

金甌女中體育科高一教學計畫

授課班級:一年級

授課教師:丁淑君

一、教學目標：

1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
2. 養成規律運動與健康生活的習慣。
3. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
4. 培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
5. 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
6. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
7. 培養良好人際關係與團隊合作精神。
8. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

二、教學內容：

(一) 教科書：體育第一冊 泰宇出版社。

(二) 本校自訂肌肉效貼、籃球、排球、羽球、桌球、田徑短距離、體操、水上安全等授課內容。

1. 能理解肌內效貼的基本原理和要點要點。
2. 了解籃球的運球、傳接球與空切與補位等各項基本動作之運用。
3. 能做出排球高、低手傳球及發球的基本動作及規則。
4. 能理解桌球運動中空間與時間的意義及技術變化。
5. 能將短距離基本動作運用於比賽場中。
6. 能學會地板動作的翻滾、支撐和旋轉動作。
7. 瞭解各項漂浮求生法的動作技巧，當發生溺水狀況時能確實執行自救步驟。

三、教學方法：

(一) 教材編選

收集相關運動文獻、相關網站查詢、簡報製作、收集相關教學運動影片。

(二) 教學方法

1. 確定體育教學目標及活動。
2. 指導學生各類運動方法、知識及實際操作。
3. 注重個人體能差異化，給與不同運動練習方式，注重運動精神學習。
4. 解析當前面臨的運動技巧與競賽時的差異。

(三) 使用行動載具及線上教學：如智慧型手機或平板，來輔助學生學習。

四、教學評量

1. 知能 15%: 紙筆測驗、心得報告、學習單。
2. 技能 60%: 術科測驗。
3. 情意 25%: 上課表現、運動精神。
4. 行為: 運動參與、計畫與實踐素養 (與上一項合併計分)。
5. 對於無法參與術科測驗學生，則請學生繕寫該項目觀課心得報告或指定作業。

五、其他配合事項

(一) 學生：學生需具有主動學習之動機，才能使本課程達到預期目標。

(二) 家長：鼓勵學生參與各項活動，平時與假日規劃運動時間，關心學生身心狀況。

六、建議事項

- (一) 建議學生平時養成運動習慣，並參考教育部訂定之 333 及 SH150 原則，鍛鍊身體。
- (二) 天氣炎熱，請同學上課時攜帶飲用水、毛巾等用品。
- (三) 運動前務必養成熱身(做操)習慣，運動中注意運動安全，運動後需做伸展操。
- (四) 配合新課綱課堂及多元表現，鼓勵學生參與體育運動相關學習及活動:如彈性學習、團體活動時間內的重要表現，及校內外志工服務、競賽成果、檢定證照等。