

臺南市德光中學 108 學年度第一學期教學計畫

課程名稱	部別	年級	授課教師	課程教材	每週節數	
體育	國中部	一	陳怡君	南一	2	
評量方式：術科測驗			成績計算：技能 50%、情意 30%、認知 20%			
學習目標：1. 了解體適能的重要性及提升自我體適能能力。 2. 培養團隊合作精神。 3. 學習正確的運動觀念與基本技能。						
課程進度						
週次	日期	章節主題	起迄頁碼	單元學習目標	融入議題	備註
1	08/30-09/01	說明課程與注意事項		了解本學期上課事項及暖身活動	多元文化	08/30 開學典禮 下午正式上課
2	09/02-09/08	體適能講解及體能活動		了解體適能目的及重要性	生命教育	09/03-04 國三第一次模擬考 09/04-05 高三第二次模擬考
3	09/09-09/15	體適能測驗		仰臥起座、立定跳遠	生命教育	09/13-09/15 中秋連假
4	09/16-09/22	體適能測驗		坐姿體前彎、800m 或 1600m	生命教育	09/20 下午第六節全校敬師活動；第七、八社團動態展（高三除外）
5	09/23-09/29	田徑/短跑/測驗 100 公尺		起跑動作講解及練習	媒體識讀	
6	09/30-10/06	田徑/傳接棒		講解規則及示範	人權教育	10/05 補上 10/11（五）課程、下午高二、高三第一次月考
7	10/07-10/13	桌球/持拍及球感練習		能正確做出持拍方式	多元文化	10/07-08 全校第一次月考 10/10-10/13 國慶日連假
8	10/14-10/20	桌球/正手拍發球		桌球基本動作	國際運動規則	
9	10/21-10/27	籃球/持球、運球		熟悉球感及運球動作	多元文化	10/23-25 國三畢旅
10	10/28-11/03	籃球/傳接球、投籃		了解傳接球的重要性及練習籃下投籃，提高命中率	人權教育	10/31-11/01 高三第三次模擬考
11	11/04-11/10	術科測驗		籃下投籃測驗	生命教育	11/08 全校一年級英語動唱
12	11/11-11/17	校運團體競賽項目練習		運動精神團隊合作	性別平等	
13	11/18-11/24	校運比賽項目練習		運動精神團隊合作	性別平等	11/22 下午高二、高三第二次月考
14	11/25-12/01	校運比賽項目練習		運動精神團隊合作	性別平等	11/25-26 全校第二次月考 11/29 下午運動會會前賽

15	12/02-12/08	游泳課注意事項講解		了解水上安全重要性	生命教育	12/06 校慶運動會 12/07 校慶園遊會
16	12/09-12/15	游泳/捷泳		適應水性	人權教育	12/13 高二英語話劇
17	12/16-12/22	游泳/捷泳		能正確做出打腿動作	人權教育	12/17-18 高三第四次模擬考 12/21 補上 109 年 01/17 (五) 課程，下午聖誕遊藝會
18	12/23-12/29	游泳		全班測驗	人權教育	12/25 校慶補假 12/26-27 高三期末考、國三第二次模擬考
19	12/30-01/05	羽球/持拍及球感練習		能正確做出持拍方式	多元文化	109/01/01 元旦放假 01/04 補上 01/20 (一) 課程
20	01/06-01/12	羽球/基本發球動作		羽球發球動作要領	國際運動規則	01/06 7:30~8:20 期末考作文提前考
21	01/13-01/19	體育補考		結算成績	人權教育	01/13 下午高二期末考 01/14-15 全校期末考 (高三除外) 01/16 結業式 01/17-18 學測

基本素養：

語文素養

數學素養

科學素養

數位素養

教養/美感素養

國際素養

核心能力：1-1 具備自我瞭解的能力

1-2 具備自我管理的能力

2-3 具有學習的滿足感

3-1 具備問題解決的能力

5-1 具備與人溝通、協調、解決衝突的能力

5-3 具備與人合作解決問題或完成任務的能力

教學媒材：教育部體適能網站