

台北市新興國民中學 110 學年度第一學期教學計畫表

九年 1~4 班

體 育 科

任課老師：陳名米

<div>週次 時段</div> <div>項目 內容</div>	第 一 週 至 第 二 十 一 週
	體適能 田徑 網球 籃球 羽球
教學目標	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。
教材內容	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、田徑：規則說明、短距離動作分析、接力賽跑。 三、網球：球感練習、加強正反拍擊球、高壓球等練習。 四、籃球：運球、加強投籃準確性、五對五戰術分析及規則。 五、羽球：規則說明、接發球、正手拍、步伐等練習。
教學方式	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
評量方式 作業設計	一、認知 (25%)：紙筆測驗、口頭問答、剪報作業。 二、技能 (50%)：測驗肌力、肌耐力、動作敏捷性、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。
努力方向	一、學會體適能、田徑、網球、籃球、羽球的基本技術。 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。
希望家長 配合事項	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。