

臺北市立民族國民中學 107 學年度第 2 學期 體育科 教學計畫

科目	體育	任教教師	許秀勉
任教班級	701	每週上課時數	2
教學理念	<p>一、透過運動課程的學習與操作，在安全、快樂的環境中，增進學生健康體適能。</p> <p>二、培養學生從事各項運動體驗、運動欣賞及運動參與中，建立運動習慣及終身運動項目選擇的能力。</p> <p>三、透過運動競賽中的合作、競爭、規則限制、樂趣的特性，使學生能在潛移默化中，養成良好的團隊精神、尊重守法的品格、及活潑開朗的個性，並開啟學生的自信心及使命感。</p>		
教學目標	<p>一、能了解並學會防止溺水知識與自救技巧。</p> <p>二、快樂的學習，要求學生隨時注意做人處事的道理，遵守上課規範。</p> <p>三、能展現勇於學習各項運動的精神以及協助能力較弱的同學進行學習的愛與關懷表現。</p> <p>四、能了解並學會桌球單打規則及正手發球基本動作練習方法。</p> <p>五、能了解跳繩動作前跳、後跳、前交叉、後交叉、雙迴旋基本的要領。</p> <p>六、能了解並學會足球的球感練習、運球、傳球等基本動作的要領及練習方法。</p> <p>七、能了解並學會籃球規則及運球轉身、換手、全場八字上籃動作練習方法。</p> <p>八、能了解並學會排球規則及高手傳球、發球基本動作練習方法。</p> <p>九、能了解並學會捷泳划手、打腿聯合動作要領及練習方法。</p> <p>十、能了解並學會羽球單打規則及正手發球基本動作練習方法。</p> <p>十一、在練習、比賽中能認真參與，與同學合作共同完成學習目標，同時能觀察並欣賞同學動作的優缺點。</p> <p>十二、能喜愛、熱愛游泳運動，於課後自主練習，安全地學會各項運動技能並享受各項運動的樂趣。</p>		
教學內容	<p>一、桌球-彈跳之間複習握拍法：日式、中式直握拍法；橫式握拍法），控球能力及正手發球。</p> <p>二、跳繩-雙腳前跳、後跳練習，雙腳前交叉、後交叉跳練習、雙迴旋跳練習。</p> <p>三、足球-魅力四射球感練習、大腿控球基本動作、盤球短傳基本動作練習。</p> <p>四、籃球-掌中妙計球感基本動作練習換手、轉身基本動作練習、全場八字運球上籃動作練習、全場八字運球上籃測驗。。</p> <p>五、體適能-檢測(1600M.800M.1min 仰臥起坐.坐姿體前彎.立定跳遠)。</p> <p>六、排球-雷霆萬鈞發球基本動作練習、高手傳球基本動作練習。</p> <p>七、游泳-水中蛟龍適應水性、複習漂浮打水練習、捷式划手打水基本動作練習、捷式划手打水換氣聯合練習。</p> <p>八、羽球-變化自如正手發球基本動作練習。</p>		

教學方法	<p>一、分組中進行練習、欣賞、合作等教學方式，達成教學目標。</p> <p>二、對於能力較弱的同學適度酌以個別化教學。</p> <p>三、多元化與樂趣化教學。</p>
教學要求	<p>一、能確實做好課前跑步及熱身運動。</p> <p>二、不遲到早退、按老師指示集合整隊及課程進行。</p> <p>三、注意聽講，積極參與練習，並遵守運動安全規定，避免傷害發生。</p> <p>四、上課請勿攜帶貴重物品及手機，可攜帶開水或礦泉水，瓶罐不可隨意亂扔，以免造成運動傷害及製造環境髒亂。</p> <p>五、運動時若感到身體不適或受傷，應立即告知老師處理。</p>
評量方式	<p>一、定期運動技能測驗(40%)</p> <p>二、班際運動競賽參與及服務表現(10%)</p> <p>三、上課參與表現(40%)</p> <p>四、課餘運動參與(10%)</p>
期望家長配合事項	<p>一、多利用閒暇時間陪同小孩參與全家的戶外身體活動，協助並鼓勵孩子多運動達成教育部快活計畫(每天至少運動30分鐘，每次運動後心跳達130下以上，每週至少運動210分鐘)、重視健康，保持良好體能，維持適當體重，提昇全家生活品質。</p> <p>二、提醒孩子，記得游泳課要攜帶泳具及盥洗工具，多鼓勵參與游泳課程學習 上課日期:(05/05~06/08)。</p>
教師聯絡方式	電話：(02)27322935 轉 224