

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	803	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仰泳動作與達到 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、學會籃球、足球、羽球、桌球、排球、跳繩、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-正反手平擊推檔、複習正手發球基本動作。</p> <p>二、跳繩-「追、趕、跑、跳、碰」、挑戰大跳繩步步高升。</p> <p>三、足球-球感練習、基本動作、分組 5 對 5 對抗賽。</p> <p>四、籃球-球感練習、定點投籃基本動作、定點罰球測驗。</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-複習高低手傳球、發球基本練習、分組比賽。</p> <p>七、游泳-仰式划手動作練習。</p> <p>八、羽球-反拍發短球、複習正手發球基本動作。</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到繁的步驟學習，提供學生完整的學習經驗。</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性以個別化教學。</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、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 分機：224