



臺北市濱江實驗國民中學 109 學年度第 2 學期

【體育科】教師教學計畫表

7 年級 任課教師：陳勁豪 任課班級：701.702

一、目的：

1. 學習各種運動技能，積極參與各項身體活動。
2. 藉由健康與身體活動的表現，培養自主的生活態度
3. 完成體適能檢測與了解體適能相關活動並能選擇適合的終身運動。
4. 藉由參與比賽練習，了解自我運動能力。
5. 認識人際關係對個人的影響，並透過運動建立良好的人際互動關係。
6. 探討開放性水域潛藏的危機，了解各種急救技巧並能熟悉運用。
7. 了解從事特殊性運動常見及可能發生的運動傷害及其處理方法。

一、教學活動計畫：(翰林版)

| 定期考查<br>項目及內容 | 第一次定期考查            | 第二次定期考查                 | 第三次定期考查               |
|---------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|
| 一、教材內容        | 足球-基本球感<br>籃球-運、投籃 | 體適能活動與檢測<br>游泳—自由式與基本救生 | 羽球—發球練習<br>桌球—正反手平推練習 |

|                 |  |   |  |
|-----------------|--|---|--|
| <p>二、學習目標</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解籃、足球相關規則及應用時機。</li> <li>2. 能做出籃球運、投籃練習。</li> <li>3. 能做出籃球運、投籃於分組活動競賽。</li> <li>4. 能做出足球相關球感的動作練習。</li> <li>5. 運用足球控球動作於分組活動中。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解各項體適能檢測的動作要領。</li> <li>2. 能完成各項體適能檢測。</li> <li>3. 能做出打水划手換氣聯合動作練習。</li> <li>4. 運用技能於自救與水中趣味競賽活動。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解羽球相關規則。</li> <li>2. 了解發球球動作要領。</li> <li>3. 能做出發高遠球、對打練習。</li> <li>4. 了解桌球相關規則。</li> <li>5. 了解正反手平推球動作要領。</li> <li>6. 能做出正反手平推球練習。</li> </ol> |
| <p>三、教學方法</p>   | <p>講解示範、分組練習、問答、實際操作、欣賞觀摩</p>  |   |  |
| <p>四、作業內容</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養自我專項運動技能</li> <li>2. 自我要求規律運動的習慣</li> </ol>  |   |  |
| <p>五、評量方式</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程參與態度</li> <li>2. 上課情形</li> <li>3. 技能測驗</li> <li>4. 學期書面報告</li> </ol>   |   |  |
| <p>六、對學生的要求</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體育課為實作課程，請同學務必實作參與，身體有特殊狀況時請事先告知任課教師。</li> <li>2. 確實做好暖身活動與落實場地器材使用須知，以免發生運動傷害。</li> <li>3. 術科測驗務必參與或補測，以免成績受到影響。</li> <li>4. 課程中之說明時應注意聆聽，以免發生意外。</li> <li>5. 發揮團隊精神與分工合作的態度</li> </ol> |   |  |

七、家長配合事項

- 1.體適能與健康是日積月累而成的，請各位家長平時多鼓勵同學運動，並請家長多提醒同學，進行體適能測驗時應盡全力但也需量力而為。
- 2.平時多鼓勵或陪同小孩運動，以培養終身運動的習慣