

新北市私立聖心女子高級中學 107 學年度第二學期教學計畫表

學科名稱：體育科 每週授課時數：2 小時

採用版本： 國中部 年級：七 班級：忠、孝、仁、愛、和 教師：曾惠雀、朱敏瑄、張兆鴻

| 週次 | 時間 | 教學單元 | 教學活動 | 指定作業 | 評量方式 | 備註 |
|----|-----------|--------------|---|------|-------|-----------------------------|
| 1 | 2/11~15 | 體適能活動-跳繩 | 1. 如何選擇跳繩 2. 跳繩的長度 3. 跳繩的握法 4. 正確的跳繩方法 *跳繩/握繩/搖繩/停繩/進繩/出繩 | | 觀察及實作 | |
| 2 | 2/18~/23 | 體適能活動-個人跳繩練習 | 1. 雙腳單迴旋 2. 單腳雙迴旋 3. 雙腳交叉迴旋 | | 觀察及實作 | 19~20日國三仁愛和第三次模擬考；國二、國一複習考。 |
| 3 | 2/25~2/27 | 體適能活動-雙人跳繩練習 | 1. 雙腳單迴旋 2. 單腳雙迴旋 3. 雙腳交叉迴旋 | | 觀察及實作 | |
| 4 | 3/4~3/8 | 掌中妙計-籃球(運球) | 1. 說明籃球運球的重要性。 2. 介紹 NBA 籃球明星球賽事蹟。 3. 進行原地運球練習。 4. 進行原地快速換手運球活動。 5. 進行直線運球活動。 6. 進行換手直線練習。 | | 觀察及實作 | |
| 5 | 3/11~3/15 | 掌中妙計-籃球(傳球) | 1. 說明籃球傳球的重要性。 2. 進行雙手胸前傳球練習。 3. 進行雙手過頂傳球活動。 4. 進行雙手地板傳球及前進活動。 5. 進行單手地板傳球移動練習。 6. 進行單手間上傳球活動。 | | 觀察及實作 | |
| 6 | 3/18~3/22 | 掌中妙計-籃球(投籃) | 1. 說明籃球投籃姿勢的重要性。 2. 投籃姿勢分解練習。 3. 分組籃下投籃練習。 | | 觀察及實作 | |
| 7 | 3/25~3/29 | 單元-體適能 | 1. 體適能訓練 | | 觀察及實作 | 27~28日高中部 |

| | | | | | | |
|----|-----------|-----------------|---|--|-------|--------------------|
| | | | 2. 體適能測驗 3. 自我檢視身體素質 | | | 及國一、國二第一次定期考 |
| 8 | 4/1~4/3 | 球類運動-排球（低手） | 1. 複習個人低手傳球 2. 複習對牆低手傳球 * 提醒注意手部動作 * 擊球點及腳步動作 3. 分組手部肌力練習（兩人一組） * 高手拋球 * 雙手拋地接球 | | 觀察及實作 | |
| 9 | 4/8~4/12 | 球類運動-排球（低手） | 1. 複習個人低手傳球 2. 複習對牆低手傳球 * 提醒注意手部動作 * 擊球點及腳步動作 3. 分組手部肌力練習（兩人一組） * 高手拋球 * 雙手拋地接球 | | 觀察及實作 | 10~11日國三期末考 |
| 10 | 4/15~4/19 | 球類運動-排球(發球) | 1. 分組進行正低手發球練習 * 距離從近到遠，依每個人的能力作調整 * 相互討論自己動作的優劣性 2. 講解及示範側面低手發球技能動作分析 * 引導學生改變發球方向與手部擊球部位 3. 分組作練習 * 距離從近到遠，依每個人的能力作調整 * 相互討論自己動作的優劣性 | | 觀察及實作 | 18~19日國三仁愛和第四次模擬考。 |
| 11 | 4/22~4/26 | 球類運動-排球 | 1. 分組進行低手傳球及低手發球練習 2. 排球比賽基本規則講解 * 比賽時發球位置輪轉 * 發球規則 3. 低手傳球比賽人員練習 | | 觀察及實作 | |
| 12 | 4/29~5/3 | 球類運動-排球低手傳球比賽及測 | 1. 低手傳球比賽 2. 低手傳球測驗 3. 低手發球測驗 | | 觀察及實作 | |

| | | | | | | |
|----|-----------|-------------------|--|--|-------|--------------------|
| | | 驗 | | | | |
| 13 | 5/6~5/10 | 球類運動-桌球(反手) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 說明握拍方式。 3. 反手擊球(推/擋)動作練習。 2. 實施步法運用及移位反手擊球練習。 3. 指導學生完成練習記錄表。 4. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 | | 觀察及實作 | |
| 14 | 5/13~5/17 | 球類運動-桌球(正手) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習反手擊球動作，並實施反手擊球動作要領練習。 2. 正手擊球動作練習。 3. 實施步法運用及移位正、反手擊球練習。 4. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 5. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 | | 觀察及實作 | 15~16 日一、二年級第二次定期考 |
| 15 | 5/20~5/24 | 球類運動-桌球正反手擊球測驗及比賽 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 正、反手對牆擊球測驗。 2. 進行分組對打比賽。 | | 觀察及實作 | |
| 16 | 5/27~5/31 | 球類運動-足球 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 練習足球運球傳接動作及動作協調練習，使學生熟悉足球運動。 2. 講解足球運球基本要領 3. 分組進行小組傳接球 | | 觀察及實作 | |
| 17 | 6/3~6/6 | 球類運動-足壘球 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習傳接球及規則比賽說明，並進行班級的足壘球模擬比賽，使學生熟悉足壘球運動。 2. 介紹防守球員守備位置。 3. 講解足壘球裁判規則 4. 分組進行班級模擬比賽 5. 同學實地演練裁判工作 | | 觀察及實作 | |
| 18 | 6/11~6/14 | 有氧舞蹈 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 有氧基本步伐介紹：踏步/踏併步/點步/麻花步/抬膝步/V字步/後勾腿/開合跳/曼波/恰恰。 2. 運動強度說明。 3. 高低衝擊有氧組合動作。 4. 創意舞蹈編排4個8拍。 | | 觀察及實作 | |
| 19 | 6/17~6/21 | 有氧舞蹈 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 有氧基本步伐介紹：踏步/踏併步/點步/麻花步/抬膝步/V字步/後勾腿/ | | 觀察及實作 | |

| | | | | | | |
|----|-----------|----------------|--|-----|-----|-----------------|
| | | | <p>開合跳/曼波/恰恰。</p> <p>2. 運動強度說明。</p> <p>3. 高低衝擊有氧組合動作。</p> <p>4. 創意舞蹈編排 4 個 8 拍。</p> | | | |
| 20 | 6/24~6/28 | 環境對運動的影響(環境教育) | <p>1. 說明運動與環境的關係，以及河川/海洋汙染對健康有不利的影響。</p> <p>2. 游泳安全的運動方法</p> <p>*教師說明海洋及河川自救</p> <p>3 如何解決運動造成環境汙染的問題</p> <p>*教師說明何謂「綠色奧運」，讓學生了解運動與環保是可以共存共榮的。</p> <p>*提醒學生環保還需要大家共同努力，無論是在市區或野外，運動時都應遵守課本所提的事項，才能達到環保的目的。</p> <p>4. 運動與環保兼顧——我可以做到</p> <p>*請學生針對學校所舉辦的各種運動比賽，評估有無破壞環保的情形，如果有應建議如何改善，同時也提醒學生應更加強環保的觀念。</p> | 學習單 | 學習單 | 27~28 日一、二年級期末考 |
| | | | | | | |