

臺中市葳格高級中學 105 學年度第 1 學期 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：	國三 3 班	學分數：	
學生人數：	30~35 人/班	任教老師：	費嘉麒、張惟喬
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 第 2-3 週: 體型面面觀 / 體適能-肌肉適能 第 4-5 週: 體位觀測站/籃球-運球過人 第 6-7 週: 健康體位管理/籃球-三點定點投籃 第 8-9 週: 人際關係中成長/籃球測驗 第 10-11 週: 家庭關係/排球-高低手托球練習 第 12-13 週: 網路交友停看聽/排球-雙人高低手對打測驗 第 14-15 週: 足球盤球練習及射門測驗 第 16 週: 體適能-心肺適能 第 17-18 週: 現代飲食趨勢/球類小組競賽 第 19 週: 體適能檢測 第 20-21 週: 綜合活動、補考		
評量方式：	(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 健康與體育		