



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

九 年級 任課教師：陳勁豪 任課班級：902

一、目的：

1. 了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。
2. 認識個人體適能的評估標準及提升方式。
3. 孰悉游泳技能及游泳應注意的事項為何，並學習安全從事水上運動。
4. 學習運用足球本動作於團體活動中及如何處理急性運動傷害
5. 學習正確的籃球、羽球基本動作並運用於競賽活動中。
6. 孰悉各項球類基本規則、常識並於日常生活中參與相關活動。
7. 建立個人運動習慣及了解如何避免與處理運動傷害。

二、教學活動計畫：(翰林版)

定期考查 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	羽球—綜合練習、模擬比賽	體適能活動與檢測 游泳-游泳四式及水上救生	籃球—綜合練習、模擬比賽

<p>二、學習目標</p>	<p>1. 了解羽球相關規則及比賽賽制。 2. 運用技能於分組模擬比賽。</p>	<p>1. 瞭解各項體適能檢測的動作要領。 2. 能完成各項體適能檢測 3. 能做出自由式、仰式綜合練習。 4. 了解並能作出水上活動安全。 5. 體驗著衣游泳。 6. 浮具製作。</p>	<p>1. 了解籃球相關規則及比賽賽制。 2. 運用技能於分組模擬比賽。</p>
<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>	<p>1. 培養自我專項運動技能 2. 自我要求規律運動的習慣</p>		
<p>五、評量方式</p>	<p>1. 課程參與態度 2. 上課情形 3. 技能測驗 4. 學期體育常識測驗</p>		
<p>六、對學生的要求</p>	<p>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。 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。 3. 術科測驗務必參與或補測，以免成績受到影響。 4. 課程中之說明時應注意聆聽，以免發生意外。 5. 發揮團隊精神與分工合作的態度。</p>		

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。