

105 學年度教學優良教師：體育教育中心-陳艷麗 老師

本校體育課的教育指標：

- 1、 建構健康生活。
- 2、 永續健康照護。
- 3、 運動藝術欣賞。
- 4、 優質情緒管理。
- 5、 休閒技能養成。
- 6、 強化團體意識。
- 7、 尊重生命價值。
- 8、 真誠關懷社會等八大指標。

教學理念：

- 1、 讓修課的學生從體育課中找到自己喜歡的運動、進而成為終身休閒運動的選項之一。
- 2、 以淺顯易懂的口條及親身示範教學，讓學生容易學會不熟悉或高技巧性的運動項目。
- 3、 體育生活(一、二)的考試項目設計為期中考為個人項目，期末考試為對打雙人項目，讓學生學習體育運動的團體合作精神。
- 4、 上課過程中，時時教育學生如何養成持續運動的習慣進而建構健康生活。
- 5、 教學過程中，隨時加入規則的說明及裁判如何執法，以期將體育運動之公平競爭的精神傳達給學生。
- 6、 體育課一定教授熱身操，訓練康樂股長每週上課前要帶操，以期避免學生上課中造成運動傷害，順便訓練康樂股長的領導能力。
- 7、 每學期第一堂課一定講授整學期上課內容、綱要及規定，尤其上課該遵守之規範，及著體育服裝、球鞋上課，建構學生服從紀律，崇尚武德的品格修養。

教學特色：

- 1、 體育生活(一、二)中的射箭課，設計氣球輔助教學，分組讓學生射氣球競賽，提升上課的趣味性，亦提升了教學效果。
- 2、 體育生活(三、四)及高年級興趣選項桌球上課提供發球機、集球網、置球架、多球訓練，以期學生提高學習效果。
- 3、 每個考試項目，學生可以考 3 次取最高為該考試的分數，若未及老師要求的

標準或學生個人標準，本人上課的考試次數可提高為 10(3+7 補考)次，以期學生在多次的測驗中，達到自己最期望的運動表現和成績，進而可由考試中訓練學生降低緊張情緒，以利學生未來面對種種類似的面試或考試，達到教育的目的。

- 4、因為現在手機普及率高，上課過程中，若說明上或修正動作上有問題，會以手機攝影動作，再撥放說明，以利學生從影片中修正自己的問題，進而提高學習成效。
- 5、告知學生若有任何練習上的問題，非上課期間可以以手機錄影，於課堂上再請教老師，以期學生可以適當的做課後練習或自學練習，更加乘學習效果。

