

臺北市立瑠公國民中學 113 學年度第 2 學期學校日

九 年級 體育 科教學計劃

授課教師：陳啟仲

授課班級：904、907

聯繫方式：27261481~310

課程目標	1. 能認識本學期運動項目並願意實踐、不輕言放棄。 2. 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。 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，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. 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。