

臺北市立弘道國民中學113學年度 第2學期 8年級 體育科 教學活動計畫

教師：李佳盈 老師

時間	單元	課程目標	教學目標	教學內容	教學要求	評量方法	成績計算方式	學習表現	學習內容	重大議題
02/11 03/07	體操	每學期進行體適能檢測以協助學生瞭解自己現今體能狀況的優劣	1. 於每堂課都要求學生跑操場四圈，平時就鍛鍊學生心肺耐力的部分 2. 於測驗前教導學生自我加強體適能方法，並於每堂課中隨機加強	1. 說明體適能對人體的益處及重要性 2. 講解測驗方式內容 3. 期許養成終身運動的習慣	1. 活動前先行進行暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告	態度評量 體適能檢測	1. 分組進行測驗作為最終測驗成績 2. 其他課堂表現作為加減分依據	1c-IV-2 4c-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	性別平等教育 環境教育 資訊教育
03/10 03/28	田徑	讓學生了解學校體育重點發展特色，並實際參與體驗跳繩活動	讓學生學會跳繩基本能力，並享受其中的樂趣	1. 講解及示範跳繩一跳一迴旋基本動作要領，以及三人一組團體合作跳繩技巧，學習互相觀察跳繩的時機 2. 講解跳繩測驗方式及內容	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	實作評量 態度評量	1. 三人一組(至多四人一組)，兩人搖繩一人跳繩，測驗 30 秒內所跳次數，再依成績比例分配換算成績分數。 2. 其他課堂表現作為加減分依據	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ga-IV-1	性別平等教育 生涯發展教育 家政教育

03/31 04/18	桌球	精進桌球基本技能，並在練習比賽中精進技術	學生已具備正手推檔擊球的基本能力，進行兩人一組正手擊球動作練習，並要求正手動作的正確性 教導學生使用旋球	1. 示範正手發旋球動作要領 2. 細部講解正手擊球時身體配合的韻律感 3. 分組練習及個別糾正 4. 兩人一組正手上旋以及下旋擊球次數	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	分組評量 平時表現	1. 兩人一組，測驗正手來回連續擊球次數，來回算一次，60 分加上次數為測驗分數；如測後欲想進行補測，分數取其高作為最終分數 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合測驗之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	性別平等 教育 人權教育
04/21 05/09	籃球	從籃球比賽中瞭解團隊合作的重要性，培養遵守比賽規則、服從裁判的態度，進而養成遵循社會規範的人格	1. 讓每位同學學會如何去比賽、瞭解籃球規則 2. 學會欣賞及喜愛籃球運動的真諦 3. 學會 3-3 以及 5-5 比賽相關規則	1. 講解全場籃球比賽規則及相關運動道德的觀念 2. 男女個別分組比賽，未比賽組作為場邊裁判，交互輪流進行比賽	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	態度評量 記錄評量 平時表現	1. 每一場比賽贏的組別獲得 3 分，輸的組別獲得 1 分，平手各獲得 2 分，成績以 80 分開始計算，加至 100 分為止 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項目之成績	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Hb-IV-1	生涯發展 教育 性別平等 教育
05/12 05/30	游泳 (游泳 檢測)	採互惠式教學法，由能力較好的同學協助老師幫助能力較不好的同學	1. 讓每位同學至少學會捷泳基本連貫動作	1. 檢測游泳能力－依照同學游的距離、方式，給予相對應的游泳能力	1. 活動前先行進行全身性的伸展操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告	平時表現 態度評量 測驗評量	1. 持浮板捷泳25公尺打水測驗－依測驗的秒數對照成績表給予分數。 2. 下水次數作為加減分依據－每次下水加一分，有假單沒	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-3	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	性別平等 教育 人權教育

		加強游泳能力	2. 依教育部規定，檢測學生游泳能力，給予分級判定（不列入分數依據）	判定 2. 說明捷泳打水動作要領及常犯錯誤 3. 說明分數計算方式	3. 切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔跑）		下水不加分不扣分，沒假單不下水減一分 3. 如有無法配合課程教學之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績	3c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2		
06/02 06/20	羽球	從羽球比賽中瞭解如何調配長球及短球的應用時機，以及體力上的調配	1. 瞭解羽球比賽戰術運用的調配，以及節省體力及增加反應時間的能力 2. 瞭解單打比賽場地範圍，並有效使用場地角落差異的轉換	1. 說明單打比賽規則 2. 講解比賽方式 3. 分組比賽及適時給予指導	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作	比賽結果 平時表現	1. 男女分別比賽，每個人必須與班上其他同性別同學比一場，總結戰績作為成績計算方式 2. 其他課堂表現作為加減分依據 3. 如有無法配合測驗之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	生涯發展 教育 家政教育
06/23 06/27	期末 成績 檢討	1. 學期總檢討—分享與回饋 2. 各項術科補考測驗 3. 成績確認及問題討論	師生共同討論在這一學期中，是否有任 何問題及想法，以及確認最後的成績	1. 師生互動討論 分享 2. 各項術科成績 確認 3. 筆試成績確認	1. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告 2. 切勿嬉鬧及從事危險動作	態度評量 平時表現	1. 術科成績總平均佔總成績 50% 2. 筆試成績佔總成績 25% 3. 課堂表現及參加比賽佔 25%			生涯發展 教育 家政教育

※家長配合事項：1. 羽球拍、桌球拍及桌球請同學自行準備，如個人準備有困難，學校可提供外借(押學生證)。

2. 同學有不適合激烈運動之疾病史，請事先告知體育老師，再行研擬配套措施及成績計算方式。

※學期總成績計算方式：認知成績平均佔 25%，情意成績平均佔 25%，技能成績平均佔 50%；另有平常課堂表現作加減分。