

109 學年度第 1 學期九年級 體育科教學計劃

任課教師：陳學明

班級：904

壹、教學目標

- 一、培養學生正確的體育認知與實踐，達到全人健康之目的。
- 二、透過活動的進行，啟發學生學習和適應的能力。
- 三、鼓勵學生採取行動改善自己的健康，並改善他人的生活、運動、休閒與工作的環境和社區。
- 四、幫助學生了解健康與周遭環境是息息相關。
- 五、運動技能的養成與持續健康的生活習慣。

貳、教學內容

一、體適能

- 1.熱身操
- 2.體適能檢測
- 3.333 運動習慣

二、極速籃球

- 1.戰術練習
- 2.三點運球上籃

三、排除困難

- 1.複習排球基本動作
- 2.六人低手傳球
- 3.攔網練習

四、羽中求樂

- 1.複習羽球接發球
- 2.單打比賽

五、世界盃足球賽

- 1.足球基本動作綜合練習
- 2.足球射門

六、迎向前方

- 1.耐力訓練
- 2.200M 競速

七、依法究辦

- 1.規則認識
- 2.運動保健



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

- 1.三點運球上籃 2.籃球全場比賽 3.足球射門 4.田徑 200M

二、情意

- 1.學習態度 2.學習精神 3.人際關係 4.出缺席 5.服裝

三、認知

- 1.體育常識 2.運動規則 3.國內外相關之體育訊息



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！