

金甌女中 1141 體育科高二教學計畫

授課班級：日觀二壹

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：體育第三冊 泰宇出版社。

(二) 本校自訂伸展運動、籃球、排球、羽球、戰鬥有氧、田徑接力、桌球、捷泳等授課內容。

1. 伸展運動的實施原則及身體各部位的伸展要領。
2. 能做出正手與反手等不同角度的上籃動作，完成簡單的三人快攻。
3. 能瞭解排球攔網的動作要點及做出攔網的動作。
4. 能理解桌球反守為攻的重要性，並學會抽下旋球的技術。
5. 瞭解田徑接力跑各項基本動作技能之運用。
6. 能夠應用各種戰鬥有氧基本動作進行組合編排。
7. 學習羽球正手發球的動作技巧，並將球隨心所欲發到任何位置上。
8. 能學會捷泳划手的基本技能要點，瞭解捷泳正式比賽之規則。

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) 建議同學持續培養良好的運動習慣，並能依個人興趣選擇合適的運動項目，追求身心平衡與體能進步。
- (二) 上課請自備飲用水、毛巾及適當運動服裝，並維持良好運動衛生與安全習慣。
- (三) 課前應確實做好暖身，課中保持專注並注意安全，課後進行伸展放鬆，以提升運動表現並預防傷害。
- (四) 鼓勵同學善用課堂所學，結合課外運動練習，逐步建立自我規劃運動的能力。
- (五) 配合新課綱精神及多元表現，建議積極參與各類體育活動，如：體育競賽、社團活動、志工服務、檢定證照等，以累積多元學習成果。