

高雄市立嘉興國民中學 106 學年度第 1 學期 (二) 年級 (健體-體育) 領域課程教學計畫表

教學總目標：

1. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。
2. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。
3. 透過運動能促進家人感情，增進家庭功能。

(二) 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	第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～ 籃球	1. 熟練上籃的動作。 2. 學會搶籃板球的動作。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2	R	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。	
二	9/4 9/8		第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～ 籃球	1. 熟練搶籃板球的動作。 2. 學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2	R	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否能認真練習雙手抓籃板球之動作。	
三	9/11 9/15		第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～ 籃球	了解「卡位」的意義與做法。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和	2	R	1. 發表：請學生自行舉手發表。	

					團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。			2.觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。	
四	9/18 9/22		第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～ 籃球	1.認識籃球場上各區域的功能。 2.知道球場上各種界線所代表的意義。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2	R	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：於活動進行中，是否融入於團體中。	
五	9/25 9/29		第四篇運動樣樣行 第 2 章砰然一擊～ 排球	體會單手拋球與擊球。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2		1.觀察：是否能快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	
六	10/2 10/6		第四篇運動樣樣行 第 2 章砰然一擊～ 排球	1.學會肩上發球。 2.熟練拋球與擊球。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2		1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	
七	10/9 10/13	第一次段考	第四篇運動樣樣行 第 2 章砰然一擊～ 排球（第一次段考）	1.熟練發球的動作要領。 2.讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動	2		1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	

					安全。			
八	10/16 10/20		第四篇運動樣樣行 第 2 章砰然一擊～ 排球	讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2		1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否能有意識團隊默契。 3.提問：比賽中如何判決比數。
九	10/23 10/27		第四篇運動樣樣行 第 3 章神奇魔力～ 桌球	使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。	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。 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		1.問答：能介紹桌球運動的特色。 2.觀察：參與活動時的用心程度。
十	10/30 11/3		第四篇運動樣樣行 第 3 章神奇魔力～ 桌球	1.使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 2.了解並學會反手發不旋長球的動作要領。	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。 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		1.發表：說出反手發不旋長球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。
十一	11/6 11/10		第四篇運動樣樣行 第 3 章神奇魔力～ 桌球	熟練反手發下旋球的動作要領。	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	2		1.發表：說出反手發下旋球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發下旋球的動作要領。

					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。			3.實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。	
十二	11/13 11/17		第四篇運動樣樣行 第 3 章神奇魔力～ 桌球	1.了解如何規畫加強桌球技巧的策略。 2.了解個人運動參與及全民運動之間的關係。	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。 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		1.問答：說明個人運動參與與全民運動有什麼關係。 2.發表：能說出如何辨別不同情境所需要的運動服務或產品。	
十三	11/20 11/24		第四篇運動樣樣行 第 4 章老少咸宜～ 羽球	學會羽球之發球。	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	L	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠成功發出有效球。 3.問答：能具體說出發球應遵守的規則。	
十四	11/27 12/1	第二次段考	第四篇運動樣樣行 第 4 章老少咸宜～ 羽球（第二次段考）	學會高手擊球、側手擊球。	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	L	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。 3.問答：能具體說出高手、側手擊球	

								時應遵守的規則。
十五	12/4 12/8		第四篇運動樣樣行 第 4 章老少咸宜～ 羽球	認識並學會羽球各種基本的擊球法。	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	L	1.觀察：能夠成功發出有效球。 2.問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。
十六	12/11 12/15		第四篇運動樣樣行 第 4 章老少咸宜～ 羽球	探索競爭與合作的關係，在目前社會中的普遍性及重要性。	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	L	1.自評：配合課本活動實施。 2.觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。
十七	12/18 12/22		第五篇青春的躍動 第 1 章安全躍動～ 跳遠	1.了解跳遠運動源由。 2.認識跳遠時的安全要點。 3.熟悉立定跳遠的動作過程。 4.認識雙手前後擺動對立定跳遠的影響。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2		1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。
十八	12/25 12/29		第五篇青春的躍動 第 1 章安全躍動～ 跳遠	1.能知道自己的立定跳遠動作的正確與否。 2.認識急行跳遠的基本動作。 3.熟悉助跑的動作要領。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2		1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。

十九	1/1 1/5		第五篇青春的躍動 第 1 章安全躍動～跳遠	1.熟悉起跳動作的動作要領。 2.熟悉空中動作的動作要領。 3.熟悉落地動作的動作要領。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2		1.實作：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 2.實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 3.問答：能夠表達說出其經驗與認知。 4.實作：能做出正確的姿勢。 5.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	
二十	1/8 1/12		第五篇青春的躍動 第 2 章友誼看招～飛盤	1.使學生了解飛盤運動，並教導學生養成休閒活動的習慣。 2.藉由休閒活動促進情感的交流。 3.學會飛盤反手投盤的方法。 4.學會飛盤正手投盤的方法。 5.學會投盤的三個重要技巧。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	2	P	1.問答：能說出休閒活動的重要性。 2.實作：能依動作要領做出飛盤的投擲動作。 3.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 4.實作：能依動作要領做出接盤的動作。	

二十一	1/15 1/19	第三次段考	第五篇青春的躍動 第 2 章友誼看招～ 飛盤（第三次段考）	1.了解不同的接盤法與使用時機。 2.學會接盤的三個重要技巧。 3.正確使用不同的接盤法與使用時機。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	2	P	1.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 2.實作：能依動作要領做出接盤的動作。	
一	1/22 1/24		第四篇運動大進擊 第 1 章兵臨城下～ 籃球進攻	1.熟練雙手原地運球動作。 2.熟練雙手行進運球動作。	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。	2		觀察：學生是否在活動過程中充分練習。	

【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