

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：高三

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、游泳之進階技能與戰術
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…
3. 各項運動防護與貼紮

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

五、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

六、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。