

109 學年度第 1 學期八年級 體育科 教學活動計劃

教師：陳志遠

班級：801－811

壹、教學目標

- 1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。
- 2.了解跳遠及跳高的動作要領。
- 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。
- 4.排球基本動作練習和比賽中，能與同學合作共同完成目標。
- 5.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。
- 6.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。
- 7.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。
- 8.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。
- 9.了解與運用比賽戰術的概念。
- 10.競技體操跳馬運動中基本之跳稱、助跑與跳箱的技巧動作內容，以及操作方法，並提升超越障礙與挑戰自我的成就感。
- 11.能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。
- 12.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。
- 13.學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。
- 14.柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。
- 15.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。
- 16.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。
- 17.認識定向越野與其基本能力。
- 18.了解並學會拔河の起步與進攻動作。
- 19.籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。
- 20.攻擊動作中的步伐，以及動作要領。
- 21.羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。
- 22.合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。

貳、教學內容

一、合作無間-籃球

- 1.複習上籃投籃基本動作。
- 2.罰球或三分球。
- 3.行進間三人傳接球。

三、彈跳之間-桌球

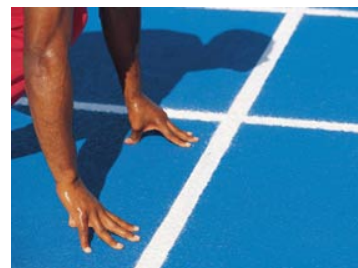
- 1.桌球基本動作複習。

二、飛過圍欄-排球

- 1.高手傳接球動作要領教學。
- 2.高手傳接球練習。
- 3.二人 2M 高手傳球。

四、攻佔堡壘-棒壘球

- 1.跑壘觀念建立。



2.兩人對打。

3.單打介紹。

五、躍如脫兔-跳（田徑）

1.跳遠步法介紹。

2.助跑、**起跑**。

七、大力水手

1.肌力與肌耐力的認識。

2.運動處方的規劃與設計

2.打擊姿勢練習。

3.打跑練習。

六、頂上功夫-足球

1.兩人運球練習。

2.多人運球練習。

八、翻山越嶺-山野活動

1.居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。

2.戶外休閒運動綜合應用。

參、教學評量：應學生身心發展與個別差異，以獎勵與輔導為原則，並以教學目標、教材內容採多元評量方式

一、技能

1.籃球：中線上籃往返。

2.排球：高手傳接球。

3.桌球：過五關。

4.桌球：兩人對打及單打賽程排名。

二、情意：1.學習態度與精神 2.同儕互動 3.出缺席 4.課堂觀察

三、認知：1.口語表達 2.學習單 3.國內外相關之體育訊息

四、行為：1.建立個人運動計畫 2.實際參與運動與運動實踐

室外場地遇雨於教室內，觀賞體育教學錄影帶或體育常識及規則講解



肆、家長配合事項

一、多準備幾件運動服、可以在上完體育課更換，以符合衛生健康之原則，並注意在體育課期間必須穿著本校運動服與適當鞋具。

二、身體如有不適運動者，可直將向任課體育教師說明，視自己身體狀況來上課，若有長期病假情形，請家長出示醫師證明。

三、請多鼓勵孩子多作基本體能：最好全家一起來運動！