

金甌女中 1141 體育科高三教學計畫

授課班級：日三壹

授課教師：陳怡靜

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. 養成規律運動与健康生活的習慣。
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：體育第五冊泰宇出版社。
- (二) 本校自訂奧林匹克運動會精神、拔河、網球、跨欄、跆拳道、足球、蛙泳等授課內容。
 1. 了解古代、現代奧林匹克運動的復興與發展，並理解其精神運用在日常生活當中。
 2. 了解拔河簡易規則，能理解與做出握繩及常用的基本姿勢，進攻與防守動作。
 3. 理解網球運動發球的重要性，瞭解不同的發球方式。
 4. 了解跨欄跑各項基本動作技能之運用，將基本動作運用於比賽場中。
 5. 能理解防身術的真正意義，學會欣賞跆拳道品勢。
 6. 透過欣賞比賽的過程，理解並說出足球的基本技能的重要性。
 7. 瞭解蛙泳及正式比賽之規則。

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。

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) 建議同學在課業繁重之餘，持續保持規律運動習慣，以運動作為舒緩壓力、維持身心健康的重要方式。
- (二) 上課請攜帶飲用水、毛巾與合宜運動服裝，養成自我管理與維持良好運動衛生的習慣。
- (三) 運動前務必進行完整暖身，運動中注意安全與適度負荷，運動後做好伸展放鬆，降低疲勞與傷害風險。
- (四) 鼓勵同學將體育課所學延伸至日常生活，培養終身運動觀念，並嘗試規劃個人運動計畫，以增進體適能。
- (五) 配合新課綱多元表現，建議同學積極參與體育相關學習成果展現，如體育競賽、社團活動、志工服務、檢定證照與自主學習等，為高中學習歷程留下完整紀錄。