

高雄市立嘉興國民中學 105 學年度第 2 學期 (二) 年級 (健體-體育) 領域課程教學計畫表

教學總目標：

- 1.藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
- 2.充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
- 3.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。

(二) 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	1 活躍的人生 (運動與健康)	1.了解運動與健康的關係。 2.了解運動對健康促進的效益。 3.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。	4-3-3 4-3-4 5-3-5 7-3-3	2	P	1.觀察	
二	2/20 2/24		2 打造健康人生 (終生運動計畫)	1.認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2.知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3.透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4.學會建立並維持終生運動習慣。	4-3-2 4-3-3 6-3-6	2	P	1.觀察	
三	2/27 		3 運動 SO EASY(居家身體	1.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。	4-3-2 4-3-3	2	L	1.觀察 2.實作及表現	

	3/3		活動)	2.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	7-3-3			3.紀錄	
四	3/6 3/10		3 運動 SO EASY(居家身體 活動)	1.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 2.透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。	4-3-2 4-3-3 7-3-3	2	L	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	
五	3/13 3/17		1 所向披靡(排 球)	1.了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要。 2.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 3.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 4.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 5.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	
六	3/20 3/24	第一次段考	1 所向披靡(排 球)	1.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備	
七	3/27 3/31		2 出奇制勝(羽 球)	1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	2		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄	

八	4/3 4/7		2 出奇制勝(羽 球)	1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3.增進身體移動與球路變化的適應能力。 4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	2		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄	
九	4/10 4/14		3 同舟共濟(合 球)	1.知道合球比賽的精神。 2.了解合球的進階得分技術與使用時機。 3.學會一對一單打及卡位的技術。	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	
十	4/17 4/21		3 同舟共濟(合 球)	1.了解合球比賽基本陣型。 2.培養兩性互助合作的精神。 3.尊重不同性別的個體。	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
十一	4/24 4/28		4 限時專送(籃 球)	1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。 3.熟練各種傳接球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	3-3-2 3-3-3 3-3-4	2		1.觀察 2.實作及表現	
十二	5/1 5/5	第二次段考	4 限時專送(籃 球)	1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。 3.熟練各種傳接球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	3-3-2 3-3-3 3-3-4	2		1.觀察 2.實作及表現 3.記錄	

十三	5/8 5/12		4 限時專送(籃球)	1.了解並學會各種傳接球方式。 2.熟練各種傳接球的方法。 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	3-3-2 3-3-3 3-3-4	2		1.觀察 2.實作及表現	
十四	5/15 5/19		1 運動安全總動員(運動傷害)	1.認識運動傷害的意義與分類。 2.了解急性與慢性運動傷害的種類。 3.熟練急性運動傷害的處理方式。 4.了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。 5.建立正確的運動傷害防護觀念。	5-3-3 5-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	
十五	5/22 5/26		2 路遙知馬力(心肺耐力)	1.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要。 2.了解增進心肺耐力的運動方式。 3.學會測量運動強度的方法。 4.學會增進心肺耐力的運動技能。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	1-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-1	2		1.觀察 2.實作及表現	
十六	5/29 6/2		3 跳躍巔峰(跳)	1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。 3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5.培養主動參與、團隊合作的精神。 6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	

十七	6/5 6/9	畢業典禮 6/9	3 跳躍巔峰(跳)	1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。 3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5.培養主動參與、團隊合作的精神。 6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	2		1.實作及表現 2.觀察	
十八	6/12 6/16		4 泳往直前(游泳)	1.了解捷泳划臂及換氣的要領。 2.認識河川、溪流等戶外水上環境的潛在危險。 3.學會捷泳及水上自救的基本動作。 4.以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-3 5-3-5	2	0	1.觀察 2.實作及表現 3.記錄	
十九	6/19 6/23		4 泳往直前(游泳)	1.學會捷泳及水上自救的基本動作。 2.以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。 3.養成對水上活動安全的警覺性。	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-3 5-3-5	2	0	1.觀察 2.實作及表現	
二十	6/26 6/30	第三次段考 6/30 課程結束	複習全冊	1.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。 2.認識終生運動對自我健康管理	1-3-2 1-3-3 3-3-1 3-3-4	2		1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄 4. 實作及表現	

					4-3-3			5. 分組討論	
					5-3-1				
					5-3-2				
					5-3-3				
					5-3-5				
					6-3-2				
					6-3-3				
					6-3-4				
					7-3-1				

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