

臺中市立中港高級中學體育實施計畫

修正後於 101 年 11 月 8 日經本校臨時校務會通過

一、依據

依教育部訂定「各級學校體育實施辦法」第七條規定辦理。

二、目標

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 提昇體能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展。
- (四) 啟發運動興趣，體驗運動樂趣與效益，建立規律運動習慣。
- (五) 培養運動道德，促進和諧人際關係，發展良好社會行為。

三、執行單位：本校體育組

四、實施原則

- (一) 充分規劃現有體育課教學場地及設備器材以開放式供應學生充分使用，使每一學生皆能獲得適當有恆的運動學習，使體格充分發育，並力求適應個別差異。
- (二) 課程項目之選擇，顧及學生的需要與環境，擬定六項運動項目，利用學期間教學，務期達到身心的均衡發展。
- (三) 各年級課程有一定進度(教材預先編定)以免除漫無計劃，只隨學生興趣好，或僅教授教師本身之專長技能等，敷衍了事的現象。如此方能使學生獲得有系統之體育知識與技能，以免學生漠視體育教育。
- (四) 學校運動場地及器材充分運用，使學生能自學並經常練習的效果，並每學年舉辦 4 項班際球類比賽，每學年舉辦 1 次全校運動大會，以提升學生運動之效果。
- (五) 體育的一切設施要求安全，應當是教育中的一個重要環節，不可忽視。副學習及輔導學習同樣重要，凡精神、品格、組織及紀律之訓練與培養都要注意，以改正過去的錯誤觀念。

五、體育教學

(一) 教學方式：採班級制教學法。

(二) 教學時間：每年級每週二小時，現國中三十八班、高中十八班、共五十六班。

(三) 教學項目：每年級共有六個項目，排球、籃球、桌球、樂樂棒、足球、羽球等技巧運動基本體能等。

(四) 測驗項目

1. 技能測驗：每學期測驗四個項目，四項平均分數為技能成績佔百分之五十。

2. 學習精神及態度由任課教師按平時上課學習努力情況給分(基本分數為八十分)，平均佔百分之四十。

3. 常識測驗：每學期由任課教師以口頭問與答方式測驗，得分佔百分之十。

4. 體適能測驗：於上、下學期運動會及體育週活動結束時實施體適能測驗、紀錄讓學生了解基本能力並上傳教育部體適能網站，不列入體育成績。

5. 教學研究：每學期召開 6 次健體領域研習活動，針對教學及場地器材設施商討。

六、課外體育活動

(一) 社團活動：本校為普及體育運動，學生多元學習，提供學生參與課外運動。

(二) 校運會：

1. 大部分以團體競技為主，有大隊接力錦標、團體跳繩全班 80%參加、田徑錦標及個人競技有田、徑賽 3-4 個項目，平均每班參加人數二十至三十名之間。

2. 由校長擔任會長，各處室主任、體育老師、各年級導師代表為籌備委員。

(三) 班級各項運動競賽：

1. 為鍛鍊學生強健體魄，養成其團結合作精神，營造班級氣氛以培養榮譽心。

2. 舉辦項目：以班際團體賽為主(1)排球 (2) 籃球(3) 團體跳繩(4)足壘球。

(四) 以上各項活動細則：由體育組規劃訂定後，提學務會議通過，陳校長核定後實施。

七、代表隊的組訓：為選拔運動技能優秀學生參加校外活動及競賽，於新生入學即測驗其體能，校運成績優秀者，視其個人技術編配至各代表隊並參考其學業成績、學習態度及品德，予以淘汰。成為

代表隊隊員後長期給予訓練，本學年延續以往成立：1. 曲棍球 2. 射箭 3. 桌球 4. 跆拳道各項設有專任教練，練習時間分晨間訓練、專長訓練及寒暑假訓練，因材施教以達到市運、全國競技水準。

八、場地設備、器材管理

(一) 借用體育館乙座

(二) 本校場地：操場 200 公尺、籃球場二座，桌球桌八座、跆拳道教室、重量訓練室。

(三) 管理與維護：運動器材及設備由體育組長管理，每年一至二次總檢查維護及隨機檢查維護如有異狀請總務處僱商維護檢修。

九、運動安全措施

(一) 體育運動器材、設備使用須知，請體育教師在上課前說明。

(二) 訂定運動意外傷害處理程序。

(三) 運動意外傷害急救器材及用品，隨時補充（衛生組協助）。

十、經費

(一) 由教學訓輔相關業務經費支應。

(二) 代表隊則由校內編列經費及上級補助經費支應。

十一、附則

本計畫經體育委員會議通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。