

臺北市民族實驗國中 110 學年度第 1-2 學季 體育 科 教學計畫

科目	體育	任教教師	鄧錦榮
任教班級	701、702、703	每週上課時數	2
教學理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造和諧的學習氣氛，培養學生樂於學習且養成自我精進的態度。 2. 提供學生表現的舞台，培養學生肯定自己與欣賞他人的品格。 3. 引導學生藉由身體活動以發掘自己的興趣項目，進而養成終身運動的習慣。 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 2. 能避免運動傷害，勇於展現青春活力，養成規律運動的習慣。 3. 了解專項運動所需的運動技能及規則。 4. 藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。 5. 能在團體練習中，積極參與各項身體活動，進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。 		
教學內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體適能。 2. 跳繩。 3. 攀樹。 4. 自行車。 5. 排球。 6. 田徑。 		
教學方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講述法。 2. 示範法。 3. 分組練習/分組討論/分組比賽。 		
教學要求	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準時上課，認真投入。 2. 安全第一，充足暖身運動與收操。 3. 身體不適即時向老師提出。 4. 訓練團體合作的精神與態度。 5. 勇於嘗試與挑戰，主動學習且積極投入練習。 		
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 技能測驗（40%）。 2. 課堂參與表現、班際競賽參與、學習態度、出缺席情況（60%） 		
期望家長配合事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 如有特殊狀況不適合運動者，課前須讓上課老師知悉，建議家長可檢附醫生證明並持續追蹤治療，並與學校師長保持密切聯繫。 2. 配合政府 SH150 政策，每週除體育課時間外，運動時間應累積 150 分鐘，鼓勵家長課後及假日多安排親子活動時間，已養成健康的生活型態。 		
教師聯絡方式	電話：(02)27322935 分機：224		