

基隆市立中山高級中學 109 學年度第 1 學期教學計畫

年級	高中 一 年級(忠、孝、 仁、愛)	科目	體育
教師	王子銘		
教學目標	1. 培養學生基本體適能。 2. 培養學生養成運動之習慣。 3. 學習籃球、排球、桌球、羽球之基本規則及運動能力。 4. 學會自主肌力及肌耐力訓練。		
本學期授課 內容	1. 以謳馨出版之高中健康與體育第一冊為教材，輔以習作、團體練習等方式進行。 2. 體適能檢測。 3. 體適能訓練。 4. 各項球類練習。		
教學方式	1. 課文講解。 2. 動作解析與示範。 3. 隨堂評量與檢測。 4. 分組練習與觀摩。		
評量方式	1. 課堂參與(學習態度)。 2. 隨堂評量與檢測。 3. 自我體能評估與訓練成果。		
對學生期望	1. 期望學生能具有基本體適能力。 2. 期望透過練習來學會各項運動的基本動作與規則。 3. 期望透過反覆訓練精進各項運動。 4. 透過運動增進同儕戶間互動。		
家長配合事項	1. 增加親子休閒活動之時間。 2. 鼓勵並培養孩子每天運動之習慣。 3. 養成良好的生活習慣與衛生習慣。		