

臺北市立瑠公國民中學 113 學年度第一學期學校日

Taipei Municipal Liu Gong Junior High School's first semester Parent's day in the 113 academic year

七 年級 體育 科 教學計劃 teaching plan

授課教師 teacher：嚴仕棋

授課班級 class：707

聯繫方式 contact information：2726-1481#302

課程目標 Course objectives	1. 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 2. 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 3. 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
課程內容 Course content	1. 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3. 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4. 發展適合個人之專項運動技能。
教學方法 Teaching method	☒ 教師講述 Teacher's narration ☒ 小組討論 group discussion ☒ 小組競賽 group competition ☒ 影片賞析 Video watching ☒ 討論與分享 discussion and sharing ☒ 實作活動 Implementation activities ☐ 其他 others_____
評量方式 Assessment methods	☒ 小組表現 group performance ☒ 課堂參與 class participation ☒ 口頭報告 Oral report ☒ 平時評量 Daily evaluation ☐ 學習單完成度 Study sheet completion ☒ 作品/作業成績 Homework results ☒ 期末測驗 final exam ☐ 其他 others_____
教學要求 Teaching requirements	1. 穿著學校運動服，並穿戴、使用合宜的運動用品、輔助與器材。 2. 確實執行暖身運動，避免運動傷害。 3. 上課遵守課堂秩序與安全，不做危險動作，不嬉戲打鬧、開玩笑。 4. 攜帶泳具、泳裝、泳帽、蛙鏡、毛巾、拖鞋。 5. 游泳課如有特殊原因能下水上課、請填完游泳課請假證明單到校交給任課老師。 6. 體適能及游泳檢測務必配合實施，以利數據呈報教育部。

家長協助事項
Parental
assistance
matters

1. 如有重大疾病，請家長詳細告知任課老師注意事項。
2. 鼓勵孩子適當的身體活動，有利於學習發展，亦有助於人際互動、團隊合作各種生活教育之情境。
3. 多留意孩子的學習/發展狀況，可與任課老師討論學生個別學習策略與方向。
4. 請協助督促孩子體適能及游泳是否已通過檢測，並鼓勵其勇於突破自己能力，持續邁向更好學習表現與學習成就。