

台北市立中正國民中學 111 學年度第一學期
8 年級 健體 領域 體育科教學活動計畫書

課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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。 4. 培養良好人際關係與團隊合作精神。 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養主動參與、團隊合作的精神。 2. 學會各專項運動所需的動作要領及規則。 3. 透過專項比賽，瞭解規則與比賽進行方式，並培養運動道德的精神。 4. 在練習及比賽中能觀察、欣賞同學的表現。 5. 學會如何避免運動傷害以及運動後肌肉痠痛的發生。 		
教學計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依課程進度表進行教學活動。 2. 以講述法、差異化教學法、示範、分組練習/分組討論/分組比賽等方式進行教學活動。 		
教學活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 羽眾不同-羽球 2. 合作無間-籃球 3. 排列組合-排球 4. 泳往前行-游泳 5. 彈跳之間-桌球 6. 行徑之間-田徑 7. 健康好體態-體適能 		
親師配合事項	<ol style="list-style-type: none"> 1.如有特殊狀況不適合運動者，應檢附醫生開立證明並持續追蹤治療並與學校、老師保持密切聯繫。 2.鼓勵學生課後及假日多到戶外從事運動，放鬆身心增進身體適能，養成健康的生活型態。 		
評量方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動技能：該學期所教授各項教材，實際操作測驗及評量。 2. 學習態度與運動精神：根據學生平時參與體育活動所表現的態度、精神與出席勤惰情形評量。 3. 體育知識：依平時所授體育知識或相關資訊測驗及評量。 4. 術科測驗 40%、平時成績 60%。 		
成績計算方式	(一)量化		(二)非量化
	排球發球、100 公尺	體育知識：筆試	學習態度/運動精神

	體適能及游泳檢測		課堂參與度 班際活動參與
--	----------	--	-----------------