

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**

<b>科目</b>	體育/生態體育	<b>任教教師</b>	林雅惠
<b>任教班級</b>	904	<b>每週上課時數</b>	2
<b>教學理念</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 透過生態體育教學，探討人與環境、人與自己的關係。</li> <li>5. 以簡單、樂趣、易學的原則，讓學生獲得自信心與成就感。</li> </ol>		
<b>教學目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養主動參與、團隊合作的精神。</li> <li>2. 學會各專項運動所需的動作要領及規則。</li> <li>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。</li> <li>4. 在練習及比賽中能觀察、欣賞同學的表現。</li> <li>5. 學會如何避免運動傷害以及運動後肌肉痠痛的發生。</li> </ol>		
<b>教學內容</b>	1.足球 2.羽球 3.排球 4.體適能 5.攀樹 6.籃球 7.田徑		
<b>教學方法</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講述法。</li> <li>2. 示範法。</li> <li>3. 分組練習/分組討論/分組比賽。</li> <li>4. 差異化教學法。</li> </ol>		

<b>教學要求</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準時上課，認真投入。</li> <li>2. 安全第一，充足暖身運動與收操。</li> <li>3. 身體不適即時向老師提出。</li> <li>4. 培養團體合作的精神與態度。</li> <li>5. 勇於嘗試與挑戰，主動學習且積極投入練習。</li> </ol>
<b>評量方式</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能測驗 ( 40% )。</li> <li>2. 平時課堂參與表現、班際競賽參與、學習態度 ( 60% )。</li> </ol>
<b>期望家長配合事項</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
<b>教師聯絡方式</b>	電話：(02)27322935 分機：223