

臺北市民族實驗國中 111 學年度第 3-4 學季 **體育科 教學計畫**

科目	體育	任教教師	耿文凱
任教班級	704	每週上課時數	1 節
教學理念	<p>1. 安全第一:具有安全運動的觀念,例如:安全的環境、了解自身身體能力與狀態,以及與同儕間友愛的互動。</p> <p>2. 循序漸進:先讓學生盡量多元化去「接觸」和「玩」,之後讓學生培養「興趣」,最後再開始接受「專業化」的訓練。</p> <p>3. 培養學生運動的興趣:在幽默風趣的體育教學中,透過自我身體的探索,引導學生從事各項不同的運動項目,從中體會運動的樂趣、感受運動的魅力、獲得運動經驗。此外透過「樂趣化」的教學方式來提升學生參與的機會,在課堂上、活動和各種競賽的過程中彼此學習,正確了解運動觀念,找到適合自己的運動習慣,並能持續進行。</p> <p>4. 「身教」大於「言教»:體育是一種身體力行,透過與學生一同實際操作,讓每位學生感受到教學的熱情及溫度,能體驗成功經驗肯定自己的價值。</p>		
教學目標	<p>1. 建立身體基礎體能:心肺功能、肌力與肌耐力。</p> <p>2. 藉由多元的運動參與,享受運動樂趣,並培養守法與團隊合作的行為規範。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 在生活中展現青春活力,養成規律運動的習慣。</p> <p>5. 了解各專項運動所需的基本規則及運動技能。</p> <p>6. 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。</p>		
教學內容	<p>1. 棒壘 2. 足球 3. 桌球 4. 籃球 5. 排球 6. 游泳 7. 新興運動 8. 羽球</p>		
教學方法	<p>1. 講述法。2. 示範法。3. 分組練習。4. 分組討論 5. 分組比賽。</p>		
教學要求	<p>1. 為培養學生守時觀念,請同學準時上課。</p> <p>2. 課堂中對於各種學習,務必認真投入。</p> <p>3. 體育課首重安全,請同學確實做好充足暖身運動與收操。</p> <p>4. 課前、中、後,若有身體不適情況,即時向老師提出。</p> <p>5. 培養孩子團體合作的精神與態度。</p> <p>6. 關於課程學習,期勉孩子能夠勇於嘗試與挑戰,主動學習且積極投入練習。</p>		
評量方式	<p>1. 技術測驗、學習單(40%)。</p> <p>2. 平時課堂表現、活動參與程度、學習態度展現(60%)</p>		
期望家長配合事項	<p>1. 如有特殊個案不適合運動者,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。</p> <p>2. 配合教育局 SH150 政策,每週除體育課時間外,運動時間應累積 150 分鐘,鼓勵家長可利用課後及假日作為親子活動時間,養成良好運動習慣,達到健康的生活。</p>		
教師聯絡方式	<p>電話:(02)27322935 分機:220 e-mail:t445@mtjh.tp.edu.tw</p>		

**※因教學計畫會上網公告,教師聯絡方式若要寫 email 信箱,請寫公務信箱。**