

# 臺北市立瑠公國民中學 114 學年度第二學期親師座談會

## 七 年 級 體 育 科 教 學 計 劃

授課教師：蔡佳蓉

授課班級：703. 734. 705. 706

聯繫方式：2726-1481 分機 310

<b>課程 目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 能建立安全運動行為，學習到正確運動要領。</li> <li>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</li> </ol>
<b>課程 內容</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 了解跳遠的動作要領。</li> <li>3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</li> <li>4. 學會排球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。</li> <li>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。</li> <li>6. 能做到羽球正反手動作，並充分實踐運用。</li> <li>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。</li> <li>8. 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。</li> </ol>
<b>教學 方法</b>	<p>◆教師講述                      ◆小組討論                      ◆小組競賽</p> <p><input type="checkbox"/>班級討論與分享      ◆實作活動                      ◆影片賞析                      ◆其他 測驗</p>
<b>評量 方式</b>	<p>◆小組表現                      ◆課堂參與                      <input type="checkbox"/>作品/作業成績</p> <p><input type="checkbox"/>學習單完成度                      <input type="checkbox"/>報告                      ◆期末測驗</p> <p>◆平時評量                      <input type="checkbox"/>其他 _____</p>
<b>教學 要求</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養參與積極態度與知能。</li> <li>2. 提昇體能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展。</li> <li>3. 增進體育知識，建立正確體育觀念。</li> </ol>
<b>家長 協助 事項</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 支持學校的體育課程，鼓勵學生參加各種體育活動，增進學生的運動興趣。</li> <li>2. 家長應將運動視為生活的一部分，減少孩子對3C的依賴，並鼓勵他們進行戶外活動，健身強腦。讓運動成為生活的習慣，成為親子關係增溫的橋樑。運動也許不能讓孩子立即變聰明，卻能讓孩子的大腦處在最有利的學習狀態裡。雖然我們不能立刻改變教育體制，但我們可以從自己做起。</li> </ol>