

台 北 市 立 中 正 國 民 中 學 1 1 0 學 年 度 第 一 學 期
七 年 級 健 體 領 域 體 育 科 教 學 活 動 計 畫 書

課程目標	1. 認知：了解體育常識、運動場所、項目、器材的使用及注意事項。 2. 技能：學會運動學習的原則。 3. 情意：認識體育並積極參與體育活動。	
教學目標	1. 能瞭解各運動項目、場所器材的使用及應該注意事項。 2. 能學會課程編排的運動。 3. 能積極參與各項體育活動。 4. 建立養成終身運動習慣	
教學計畫	1. 注重適性教學，使學生有獲得成就感的機會，享受運動的樂趣。 2. 依學生能力、興趣及個別差異盡量採分組教學，使學生充分參與。 3. 實施體能檢查，並將結果作為教學的參考	
教學活動內容	1. 運動前熱身活動的準備 2. 依教課書及所選項目擬訂。 3. 由淺入深，由簡而繁，循序漸進，前後一貫。 一、教學要求 1. 務必充分熱身，減少傷害發生。 2. 注意聽講，確實演練或操作。 3. 注重個人衛生、儀態並維持場地器材完整。	
親師配合事項	1. 鼓勵學生參與體育活動。 2. 提醒學生運動保健常識。 3. 關心學生活動能力的成長。	
評量方法	1. 運動技能：就該學期所授各項教材，根據主觀或客觀標準，以實際操作方式測驗及評量。 2. 學習態度與運動精神：根據學生平時參與體育活動所表現的態度、精神與出席勤惰情形評量。 3. 體育知識：依平時所授體育知識或相關資訊作測驗及評量。	
成績計算方式	(一) 量化	(二)非量化
	運動技能：測驗項目健康體操，籃球 S 運球、60 公尺。	體育知識：筆試。 學習態度與運動精神