

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/生態體育	任教教師	林雅惠
任教班級	904	每週上課時數	2
教學理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過身體活動，享受運動的樂趣，從中獲得成就感並擁有良好的身體適能，建立終身運動的習慣。 2. 營造和諧、趣味的上課氣氛，讓每一位孩子都能成功，除技能學習之外注重學生的情意體驗、獨立思考和問題解決的能力。 3. 遊戲融入教學，建立一個良性競爭的環境，在正向壓力氛圍下發揮潛能。 4. 透過生態體育教學，探討人與環境、人與自己的關係。 5. 以簡單、樂趣、易學的原則，讓學生獲得自信心與成就感。 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養主動參與、團隊合作的精神。 2. 學會各專項運動所需的動作要領及規則。 3. 透過專項比賽，瞭解規則與比賽進行方式，並培養運動道德的精神。 4. 在練習及比賽中能觀察、欣賞同學的表現。 5. 學會如何避免運動傷害以及運動後肌肉痠痛的發生。 		
教學內容	1.足球 2.羽球 3.排球 4.體適能 5.攀樹 6.籃球 7.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。 4. 差異化教學法。 		

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. 培養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. 平時課堂參與表現、班際競賽參與、學習態度 (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，應檢附醫生開立證明並持續追蹤治療，並與學校、老師保持密切聯繫。 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，養成健康的生活型態。
教師聯絡方式	電話：(02)27322935 分機：223