	第二次定期評量			*12/3(三)~12/5(五)第二次期中考、各科召開第 3 次教學研究會
十五	12/8	12/12	大跳繩測驗	能完成大跳繩連續 20 下		12/11(四)801~803 科博館教學
十六	12/15	12/19	排球-個人低手擊球測驗	男、女生完成 8 次 60 分		12/15(一) 名家講座 12/18(四)804~806 科博館教學 12/20(六)週六學藝活動(6)
十七	12/22	12/26	排球-個人低手擊球測驗	男、女生完成 8 次 60 分		12/23、12/24 台中市第二次模擬教育會考 *12/25(四)行憲紀念日 12/26(五)日本愛知縣學生交流(八年級)(暫)
十八	12/29	1/2	游泳-自由式測驗	獨自完成 25 公尺測驗		12/30(二)作業抽查 *1/1(四)元旦 01/03(六)週六學藝活動(7)
十九	1/5	1/9	游泳-自由式測驗	獨自完成 25 公尺測驗		01/08(四)晚自習結束 01/09(五)課後特色課程結束 01/10(六)週六學藝活動(8)
二十	1/12	1/16	第三次定期評量			*01/16(五)第三次定期評量
二十一	1/19	1/23	第三次定期評量			*1/19(一)~1/20(二)第三次定期評量 *1/20(一)休業式 *1/21(二)寒假開始
相關教師	紀詠翔、謝玟娟、謝逸芸、莊惠雯、陳苡蓓、宋惟安					