

**臺北市立民族國民中學 107 學年度第 1 學期體育科 教學計畫**

<b>科目</b>	體育	<b>任教教師</b>	鄭凱文
<b>任教班級</b>	702/703/704	<b>每週上課時數</b>	2
<b>教學理念</b>	瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能，培養欣賞運動美感的能力，藉由運動培養團隊合作精神展現活力，養成運動習慣		
<b>教學目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討自身身心健康狀況，增加自我認知之全貌，並發展自主積極態度以提升自我價值。</li> <li>2. 思考分析自身身心健康與運動情境問題，並運用資源發展解決策略。</li> <li>3. 探討運動本土化與國際化現象，從多元角度觀察其特點與共通性，並理解其背後形成脈絡。</li> <li>4. 探討運動情境中之環境保護議題，從群體關懷角度出發，建立健康永續創新思維。</li> <li>5. 運用運動中之衝突情境，學習相互溝通與尊重，發展團體中個人能力並尋求團體效益最大化。</li> <li>6. 藉運動賽事探討本位主義與國族主義之現象，並從中找尋個人與團體定位，增加群體認同以提升自主參與。</li> </ol>		
<b>教學內容</b>	羽 球：基本球感練習、基本握拍與揮拍。 游 泳：捷式打水與划手技巧、靜水域安全常識。 體 適 能：教育部體適能施測、定向越野活動與體適能策略。 民俗體育：身體控制技能、軸心旋轉、資訊科技融入課程。 籃 球：運動教育模式遊戲設計，基礎運球與球感練習。 排 球：低手托球，技能導向學習策略。 足 球：球類項目基礎攻防戰略，小組合作模式。 桌 球：正、反手發球，器物操作學習策略、手眼協調與器物操作。		
<b>教學方法</b>	講述法、實作法、小組討論團體法、TGfU、TPSR		
<b>教學要求</b>	專心投入課程、不做與課程無關之事務 討論時勇於表達、並能安靜傾聽 確實實踐健康生活 攜帶環保杯瓶、個人衛生毛巾		
<b>評量方式</b>	平時參與表現 小組作業 定期評量		
<b>期望家長配合事項</b>	協助並鼓勵孩子從事健康行為		

教師聯絡 方式	電話：(02)27322935 分機：
------------	---------------------

**臺北市立民族國民中學 107 學年度第 1 學期體育科 教學計畫**

<b>科目</b>	體育	<b>任教教師</b>	鄭凱文
<b>任教班級</b>	801	<b>每週上課時數</b>	2
<b>教學理念</b>	瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能，培養欣賞運動美感的能力，藉由運動培養團隊合作精神展現活力，養成運動習慣		
<b>教學目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討自身身心健康狀況，增加自我認知之全貌，並發展自主積極態度以提升自我價值。</li> <li>2. 思考分析自身身心健康與運動情境問題，並運用資源發展解決策略。</li> <li>3. 探討運動本土化與國際化現象，從多元角度觀察其特點與共通性，並理解其背後形成脈絡。</li> <li>4. 探討運動情境中之環境保護議題，從群體關懷角度出發，建立健康永續創新思維。</li> <li>5. 運用運動中之衝突情境，學習相互溝通與尊重，發展團體中個人能力並尋求團體效益最大化。</li> <li>6. 藉運動賽事探討本位主義與國族主義之現象，並從中找尋個人與團體定位，增加群體認同以提升自主參與。</li> </ol>		
<b>教學內容</b>	羽 球：網前球技術、器物前引動作技能與精細控制 游 泳：蛙式手腳聯合動作、動水域安全常識。 體 適 能：教育部體適能施測、飛盤綜合活動與體適能策略。 民俗體育：新興與傳統體育實作、資訊科技融入課程。 籃 球：運動教育模式遊戲設計，基礎籃球攻防策略。 排 球：高手托球，技能導向學習策略。 足 球：球類項目基礎攻防戰略，小組合作模式。 桌 球：搓球與抽球，器物操作學習策略、手眼協調與器物操作。		
<b>教學方法</b>	講述法、實作法、小組討論團體法、TGfU、TPSR		
<b>教學要求</b>	專心投入課程、不做與課程無關之事務 討論時勇於表達、並能安靜傾聽 確實實踐健康生活 攜帶環保杯瓶、個人衛生毛巾		
<b>評量方式</b>	平時參與表現 小組作業 定期評量		
<b>期望家長配合事項</b>	協助並鼓勵孩子從事健康行為		

教師聯絡 方式	電話：(02)27322935 分機：
------------	---------------------

**臺北市立民族國民中學 107 學年度第 1 學期健教科 教學計畫**

<b>科目</b>	健教	<b>任教教師</b>	鄭凱文
<b>任教班級</b>	702/703/704	<b>每週上課時數</b>	1
<b>教學理念</b>	藉不同視野探討相同健康問題，增進學生多元視角及健康的全貌		
<b>教學目標</b>	瞭解健康所包含的不同觀點 瞭解基本的生命發展歷程 瞭解不同的休閒行為與職場健康		
<b>教學內容</b>	健康青春向前行 1. 健康人生開步走 2. 健康照護 青春營養秘笈 1. 吃出營養與健康 2. 青春飲食指南		
<b>教學方法</b>	講述法、小組討論、實作與期末實踐報告		
<b>教學要求</b>	專心投入課程、不做與課程無關之事務 討論時勇於表達、並能安靜傾聽 確實實踐健康生活		
<b>評量方式</b>	平時參與表現 小組作業 定期評量		
<b>期望家長配合事項</b>	協助並鼓勵孩子從事健康行為		
<b>教師聯絡方式</b>	電話：(02)27322935 分機：		