**臺北市東園國小102學年度體育教學實施計畫**

1. **依據：**

教育部頒布各級學校體育實施辦法之規定辦理。

1. **目的：**
2. 發展基本動作能力，學習運動技能，培養參與體育活動之必備技能。
3. 增進體育知識，提升國際視野，建立正確體育觀念，培養參與運動之積極態度與知能。
4. 提升體能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展。
5. 啟發運動興趣，體驗運動樂趣與效益，建立規律運動習慣。
6. 培養運動道德，促進和諧人際關係，發展良好社會行為。
7. 培養運動賞析能力及身體文化素養。
8. **實施對象：**

本校全體學生

1. **實施原則：**
2. 體育課應依既定課表時間及進度實施教學。
3. 系統規劃體育課程，使其生活化、樂趣化及統整化，促進體育教學成效，提昇學生學習興趣與效果，培養基本運動能力。
4. 增加體育設備，充實師生體育活動項目設備。
5. 遇天雨地濕或氣候不適合室外教學時，應充分利用室內場地，實施體育教學，不得停課或改授其他課程。
6. 鼓勵積極參與或舉辦各項活動，提高學生運動興趣，養成終身運動習慣，提昇學校運動風氣，發展學校體育特色。
7. 擬定計畫成立各項運動代表隊，鼓勵學校發展重點運動項目，對有興趣或具有優異運動潛能的學生宜輔導加入運動代表隊，加強訓練指導，以長期培育優秀運動人才。
8. 提昇教師體育專業知能，激發教學熱忱。
9. **實施方式：**
10. 體育教學正常化
11. 體育課依既定課表時間及進度實施教學。
12. 不得將體育課時間挪為其他科目使用。
13. 落實全方位、樂趣化的體育教學，增加學生學習興趣
14. 使學生透過遊戲學習，在過程中不僅能增加學生學習動機，更能讓學生充分掌握運動技能及知識。
15. 教學時間除正式教學時數外，也可融合晨間活動、課間活動、社團分組活動時間進行教學。
16. 強調運動興趣及習慣的培養，達成一人一技能與健康體適能的目標。
17. 教學評量能兼重運動技能、運動精神與學習態度。
18. 教學時能變化學習情境，增加趣味性及挑戰性，並增加學生主動參與活動時間。
19. 充實改善並維護管理學校體育設備器材
20. 訂定體育器材室管理辦法，由專人負責器材借出及歸還。
21. 易受破壞之設備器材(如籃框)，加強結構補強，確保使用上的安全。
22. 教師應指導學生正確的器材使用方法，並隨時通報維修。
23. 器材不敷使用時，應即購置充實。
24. 雨天教學方案
25. 遇風雨影響，應在室內講授體育常識、運動規則等，不能停課或改上其它課程。
26. 運用校內室內運動教室進行桌球、體操、體適能、趣味運動等雨天方案。
27. 發展學校特色，培養運動風氣
28. 每學年至少舉辦全校運動會一次。
29. 每學年至少舉辦班際運動競賽一次。
30. 利用寒暑假舉辦體育育樂營活動。
31. 輔導優秀運動員升學及有計畫的培訓
32. 輔導優秀運動員畢業後，進入相關重點發展校就讀。
33. 延聘專任運動教練或報請遴派優秀體育教師，負責推展及培訓事宜。
34. 提昇教師體育專業知能，激發教學熱忱
35. 積極鼓勵教師參與研習活動，並對表現優良者給予鼓勵。
36. 體育教學認真，有具體事蹟的教師，應給予表揚或獎勵。
37. 鼓勵教師運用資訊多媒體，輔助體育教學。
38. 體育教學及行政電腦化，善用網際網路資訊整合體育相關資訊與知能。
39. **教學時間分配**
40. 每週體育教學時間低、中、高年級為八十分鐘，分二節授課。
41. 提升體適能活動穿插於晨間活動、課間活動及課後實施。
42. **教材綱要**
43. 低年級
44. 徒手遊戲：跑、跳、推拉、接力。
45. 器械遊戲：固定設備、移動設備、手具。
46. 球類遊戲：傳接、踢、拍、投擲、其他。
47. 舞蹈遊戲：唱和跳、模仿遊戲。
48. 中年級
49. 體操：徒手體操、手具體操、墊上、跳箱、單槓、平衡木。
50. 田徑：短距離跑、接力跑、障礙跑、耐力跑、跳遠、跳高、

 壘球擲遠。

1. 球類：躲避球、籃球、足球、手球、壘球、排球、樂樂棒球。
2. 舞蹈：土風舞、創作舞。
3. 其他：民俗體育。
4. 高年級
5. 體操：徒手體操、手具體操、墊上、跳箱、單槓、平衡木。
6. 田徑：短距離跑、接力跑、障礙跑、耐力跑、跳遠、跳高、

