

# 高雄市立嘉興國民中學 105 學年度第 2 學期 (一) 年級 (健體-體育) 領域課程教學計畫表

教學總目標：

1. 選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

## (一) 年級第 2 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	2/13   2/17	2/13 正式上課	第四篇運動全方位 第 1 章有備無患~ 運動安全	了解運動傷害的處理原則。	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-2 選擇適切的 健康資訊、服務及 產品，以促成健康 計畫的執行。 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	I	1.實作：調查班上 同學運動時受傷 的原因並統計其 發生率。 2.問答：能說出自 己曾從事何種運 動，受到何種程 度的傷害。 3.觀察：是否能熱 烈參與並踴躍發 言。	
二	2/20   2/24		第四篇運動全方位 第 1 章有備無患~ 運動安全	知道正確操作踝關節包紮、懸臂吊帶及夾板固定。	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-2 選擇適切的 健康資訊、服務及 產品，以促成健康 計畫的執行。 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	I	1.觀察：是否能熱 烈參與並踴躍發 言。 2.實作：學生實際 練習踝關節包紮。 3.實作：學生實際 練習懸臂吊帶三 角巾包紮，夾板 固定。	
三	2/27   3/3		第四篇運動全方位 第 1 章有備無患~ 運動安全	學習正確的徒手傷患運送的急救技術，並自我評量學過的急救技巧。	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-2 選擇適切的 健康資訊、服務及	2	I	1.實作：學生實際 練習傷患搬運。 2.實作：調查校園 學生生活情形。	

					產品，以促成健康計畫的執行。 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。			3.觀察：能熱烈參與討論，並確實改變個人日常運動習慣，來提高運動安全。 4.問答：能說出從事運動時，需注意哪些運動安全。	
四	3/6   3/10		第四篇運動全方位 第2章陽光SPA~綠色休閒	明白休閒活動的選擇，並正視休閒活動所帶來的環保問題。	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。 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	P	1.問答：能說出週休二日制度對於自己生活的影響，與休閒活動的意義與重要性，並能說出休閒活動所造成的自然景觀破壞，及危害生命健康等環保問題。 2.觀察：能針對不同休閒活動所帶來的環保問題，提出自己能做到的改善行為。	
五	3/13   3/17		第四篇運動全方位 第2章陽光SPA~綠色休閒	明白登山活動的意義與安全的重要性。	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。 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	P	實作：能在熱烈參與中，表現主動探索與研究的精神，及藉分組活動了解學生表達溝通與分享的能力。	
六	3/20   3/24	<b>第一次段考</b>	第四篇運動全方位 第3章身歷其境~運動欣賞(第一次段考)	學會透過平面媒體欣賞運動賽事。	4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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		1.觀察：能認真學習，主動參與。 2.自評：能說出欣賞運動平面報導的重點。	

七	3/27   3/31		第四篇運動全方位 第 3 章身歷其境～ 運動欣賞	認識運動之美，及學習運動欣賞的方法。	4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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		1.自評：能欣賞各類型運動的美感。 2.實作：能實際為自己喜愛的運動或運動員給予持續性的關注。	
八	4/3   4/7		第五篇就是愛運動 第 1 章團隊合作～ 籃球	籃球運動是很好的休閒活動，並藉由此項運動，擴展自己的生活空間，並簡單介紹三對三鬥牛賽。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	2		觀察：是否認真並專心的聆聽。	
九	4/10   4/14		第五篇就是愛運動 第 1 章團隊合作～ 籃球	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終	2		實作：能熟練原地投籃動作。	

