

高雄市立嘉興國民中學 106 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
二	2/21 2/23	2/21 正式上課	2 變化自如(羽毛球)	1. 學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2. 增進身體移動與球路變化的適應能力。 3. 促進合作學習的默契。 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 4-3-5 5-3-5	2		1. 觀察 2. 實作及表現	
三	2/26 3/2		2 變化自如(羽毛球)	1. 學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2. 增進身體移動與球路變化的適應能力。 3. 促進合作學習的默契。 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 4-3-5 5-3-5	2		1. 觀察 2. 實作及表現	
四	3/5 3/9		3 天生好手(棒球)	1. 了解棒球歷史的沿革與發展。 2. 了解打球時應注意之安全事項。	3-3-1 3-3-2	2	V	1. 觀察 2. 實作及表現	

				<ul style="list-style-type: none"> 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。 	<ul style="list-style-type: none"> 3-3-4 3-3-5 				
五	3/12 3/16		3 天生好手(棒球)	<ul style="list-style-type: none"> 1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。 	<ul style="list-style-type: none"> 3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 	2	V	<ul style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 	
六	3/19 3/23		3 天生好手(棒球)	<ul style="list-style-type: none"> 1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。 	<ul style="list-style-type: none"> 3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 	2	V	<ul style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 	
七	3/26 3/30	第一次段考	1 男生女生配(合作玩球)	<ul style="list-style-type: none"> 1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 	<ul style="list-style-type: none"> 1-3-1 3-3-4 3-3-5 6-3-2 	2	M	<ul style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 	

				5.學習尊重不同性別的個體。	6-3-5				
八	4/2 4/6		1 男生女生配 (合作玩球)	1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	1-3-1 3-3-4 3-3-5 6-3-2 6-3-5	2	M	1.觀察 2.實作及表現	
九	4/9 4/13		2 掌中妙技(籃球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 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。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	2		1.觀察 2.實作及表現	
十	4/16 4/20		2 掌中妙技(籃球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 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。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	2		1.觀察 2.實作及表現	
十一	4/23 4/27		2 掌中妙技(籃球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 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。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	2		1.觀察 2.實作及表現	
十二	4/30 5/4		3 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	

十三	5/7 5/11	第二次段考	3 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	
十四	5/14 5/18		3 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	
十五	5/21 5/25		3 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。 教學計畫表	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現	
十六	5/28 6/1		1 身心靈合一(瑜伽)	一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	1-3-1 5-3-5	2	L	1.觀察 2.實作及表現	
十七	6/4 6/8		1 身心靈合一(瑜伽)	一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	1-3-1 5-3-5	2	L	1.觀察 2.實作及表現	
十八	6/11 6/15		2 律動之美(地板運動)	1.了解體操運動項目種類，與競技體操地板整套動作的編配要素。	1-3-1 3-3-1	2		1.觀察 2.分組討論	

				<p>2.了解競技體操相關的運動安全概念。</p> <p>3.了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用。</p> <p>4.體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。</p> <p>5.培養團隊合作與公平競爭的美德。</p> <p>6.培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。</p>	5-3-5			3.實作及表現	
十九	6/18 6/22		3 活靈活現(扯鈴)	<p>1.了解扯鈴運動的發展。</p> <p>2.學會扯鈴繞線運鈴的進階技巧。</p> <p>3.學會扯鈴金蟬脫殼、蜻蜓點水、蜘蛛結網等基礎動作。</p> <p>4.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。</p> <p>5.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。</p> <p>6.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。</p>	<p>3-3-1</p> <p>3-3-4</p> <p>4-3-1</p> <p>4-3-2</p> <p>4-3-5</p> <p>5-3-5</p>	2		<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.實作及表現</p>	
二十	6/25 6/29	第三次段考 6/29 課程結束	複習全冊	<p>1.藉由身體活動的表現，培養自主的生活態度。</p> <p>2.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。</p> <p>3.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。</p>	<p>1-3-1</p> <p>3-3-1</p> <p>3-3-2</p> <p>3-3-4</p> <p>4-3-5</p> <p>5-3-5</p> <p>5-3-2</p> <p>5-3-4</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>	

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
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