

臺北市立螢橋國民中學 114 學年度第 1 學期教學計畫

教師	吳恩至	班級	801、802	科目	體育
教育理念	活力教學，普及運動。				
教學目標	1. 培養並提升個體的身體素質。 2. 熟悉並增進至少一項的運動參與。 3. 增加群我的團體意識。				
授課教材	籃球、排球、桌球、接力棒、飛輪、投影設備				
教學資源	1. 體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw 2. 康軒健康與體育課本教材(九上) 3. Youtube 影片。				
教學要求	1. 穿著合適服裝並攜帶水壺與毛巾。 2. 準時出席並充分熱身。 3. 即時提出身體異狀。 4. 積極並充分投入課程活動。 5. 準時完成考試內容或補課作業。				
評量方式	出勤 課堂參與 體適能檢定 技能練習 運動技能檢測	成績計算	出勤成績:10% 平時成績:50% 期末技能檢測:40%		
聯繫方式		螢橋國中-體育組 電話：02-23688667 分機 330			

核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
陣地攻守性球類	籃球
網/牆性球類	排球、桌球
挑戰類型運動	田徑
體適能	<p>身體適能、肌力、肌耐力</p> <p>爆發力、心肺耐力、柔軟度</p>
自編教材	拔河、飛輪