

## 高雄市立嘉興國民中學 105 學年度第 1 學期（三）年級（健體-體育）領域課程教學計畫表

教學總目標：

1. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
2. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
3. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

### （三）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 1 章 攻城掠地   籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	3-3-2	2	R	1.觀察 2.實作及表現	
二	9/5   9/9		第 1 章 攻城掠地   籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	3-3-2 3-3-3	2	R	1.觀察 2.實作及表現	
三	9/12   9/16		第 1 章 攻城掠地   籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	
四	9/19 		第 2 章 直截了當   排球	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。	1-3-1 3-3-1	2		1.觀察 2.實作及表現	

	9/23				3-3-3 3-3-4				
五	9/26   9/30		第2章 直截了當   排球	1.學會攔網的技術。 2.了解攔網步法的運用。 3.複習排球運動的各種技術。	3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	
六	10/3   10/7		第2章 直截了當   排球	1.複習排球運動的各種技術。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
七	10/10   10/14	第一次段考	第3章 掌握青春   手球	1.了解7公尺射門的要領。 2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	3-3-3 3-3-5 4-3-5 6-3-1	2		1.觀察 2.實作及表現	
八	10/17   10/21		第3章 掌握青春   手球	1.了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 3.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	3-3-3 3-3-5 4-3-5 6-3-1	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
九	10/24   10/28		第4章 大顯身手   足球	1.了解運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	

十	10/31   11/4		第4章 大顯身手   足球	1.了解守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	
十一	11/7   11/11		第5章 固若金湯   棒球	1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。	3-3-1 3-3-3	2		1.觀察 2.實作及表現	
十二	11/14   11/18		第5章 固若金湯   棒球	1.學會投手投球的動作要領。 2.學會觸擊短打的動作要領。 3.了解暗號的種類與操作要領。 4.養成誠實負責的處事態度。 5.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	3-3-1 3-3-3	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
十三	11/21   11/25		第1章 大力水手   肌力與肌耐力	1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1-3-1 3-3-1 4-3-3 5-3-5	2	P	1.觀察 2.實作及表現	

十四	11/28   12/2	第二次段考	第2章 勇冠三軍   鐵人三項	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.了解鐵人三項的精神。</li> <li>2.了解練習鐵人三項的益處。</li> <li>3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。</li> <li>4.認識鐵人三項不同距離的競賽。</li> <li>5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。</li> <li>6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-3-1</li> <li>3-3-1</li> <li>3-3-4</li> <li>3-3-5</li> <li>4-3-1</li> <li>4-3-2</li> <li>5-3-5</li> <li>6-3-1</li> </ul>	2	P	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.觀察</li> <li>2.實作及表現</li> <li>3.問與答</li> </ul>	
十五	12/5   12/9		第3章 力拔山河   八人制拔河	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.了解八人制拔河的起源。</li> <li>2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。</li> <li>3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。</li> <li>4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。</li> <li>5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</li> <li>6.培養尊重他人及團隊合作的精神。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-3-1</li> <li>3-3-1</li> <li>3-3-2</li> <li>3-3-3</li> <li>3-3-4</li> <li>4-1-5</li> <li>6-3-1</li> </ul>	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>1.觀察</li> <li>2.實作及表現</li> </ul>	
十六	12/12   12/16		第1章 步步高升   競技啦啦隊	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.了解競技啦啦隊的發展歷史。</li> <li>2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。</li> <li>3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-3-1</li> <li>3-3-1</li> <li>3-3-2</li> <li>3-3-4</li> </ul>	2	M	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.觀察</li> <li>2.實作及表現</li> </ul>	
十七	12/19   12/23		第1章 步步高升   競技啦啦隊	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。</li> <li>2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。</li> <li>3.培養團隊合作的精神。</li> <li>4.激發運動參與的樂趣。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3-3-1</li> <li>3-3-2</li> <li>3-3-4</li> <li>4-3-5</li> <li>6-3-2</li> <li>6-3-5</li> </ul>	2	M	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.觀察</li> <li>2.實作及表現</li> <li>3.紀錄</li> </ul>	

十八	12/26   12/30		第2章 氣身功 夫   武術	1.了解武術運動的國際競賽現況。 2.了解武術運動的簡易競賽規則。 3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 5.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 6.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	3-3-1 3-3-2 4-3-5 6-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	
十九	1/2   1/6		第3章 繩乎其 技   跳繩	1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	
二十	1/9   1/13		第3章 繩乎其 技   跳繩	1.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 3.培養學生思考與創作的的能力。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	
二十	1/16   1/20	第三次段考	複習全冊	1.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。	1-3-2 2-3-1	2		1.觀察 2.實作	

一			<p>2.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。</p> <p>3.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。</p> <p>4.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。</p> <p>5.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。</p> <p>6.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。</p> <p>7.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。</p> <p>8.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。</p> <p>9.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。</p>	<p>2-3-3</p> <p>2-3-4</p> <p>2-3-5</p> <p>2-3-6</p> <p>3-3-3</p> <p>3-3-5</p> <p>5-3-5</p> <p>6-3-1</p> <p>6-3-2</p> <p>6-3-3</p> <p>6-3-4</p> <p>6-3-5</p> <p>6-3-6</p> <p>7-3-1</p> <p>7-3-2</p>			<p>3.紀錄</p> <p>4.問卷調查5.分組討論</p>	
---	--	--	--	--	--	--	---------------------------------	--

【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

