基隆市立中山高級中學111學年度第2學期教學計畫

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 班級 | 201-204、801 | 科目 | 健康與體育 |
| 教師 | 吳海寧、郭偉志老師(大德分部) |
| 教學目標 | 1. 認識並學會生命的各種階段之間的任務，從出生到死亡的生命歷程，進而做到尊重、平等對待、保護與愛自己與他人的能力。
2. 認識並學會各類慢性疾病之成因、預防與提升自己身體免疫力的方法，並落實於日常練習當中。
3. 培養學生基本體適能，並養成運動之習慣。
4. 學習籃球、排球、羽球、田徑之基本規則及運動能力。
 |
|  本學期授課內容 | 1. 以翰林出版之國中健康與體育第四冊為主要教材，輔以習作、團體練習等方式進行。
2. 學習認識自己的生命歷程，建立健康生活型態之相關知識來遠離慢性疾病，用健康的態度面對生命之各種課題。
3. 體適能檢測、體適能訓練。
4. 各項球類練習。
 |
| 教學方式 | 1. 課文講解
2. 分組討論
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. 教學講義練習及筆記
3. 隨堂評量與檢測
4. 自我體能評估與訓練成果
 |
| 對學生期望 | 1. 期望透過練習來增進自己對健康生活之培養能力。
2. 期望透過練習來學會辨識生活中各種誘惑與善用拒絕技巧之能力。
3. 期望透過練習來增進自己與自己、他人、環境的關係更和諧。
4. 期望透過練習具有基本體適能與運動能力。
5. 期望透過學習學會各項運動基本規則。
 |
| 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。
 |