

臺北市立松山高級中學

謝文順 高三體育 教學計畫書

壹、任課班級：高一

貳、教學目標：

1. 培養基本運動能力，增進體適能。
2. 奠定各項運動技能基礎，養成終身運動之良好習慣。

參、本學期授課內容：

1. 運動技能項目
籃球、排球、羽球、桌球、游泳
2. 體適能測驗及加強活動
仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎、800/1600 公尺
伏地挺身、折返跑、跳躍活動及其他等…

肆、教學方式：

1. 講述法
2. 團體練習法
3. 分組練習法
4. 同儕教學法
5. 比賽法

伍、評量方式

1. 平時評量：
上課參與、服裝儀容、學習態度、規則秩序…等。
2. 紙筆測驗
3. 運動技能實作測驗

陸、對學生期望

1. 鼓勵學生多參與運動，建立正確的健康觀念，養

成終身運動習慣。

2. 配合學校課程進度，提醒學生準備所需之用具。

柒、班級經營方式：

1. 採取民主方式治班，班級之內人人平等。
2. 著重生活常規的養成，實踐為人處事的基本態度。
3. 多讚美少批評：多鼓勵少責罵。
4. 多多與家長聯繫，透過學校與家庭的合作。