

# 金甌女中體育科高三教學計畫

授課班級:三年級  
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。
- (三)體育課程依局端公佈之最新防疫指引，配合做好防疫措施。

## 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)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。
- (三)選擇一運動，做為終生運動之項目。