

台北市新興國民中學 109 學年度第一學期教學計畫表

七年 4 班

體 育 科

任課老師：李秀明

<div>週次 時段</div> <div>項目 內容</div>	<div>第 一 週 至 第 二 十 週</div> <div>體適能 游泳 田徑 籃球</div>
<div>教學目標</div>	一、學會觀察比賽，並分享觀賽心得。 二、了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。 三、應用團隊合作之力，完成團隊間的最佳表現。 四、養成課後時間規劃運動計畫及實踐的能力。
<div>教材內容</div>	一、體適能：一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎、男生 1600 公尺 / 女生 800 公尺跑走練習及測驗。 二、游泳：熟練捷泳換氣的基本動作。 三、田徑：規則說明、短距離動作分析、接力賽跑。 四、籃球：運球、加強投籃準確性、五對五戰術分析及規則。
<div>教學方式</div>	1. 伸展熱身 2. 示範教學 3. 分組學習 4. 分組練習 5. 循環教學 6. 動作分析 7. 動作糾正 8. 心肺耐力訓練 9. 學習再回饋 10. 器材介紹 11. 正確使用
<div>評量方式</div> <div>作業設計</div>	一、認知 (25%)：紙筆測驗、口頭問答、剪報作業。 二、技能 (50%)：測驗肌耐力、動作 激勵 敏捷性 協調性 動作品質 三、情意 (25%)：學習態度 合作精神 安全觀念 運動道德
<div>努力方向</div>	一、學會體適能、游泳、田徑、籃球的基本技術。 二、提高運動知能、啟發運動樂趣、培養運動道德。 三、欣賞運動競賽、明瞭規則精神。
<div>希望家長 配合事項</div>	一、有宿疾或臨時身體不適的同學請事先告知老師。 二、留意報章媒體之體育版新聞，便於協助剪報作業。 三、鼓勵孩子常運動培養終身體育得良好習慣。