

臺北市立瑠公國民中學 113 學年度第 2 學期學校日

七 年級 體育 科教學計劃

授課教師：陳啟仲

授課班級：701、702、703、704、705、706

聯繫方式：27261481~310

課程目標	1. 具備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. 透過各種運動比賽提升團隊合作及自我追求目標的榮譽感 4. 能建立安全運動行為，透過利他及合群的知能與態度，學習到正確運動要領。
課程內容	1. 熱身活動 2. 補強體適能、游泳自救所需之各項能力以通過體適能及游泳能力檢測。 3. 配合校內進度認識運動項目及技能學習-籃球、排球、桌球、羽球、足球、田徑、游泳等運動項目。 4. 了解各項比賽基本規則並融入班際體育競賽活動。
教學方法	☒ 教師講述 ☐ 小組討論 ☒ 小組競賽 ☐ 班級討論與分享 ☒ 實作活動 ☐ 影片賞析 ☐ 其他_____
評量方式	☐ 小組表現 ☒ 課堂參與 ☐ 作品/作業成績 ☐ 學習單完成度 ☐ 報告 ☒ 期末測驗 ☒ 平時評量 ☐ 其他_____
教學要求	1. 請穿著學校運動服或班服 2. 確實配合實施熱身活動以避免運動受傷 3. 攜帶泳具-泳裝、泳帽、蛙鏡、毛巾、拖鞋等物品 4. 游泳課如有特殊原因能下水上課、請家長讓孩子帶不下水證明到校交給任課老師。 5. 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	1. 孩子如患有重大疾病、煩請家長利用書面告知任課老師，讓老師協助規劃孩子可運動之動作項目。 2. 協助幫助孩子及早備妥游泳課攜帶用品。 3. 游泳課如有特殊原因未能下水上課，請家長協助孩子開立不下水證明到校交給任課老師，以利親師生都能了解孩子學習狀態。 4. 建議家長平時可跟孩子一起運動除可強健身心健康，還能拉近和孩子間的距離。 5. 如遇停課不停學時期，請協助孩子準備行動載具及網路設備，以利進行線上課程時始用；另因體育線上課程會受環境、設備影響，僅能儘量以靜態方式讓學生達到運動效果例：護眼操、伸展活動等，請家長協助督促孩子配合操作。 6. 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，持續邁向更好成績。