 壘球擲遠。

1. 球類：躲避球、籃球、足球、手球、壘球、樂樂棒球、排球、

 羽球、桌球、其他。

1. 舞蹈：運動舞、創作舞。
2. **教學方法**
3. 體育課應盡量在戶外教學，如因氣候影響，無法於戶外上課，而又無體育館或風雨操場者，應改在室內講授體育常識、運動方法、運動規則，或做室內遊戲、運動，觀賞錄影帶，不得停課或改上其他課程。
4. 各年級兒童除因身體上的缺陷，經醫師證明，並由學校核准後，得免上體育課或指定參加其他適當運動者外，均須按時上體育課。
5. 體育教學過程與時間分配如下：
6. **準備活動：**包括集合整隊、準備運動及引起動機等。其目的在

使兒童作劇烈運動前，對於生理和心理兩方面，均

 能獲得充分的準備。但準備活動的教材，要生動活

 潑，提供創造思考的機會，避免採用呆板機械的活

 動。其所占時間，約五到八分鐘。

1. **發展活動：**包括說明示範、嘗試練習、創思模仿、改正錯誤、

反覆練習等。其目的在使兒童瞭解運動的方法，學

 習運動的技能，並獲得足夠的運動量，以逐漸達到

 發展體能和促進身心正常發展的目標。其所占時

 間，約二十到二十四分鐘。

1. **綜合活動：**包括分組比賽或遊戲、表演、欣賞、整理運動、檢

討批評及收拾器材等。其目的在使兒童認識本節學

 習的成果得失與未來的課題，並且透過整理運動，

 恢復身心機能的平靜。其所占時間，約八到十五分

 鐘。

1. 應視教材的性質，將全部學習與分段學習，配合運用。
2. 應按照兒童的能力與個別差異，盡量分組教學，以提高教學的效果。
3. 教學各種運動時，應著重基本方法的指導，以奠立各種運功的基礎。
4. 教學新動作時，說明須簡要，示範要正確，並於第一次示範時，以正常速度做整個動作，第二次示範時，則以緩慢速度做分解動作，同時說明動作的要領，必要時說明與示範可同時進行，並於動作中需特別注意之處，應略為停頓，詳細說明，如無法停頓者，應作多次示範。
5. 各種基本動作，可先以集體模仿的方式練習，使兒童獲得初步概念。
6. 最初練習時應避免刺激兒童的競爭心理，使精神集中學習基本動作。
7. 各種動作學習至相當時間後，應以遊戲的方法或分組比賽的方式，反覆練習。
8. 分組遊戲或比賽時，應使各組兒童的人數、能力及機會均等。同時各組應有明顯的區別，以免混淆不清。
9. 在教學過程中，應設定若干時間，使兒童在學習過程中發揮思考及創造能力，以訓練身心併用的理想態度。
10. 教學時加強形成性評量，立即告知成績，以加強兒童自我學習動機。
11. 對於遊戲比賽的規則必須嚴格執行，以培養兒童尊重規則與恪守紀律的精神。
12. 教學時應隨時講解運動與安全對健康的重要性。
13. 教師應將教學心得與意見，隨時記錄，以作為改進的參考。
14. 教學時應依教材特性及實際需要，隨機與語文、健康、美勞、音樂、綜合活動等科配合融入教學。
15. **教學評量**
16. 目的：評量兒童在體育教學及各種體育活動中的表現，是否達到體育教學目標。
17. 範圍：
18. 運動技能：占百分之五十。
19. 運動精神與學習態度：占百分之二十五。
20. 體育知識：占百分之二十五。
21. 內容：
22. 運動技能：每學期測驗項目，至少以三項為原則。
23. 田徑運動：中年級以跑、跳，高年級以跑、跳、擲為測驗

 項目。兩者皆以時間、高度、遠度為成績，但

 耐力跑不得列為測驗項目。評量時，應依據兒

 童體格(身高、體重)差異，訂定不同評量標

 準，以評量跑、跳、擲等成績。

1. 其他運動項目：就該學期所授各項教材，根據客觀標準，

 分別以速度、遠度、高度、準確、姿勢、

 韻律及次數等評量兒童成績。

1. 運動精神與學習態度：根據兒童平時體育課及體育活動中所表現的精神、態度與出席紀錄等評量成績。
2. 體育知識：根據平時所授體育常識，測驗其成績。
3. 低年級以採用形成性評量為原則。
4. 對身心障礙兒童之體育評量得由學校視實際需要另訂評量項目及標準。
5. 方法：
6. 運動技能：應根據測驗紀錄與技能表現，予以評量。
7. 運動精神與學習態度：應依據教師平時在體育教學及體育活動

 中的觀察、紀錄等予以評量。

1. 體育知識：以筆試、口試或作業等方式予以評量。
2. 成績處理：每學期體育成績，應詳細紀錄，由學校保存以便查考。
3. **預期目標**
4. 體育教學設施更加充實，以滿足師生各項活動所需。
5. 體育教學師資更專業化，以提昇教學成效。
6. 體育教學活更正常化，以達成多元樂趣的教學目標。
7. 發展基本動作能力，學習運動技能，培養參與體育活動之必備技能。
8. 增進體育知識，建立正確體育觀念，培養參與運動之積極態度與知能。
9. 提昇體能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展。
10. 啟發運動興趣，體驗運動樂趣與效益，建立規律運動習慣。
11. 培養運動家道德精神，促進和諧人際關係，發展良好社會行為。
12. **本計畫由校長核准後公佈實施，修正時亦同。**