

臺北市立瑠公國民中學 112 學年度第 2 學期學校日八 年級體育科教學計劃
授課教師：蔡佳蓉

聯繫方式：2726-1481 分機 310

課程目標

1. 了解運動對身體發展的重要，進而願意養成終身運動的參與。
2. 能建立安全運動行為，學習到正確運動要領。
3. 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
4. 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養

課程內容

- 1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。
- 2.了解跳遠的動作要領。
- 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。
- 4.學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。
- 5.透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。
- 6.能做到羽球正反手動作，並充分實踐運用。
- 7.能了解籃球各種傳接球的相關知識
技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。
- 8.能了解棒壘球運動的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作能。
- 9.認識足球球技巧，守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。

教學方法

1. 教師講述
2. 小組討論
3. 小組競賽
4. 討論與分享
5. 實作活動
6. 影片賞析

評量方式

1. 課堂參與平時評量
2. 小組表現
3. 作品/作業成績
4. 學習單完成度
5. 報告
6. 期末測驗