					生運動計畫。				
十	4/17   4/21		第五篇就是愛運動 第 1 章團隊合作～ 籃球	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	2		觀察：是否認真練習墊步投籃與著地跳投的基本動作。	
十一	4/24   4/28		第五篇就是愛運動 第 1 章團隊合作～ 籃球	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	2		觀察：墊步投籃、著地跳投、轉身投籃的動作熟練與否。	
十二	5/1   5/5	<b>第二次段考</b>	第五篇就是愛運動 第 2 章跳躍音符～ 排球(第二次段考)	利用「拍手擊球」與「傳球接龍」活動來複習之前學過的低手傳球，並藉由「透視鏡?動作檢視」活動來改正與加強低手傳球動作的正確性。	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。	2		1.觀察：學生是否認真參與練習活動。 2.觀察：學生是否能掌握低手傳球的動作要領。 3.實作：能觀察並	

					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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。			說出教師錯誤動作的所在。	
十三	5/8   5/12		第五篇就是愛運動 第 2 章跳躍音符～ 排球	說明快速的移位不僅有助於完成正確的回擊動作，同時也能增大防守的區域範圍。	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。 3-3-2 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	2		1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力合作。 3.實作：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。	
十四	5/15   5/19		第五篇就是愛運動 第 2 章跳躍音符～ 排球	說明「團隊合作」對於排球比賽的重要性，並加強控球的穩定性與藉由喊聲來培養接球的默契。	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。 3-3-2 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	2		1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力合作。	

					以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。				
十五	5/22   5/26		第五篇就是愛運動 第 3 章魅力四射～ 足球	1.透過「球感遊戲」複習控球的要領，並以「搶球遊戲」來幫助學生體會搶球、護球的技巧與重要性。 2.說明足內側與足外側三種基本的傳球要領。	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。 3-3-3 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。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 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		1.實作：能做出防止被搶的控球動作、腳的四個部位做出不同的控球動作。 2.問答：能說出不同控球方式與技巧。 3.自評：評估與改進自己的動作。 4.問答：編排賽程應考量的因素有哪些。 5.發表：能說出自己所面臨的各種問題。 6.實作：能正確傳球與將球停穩。	
十六	5/29   6/2		第五篇就是愛運動 第 3 章魅力四射～ 足球	1.了解傳球動作及不同的傳球方式。 2.練習各種射門動作要領，並藉由活動熟悉射門的動作。	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。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	2		1.發表：能說出自己所面臨的各種問題。 2.實作：能正確踢球與將球停穩。	

					<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>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。</p>				
十七	6/5   6/9	畢業典禮 6/9	<p>第五篇就是愛運動</p> <p>第 3 章魅力四射～足球</p>	<p>1.了解足球場上每位球員位置屬性、角色與不同功能，體會戰略應用重要性。</p> <p>2.經過三對三迷你足球賽之後，使學生了解足球運動的成功之路，在其背後所需付出的努力與用心。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>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</p>	2		<p>1.問答：能說出場上每位球員的角色與功能，並知道隊友的長處，將其安排到正確有利的位置。</p> <p>2.實作：能畫出自己隊伍的位置戰略圖及了解基本戰略知識，並表現於實際比賽中。</p> <p>3.實作：能了解基本戰略，並表現於實際比賽中。</p> <p>4.問答：能說出團結合作對足球運動的重要性。</p> <p>5.發表：能說出自己上場比賽時的感覺。</p>	

					尊重。				
十八	6/12   6/16		第五篇就是愛運動 第 4 章水中蛟龍～ 捷泳	1.學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2.學習捷泳的划手與換氣動作。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2	B	1.問答：能說出水的特性。 2.實作：能下水親身體驗水的特性。 3.觀察：學生練習打水動作時之用心程度。	
十九	6/19   6/23		第五篇就是愛運動 第 4 章水中蛟龍～ 捷泳	1.與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2	B	1.發表：請學生發表練習換氣動作所遭遇到的困難，及突破困境的方式為何。	

二十	6/26   6/30	第三次段考 6/30 課程結束	第五篇就是愛運動 第 4 章水中蛟龍~ 捷泳 (第三次段考)	1.與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2	B	1.發表：請學生發表本組設計的捷泳計畫書內容。	
----	-------------------	--------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---	---	---	-------------------------	--

融入「重大議題」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   |          |             |        |          |