

# 臺中市葳格高級中學 105 學年度 健康與體育 科教學計畫表

科目名稱：	健康與體育		
開設年級/班別：	國中部一年級 3 班	學分數：	2
學生人數：	30~35/班	任教老師：	張惟喬、盧曼晴、陳劭宸
教學方式：	講述法、實作法、分組練習、媒體教學		
教學目標：	(一)協助學生認識體育功能，建立正確的體育觀念。 (二)引導學生充實體育知識，奠定良好的運動基礎。 (三)協助學生增進運動技能，提升身體的適應能力。 (四)培養學生良好運動習慣，樹立良好的運動道德。 (五)引導學生養成運動興趣，提升休閒生活的品質。 (六)協助學生可以認識自我，並建立起自尊與自信。		
教材大綱與進度：	第 1 週:上課常規建立/跳繩訓練/單腳跳及雙腳跳 第 2 週:健康人生開步走/跳繩訓練/二迴旋 第 3 週:健康照護(1)籃球運球訓練/運球 S 型訓練/籃球球感訓練 第 4 週:健康照護(2)籃球運球訓練/運球 S 型訓練/籃球球感訓練 第 5-6 週:我的青春檔案(1)籃球測驗/籃球球感測驗 第 7 週:第一次段考 第 8-9 週:我的青春檔案(生涯規劃)(2)體適能/田徑訓練 馬克操/反應式起跑 第 10 週:活出自我亮起來/體適能/田徑訓練/馬克操/接力練習 第 11 週:吃出營養與健康(1)體適能/田徑訓練/接力練習 第 12-13 週: 吃出營養與健康(2) 跳繩訓練/單腳跳及雙腳跳/二迴旋 第 14 週:期中考 第 15-16 週:青春飲食指南(1)排球訓練/二人一組，一拋一擊 第 17-18 週:青春飲食指南(2)排球測驗/二人一組，一拋一擊(測驗) 第 19 週: 綜合活動、補考籃球及跳繩 第 20 週: 綜合活動、補考排球及跳繩 第 21 週: 期末考		
評量方式：	實作評量 (一)運動技能：其成績占總分之百分之六十。(技能) (二)運動精神與學習道德：其成績占總分之百分之二十。(情意) (三)體育知識及理論：其成績占總分之百分之二十。(認知)		
資源配合：	康軒文教、體育相關相關網站		