

高雄市立嘉興國民中學 106 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	8/30 9/1	8/30 正式上課	1 穩紮穩打(慢速壘球)	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	2	M	1.觀察 2.實作及表現	
二	9/4 9/8		1 穩紮穩打(慢速壘球)	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	2	M	1.觀察 2.實作及表現	

三	9/11 9/15		1 穩紮穩打(慢速壘球)	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	2	M	1.觀察 2.實作及表現	
四	9/18 9/22		2 操之在我(籃球)	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本原理及重要性並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	
五	9/25 9/29		2 操之在我(籃球)	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	
六	10/2 10/6		2 操之在我(籃球)	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	
七	10/9 10/13	第一次段考	3 小兵立大功(排球)	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3	2	P	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	

				成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	3-3-5 4-3-5 5-3-5				
八	10/16 10/20		3 小兵立大功(排球)	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	2	P	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	
九	10/23 10/27		3 小兵立大功(排球)	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	2	P	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	
十	10/30 11/3		4 展翅高飛(羽毛球)	1.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1 7-3-3	2		1.實作及表現 2.觀察	
十一	11/6 11/10		4 展翅高飛(羽毛球)	1.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。	1-3-1 3-3-1 3-3-2	2		1.實作及表現 2.觀察	

				3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	3-3-4 6-3-1 7-3-3				
十二	11/13 11/17		4 展翅高飛(羽球)	1.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1 7-3-3	2		1.實作及表現 2.觀察	
十三	11/20 11/24		1 青春體能大解碼(體適能)	1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。 2.養成規律運動的習慣。	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	2		1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	
十四	11/27 12/1	第二次段考	2 水上樂園(游泳)	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5 7-3-3	2	I	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	
十五	12/4 12/8		2 水上樂園(游泳)	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1-3-1 3-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5 7-3-3	2	I	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	

十六	12/11 12/15		2 水上樂園(游泳)	<p>1.了解熟悉水性對游泳的重要性。</p> <p>2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。</p> <p>3.學會捷泳打腿的動作。</p> <p>4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。</p> <p>5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。</p>	<p>1-3-1</p> <p>3-3-2</p> <p>4-3-3</p> <p>4-3-5</p> <p>5-3-5</p> <p>7-3-3</p>	2	I	<p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> <p>3.問卷調查</p>	
十七	12/18 12/22		3 健步如飛(跑)	<p>1.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。</p> <p>2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。</p> <p>3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。</p> <p>4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。</p> <p>5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。</p>	<p>1-3-1</p> <p>3-3-2</p> <p>3-3-4</p> <p>4-3-4</p> <p>4-3-5</p> <p>5-3-5</p>	2	S	<p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p>	
十八	12/25 12/29		3 健步如飛(跑)	<p>1.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。</p> <p>2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。</p> <p>3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。</p> <p>4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。</p> <p>5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。</p>	<p>1-3-1</p> <p>3-3-2</p> <p>3-3-4</p> <p>4-3-4</p> <p>4-3-5</p> <p>5-3-5</p>	2	S	<p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p>	
十九	1/1 1/5		3 健步如飛(跑)	<p>1.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。</p>	<p>1-3-1</p> <p>3-3-2</p>	2	S	<p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p>	

				<p>2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。</p> <p>3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。</p> <p>4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。</p> <p>5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。</p>	<p>3-3-4</p> <p>4-3-4</p> <p>4-3-5</p> <p>5-3-5</p>				
二十	1/8 1/12		4 踏板上的勇者 (自行車)	<p>1.了解騎自行車的益處及自行車的構造。</p> <p>2.認識自行車的種類。</p> <p>3.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。</p> <p>4.了解自行車的安全守則。</p> <p>5.認識騎車的運動傷害，以及學會自行車的檢查與保養。</p>	<p>3-3-3</p> <p>4-3-2</p> <p>5-3-5</p>	2		<p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p>	
二十一	1/15 1/19	第三次段考	複習全冊	<p>1.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。</p> <p>2.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。</p> <p>3.學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>4.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。</p> <p>5.學會捷泳打腿的動作。</p> <p>6.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。</p> <p>7.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。</p>	<p>1-3-1</p> <p>1-3-2</p> <p>2-3-1</p> <p>2-3-2</p> <p>3-3-2</p> <p>3-3-3</p> <p>3-3-4</p> <p>4-3-2</p> <p>5-3-5</p> <p>6-3-1</p> <p>7-3-2</p> <p>7-3-3</p>	2		<p>1. 觀察</p> <p>2. 問卷調查</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 實作及表現</p> <p>5. 分組討論</p>	

				8.養成規律運動的習慣。 9.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 10.培養尊重他人及團隊合作的精神。					
一	1/22 1/24		1 彈跳之間(桌球)	1.學會反手推(擋)動作要領。 2.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 3.培養不屈不撓的精神。 4.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	

【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
 家庭教育 L

金融基礎教育 K 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
品德教育 V 交通安全教育 W