

臺北市立螢橋國民中學 114 學年度第 1 學期教學計畫

教師	林宸謙	班級	九年級	科目	體育
教育理念	愛與關懷，鼓勵運動。				
教學目標	1. 培養運動習性。 2. 尋找學生運動興趣及愛好。 3. 學習團體意識。				
授課教材	籃球、排球、桌球、田徑、飛輪、投影設備				
教學資源	1. 體育課程與教學資源網 <a href="https://sportsbox.sa.gov.tw">https://sportsbox.sa.gov.tw</a> 2. 康軒健康與體育課本教材(九上) 3. 網路影音資源。				
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			

<p>核心素養</p>	<p>「技能、參與、體能、健康、態度」</p> <p>具備多樣化的基本動作與專項運動技能，能靈活應用於各種情境。</p> <p>例：跑、跳、投擲、球類技巧。</p> <p>2. 身體活動參與 (Participation)</p> <p>主動且規律參與運動，培養終身運動習慣。</p> <p>例：每週維持一定運動量，參加社團或體育活動。</p> <p>3. 體適能 (Physical Fitness)</p> <p>維持與促進健康所需的體能，包含心肺耐力、肌力、柔軟度、身體組成。</p> <p>例：能完成符合年齡標準的體適能測驗。</p> <p>4. 健康生活 (Health and Safety)</p> <p>理解並實踐健康生活原則，具備運動安全及傷害防護知識。</p> <p>例：熱身與緩和的重要性、運動營養、避免運動傷害。</p> <p>5. 態度與品德 (Attitude &amp; Sportsmanship)</p> <p>在體育活動中展現合作、公平競爭、尊</p>
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>重對手及自我挑戰精神。</p> <p>例：遵守比賽規則、尊重裁判判決。</p>
陣地攻守性球類	籃球
網/牆性球類	排球、桌球、羽球
挑戰類型運動	田徑
體適能	<p>身體適能、肌力、協調性</p> <p>爆發力、心肺耐力、柔軟度</p>
自編教材	拔河、、足球