

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

科目	體育	任教教師	許秀勉
任教班級	803 班	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、了解團隊合作在比賽中的重要性，發揮互助合作的精神。</p> <p>二、養成遵守規範並尊重他人的行為。</p> <p>三、學會游泳運動特性，熟悉水性與自救方法並學會捷泳動作與達到 25m 距離之目標。</p> <p>四、能展現勇於學習各項游泳動作的精神，及協助能力較弱的同學進行學習的愛與關懷表現。</p> <p>五、肯定自我的能力並能主動參與團隊活動，建立良好的人際關係。</p> <p>六、學會慢跑及暖身操注意相關的注意事項，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。</p> <p>七、學會民俗體育、游泳、排球、桌球、羽球、籃球、足球基本動作要領以及戰術方法運用使用時機並能實際操作並享受其運動樂趣</p>		
教學內容	<p>一、桌球-反手推檔動作正手擊球動作復習、正手發球、正反手推檔、下旋接發球、正手殺球動作練習，雙打比賽規則與技巧。</p> <p>二、游泳-捷式划手復習、捷式手腿聯合換氣動作練習。</p> <p>三、體適能檢測、自我提升體適能計畫概念。</p> <p>四、羽球-羽球收網、架網技巧復習、發球動作與正手擊球、高遠球復習、網前短球動作介紹與練習、反手高遠球動作介紹與練習、切球動作介紹與練習、單打規則講解及比賽。</p> <p>五、民俗體育-跳繩、飛盤、扯鈴基本動作練習、比賽規則與運動安全概念簡介、分組比賽。</p> <p>六、籃球-籃球運球、投籃動作復習、各式傳接球介紹與練習、上籃動作介紹與練習、運球上籃、兩人小組應用介紹與練習、三對三、五隊五規則講解及比賽。</p> <p>七、足球-足底、足內側停球練習、足尖、足內側踢球練習、足內側傳停球練習、簡易規則講解與比賽。</p> <p>八、排球-高、低手傳球復習、高手發球、低手發球簡易規則講解與比賽。</p>		
教學方法	<p>一、提供趣味及安全的學習情境，引發學習者學習動機。</p> <p>二、從動作學習的觀點設計由簡易至繁的動作學習步驟，提供學生完整的動作學習經驗。</p> <p>三、提供學習互動機會，及時解決學生疑問。</p> <p>四、對於能力較弱的同學適度酌以個別化教學。</p>		
教學要求	<p>一、能確實做好上課前伸展暖身運動及跑步熱身。</p> <p>二、不遲到早退、按照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，並遵運動安全規定，避免傷害發生。</p> <p>四、上課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、運動時若感覺身體不適或受傷，應立即告知老師處理。</p>		

評量方式	<p>一、運動技能測驗(40%)。</p> <p>二、班際運動競賽參與及服務表現、上課參與表現(60%)。</p>
期望家長配合事項	<p>一、請家長對學生參與運動給予正面的鼓勵，並利用閒暇時間陪同小孩參與戶外身體活動，以響應政府全民三三三運動的精神(每週運動3次，每次運動30分鐘，每次運動後心跳達130下)，養成個人良好健康體適能，提昇生活品質。</p> <p>二、提醒孩子，要記的帶上課泳具，多鼓勵參與游泳課程學習(9/11-10/15都是游泳課)。</p>
教師聯絡方式	電話：02-27322935-224