



110學年度第二學期

# 教學計劃

體育教師 張瑞堃

# 目錄

壹、目標

貳、教學內容大綱

參、評分



# 壹、目標

- 一、教導基本概念
- 二、建立運動習慣與態度
- 三、提升運動基本能力



# 貳、教學內容大綱

年級	項目 上課主要項目(因應環境及天氣調整)	班際競賽		
		健身操	跳繩	躲避飛盤
二	健身操、飛盤、足球、敏捷遊戲等	2/24(四)	(6/7二)	
三	健身操、軟式排球、躲避球(飛盤)、敏捷遊戲等	2/24(四)		(6/27一)
四	健身操、軟式排球、羽毛球、敏捷遊戲等	3/3(四)		
六	健身操、排球、籃球、敏捷遊戲等	3/3(四)		



# 參、評分方式

(一) 平時表現60%：上課態度與表現。

(二) 測驗評量40%：肢體動作、口頭評量。

1. 項目運動測驗(球類、游泳、其他)

2. 體適能測驗(心肺耐力、立定跳、仰臥起坐、坐姿體前彎)