基隆市立中山高級中學112學年度第1學期教學計畫

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 班級 | 八年級 | 科目 | 體育 |
| 教師 | 鄭裕達、郭偉志 |
| 教學目標 | 1. 了解和應用運動訓練的原則，促進個人的體適能和運動技能。
2. 認識正確肌力訓練動作。
3. 學會籃球三步上籃動作要領。
4. 了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰的更遠。
 |
|  本學期授課內容 | 1. 以翰林出版之國中健康與體育為主要教材，輔以習作、團體練習等方式進行。
2. 體適能檢測、體適能訓練。
3. 各項球類練習。
 |
| 教學方式 | 1. 講解課程內容
2. 實作練習
3. 分組練習
4. 隨堂評量與檢測
5. 分組練習與觀摩
6. 教師回饋
 |
| 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. 期望透過練習並獨立思考與分析的能力，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康問題。
2. 學生能做出立定跳遠的正確動作。
3. 期望透過練習具有基本體適能與運動能力。
4. 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。
 |