

高雄市立嘉興國民中學 105 學年度第 1 學期（一）年級（健體-體育）領域課程教學計畫表

教學總目標：

- 1.主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
- 2.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

（一）年級第 1 學期課程教學內容：

週次	日期	學校行事	教學進度	學習目標	對應能力指標	授課節數	重大議題融入課程	評量方式	備註
一	8/29 9/2	8/30 正式上課	第四篇多動多健康 第 1 章幸福根基～ 體適能（一）	說明科技發達造成身體活動量減少，導致文明疾病發生，透過課程活動，引導出體適能的觀念。	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	2	P	問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？	
二	9/5 9/9		第四篇多動多健康 第 1 章幸福根基～ 體適能（一）	教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	2	P	問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。	
三	9/12 9/16		第四篇多動多健康 第 2 章幸福根基～ 體適能（二）	介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執	2		1.問答：能說出體適能計畫的重要性。 2.實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評	

					行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。			估。	
四	9/19 9/23		第四篇多動多健康 第 2 章幸福根基～ 體適能（二）	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	2		1.問答：能說出體適能檢測的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。	
五	9/26 9/30		第四篇多動多健康 第 2 章幸福根基～ 體適能（二）	學習選擇正確的體適能運動，並認識基本的運動原則－運動頻率、運動強度和運動時間。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	2		1.問答：能夠了解體適能運動規劃重要性。 2.實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。	
六	10/3 10/7		第四篇多動多健康 第 3 章健康動一動～ 暖身就位	藉由身體的活動，讓學生了解身體關節部位與名稱。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	2	I	1.問答：能具體說出身體各個部位是屬於何種性質的關節。	

					1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。			2.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。
七	10/10 10/14	第一次段考	第四篇多動多健康 第 3 章健康動一動 ~暖身就位(第一次段考)	透過活動，讓學生動動腦，找出其他的輔助用具。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	2	I	1.觀察：學生兩兩一組合作時，雙方互動之情況如何。 2.發表：每位學生發表自己與別人合作的心得及感想。
八	10/17 		第四篇多動多健康 第 3 章健康動一動	透過活動，讓學生練習活動設計，並培養團隊合作的精神，培養欣賞能力，並學習不同角色扮演。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來	2		1.實作：能與組員合作演出。

	10/21		~暖身就位		提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。			2.問答：能說出欣賞後的感想。 3.發表：共同創造充滿創意的體操動作。	
九	10/24 10/28		第五篇健康動起來 第 1 章蓄勢待發~ 田徑	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2		1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。	
十	10/31 11/4		第五篇健康動起來 第 1 章蓄勢待發~ 田徑	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。	2		1.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。	

					3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。			2.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。	
十一	11/7 11/11		第五篇健康動起來 第 1 章蓄勢待發～ 田徑	體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2		1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 3.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 4.實作：能仔細的填寫自我檢核表。 5.實作：能確實的在球落地前將球接住。 6.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 7.實作：能做出正確的傳接棒動作。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	
十二	11/14 11/18		第五篇健康動起來 第 1 章蓄勢待發～ 田徑	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以	2		1.實作：能確實的在球落地前將球接住。	

					發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。			2.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 3.實作：能做出正確的傳接棒動作。 4.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	
十三	11/21 11/25		第五篇健康動起來 第 2 章掌上乾坤～ 籃球	知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	2		1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：同學有無表演。 3.記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。	
十四	11/28 12/2	第二次段考	第五篇健康動起來 第 2 章掌上乾坤～ 籃球（第二次段考）	知道籃球的技巧主要由持球、傳球、接球、運球，以及投籃等幾個基本動作組合而成，並學會傳球、接球動作，熟練傳、接球技巧。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	2		實作：能熟練運球動作。	

					4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。				
十五	12/5 12/9		第五篇健康動起來 第 2 章掌上乾坤~ 籃球	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	2		1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。 3.問答：能具體說出健康對個人的影響。 4.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。	
十六	12/12 12/16		第五篇健康動起來 第 2 章掌上乾坤~ 籃球	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	2		1.觀察：是否能認真參與活動。	
十七	12/19 12/23		第五篇健康動起來 第 2 章掌上乾坤~ 籃球	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運	2		1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否認真練習墊步接球的基本動作。	

					動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。				
十八	12/26 12/30		第五篇健康動起來 第 3 章神乎其技～體操	經由圖片，介紹競技體操、韻律體操、彈簧床等項目。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	2	M	問答：能說出體操比賽的分類。	
十九	1/2 1/6		第五篇健康動起來 第 3 章神乎其技～體操	透過「我是翻滾高手」、「人體螺旋槳」活動，讓學生體驗身體翻轉的感受，表現出移動性與操作性的動作技能。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	2	M	1.實作：進行滾翻的練習。 2.觀察：了解自己可完成的翻滾動作，並和同學共同合作完成多人翻滾。 3.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 4.實作：身體平衡能力	
二十	1/9 1/13		第五篇健康動起來 第 3 章神乎其技～體操	透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運	2		1.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2.實作：身體平衡能力。	

					動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。				
二十一	1/16 1/20	第三次段考	第五篇健康動起來 第 3 章神乎其技～體操（第三次段考）	透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	2			1.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2.實作：身體平衡能力。

【註】：請在該領域欄位中填入課程教學進度(彈性課程與學習領域節數)及「重大議題」融入課程的代表記號：

- | | | | | |
|----------|----------|-------------|--------|----------|
| 環境教育 A | 水域安全宣導 B | 愛滋病、肺結核宣導 C | 飲食教育 D | 登革熱防治 E |
| 家庭暴力防治 F | 低碳環境教育 G | 反毒認知教學 H | 急救教育 I | 全民國防教育 J |
| 金融教育 K | 家庭教育 L | 性別平等教育 M | 保護動物 N | 海洋教育 O |
| 生涯教育 P | 防災教育 Q | 適性輔導 R | 人權教育 S | 資訊教育 T |
| 生命教育 U | | | | |