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 | | 二 | | 陳瑋玲  莊詠伃 | 康軒 | 2 |
| 評量方式：技能測驗，認知觀察 | | | | | | | 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、立定跳遠坐姿體前彎、800m或1600m | | 生命教育 | 09/13-09/15中秋連假 |
| 4 | 09/16-09/22 | 樂樂棒- 分組競賽 | |  | | 運動精神與團隊合作 | | 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 | 桌球-反拍擊球練習 | |  | | 習的正確握拍動作 | | 國際運動規則 |  |
| 6 | 09/30-10/06 | 桌球-正，反拍擊球（側並步） | |  | | 動作講解及示範 | | 國際運動規則 | 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 | 田徑-100公尺測驗 | |  | | 起跑動作講解及練習 | | 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 | 游泳-仰式打水 | |  | | 習得仰式打水動作要領 | | 國際運動規則 |  |
| 9 | 10/21-10/27 | 游泳-仰式划手 | |  | | 仰式手腳配合 | | 國際運動規則 | 10/23-25國三畢旅 |
| 10 | 10/28-11/03 | 游泳-蛙式踢水（持浮板） | |  | | 習得蛙式踢水動作要領 | | 國際運動規則 | 10/31-11/01 高三第三次模擬考 |
| 11 | 11/04-11/10 | 游泳-動作測驗 | |  | | 全班測驗 | | 生命教育 | 11/08全校一年級英語動唱 |
| 12 | 11/11-11/17 | 田徑-傳接棒練習 | |  | | 運動精神與團隊合作 | | 性別平等 |  |
| 13 | 11/18-11/24 | 田徑-鉛球，跳遠練習 | |  | | 習得正確動作技能與比賽規則 | | 媒體識讀 | 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-大隊接力 | |  | | 運動精神與團隊合作 | | 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 | 校運比賽項目練習-趣味競賽 | |  | | 運動精神與團隊合作 | | 生命教育 | 12/06校慶運動會  12/07校慶園遊會 |
| 16 | 12/09-12/15 | 排球-基本低手擊球（對牆） | |  | | 加強基礎球感 | | 國際運動規則 | 12/13高二英語話劇 |
| 17 | 12/16-12/22 | 排球-基本低手擊球（雙人對傳） | |  | | 正確得擊球動作與腳步移位 | | 國際運動規則 | 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 | 測驗-排球低手擊球 | |  | | 正確做出排球低手擊球的動作要求 | | 生命教育 | 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 | 舞蹈-竹竿舞（節奏練習） | |  | | 習得基本舞步與節奏 | | 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 | 舞蹈-竹竿舞（曲目搭配） | |  | | 搭配音樂完成動作練習 | | 多元文化 | 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 | | 生命教育 | 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 | | | | | | | | | |