

台北市立中正國民中學 112 學年度第二學期  
九年級 健體 領域 體育科教學活動計畫書

課程目標	一、瞭解運動基本知識與方法，建立正確運動觀念。 二、主動參與運動，增進運動技能，提升生活適應能力。 三、藉運動建立良好人際關係，養成合群互助行為。		
教學目標	一、瞭解體育的意義，上課的項目。 二、認識體育進而熱愛體育，並積極參與體育活動。 三、體驗運動樂趣，奠定終生運動基礎。		
教學計畫	一、依教學進度進行教學：實施正常體育教學，讓學生學會籃球、排球、桌球、羽球、游泳及短距離跑等項目之運動技能。 二、建立學生體適能概念：實施學生體適能測驗，提升身體適應能力。		
教學活動內容	一、項目內容：籃球、排球、桌球、羽球、游泳、田徑、體適能測驗等運動項目。 二、運動技能方面：以動作技術教學方式，經由教師講解及示範與學生的練習達成教學目標。 三、體育常識方面：藉由介紹各項運動之基本規則，使學生認識各項運動，培養欣賞的能力。		
親師配合事項	一、鼓勵學生積極參與運動。 二、游泳課時提醒學生攜帶泳具。 三、課後養成運動的習慣。		
評量方法	一、技能測驗 二、口頭問答 三、學習態度與運動精神。		
成績計算方式	(一)量化		(二)非量化
	平時：60%	段考:40%	1. 課堂參與 2. 班際活動參與