

高雄市立嘉興國民中學 106 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. 了解團隊合作在比賽中的重要性。
2. 學會各種球類技術並應用在比賽中。

(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	8/30 9/1	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		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
二	9/4 9/8		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		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	
三	9/11 9/15		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. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	
四	9/18 9/22		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	R	1. 觀察 2. 實作及表現	

					3-3-3 3-3-4				
五	9/25 9/29		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	R	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
六	10/2 10/6		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	R	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
七	10/9 10/13	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.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
八	10/16 10/20		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.紀錄	
九	10/23 10/27		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	M	1.觀察 2.紀錄	

十	10/30 11/3		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	M	1.觀察 2.紀錄	
十一	11/6 11/10		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.紀錄	
十二	11/13 11/17		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.紀錄	
十三	11/20 11/24		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		1.觀察 2.紀錄	
十	11/27 	第二次段考	第2章 勇冠三	1.了解鐵人三項的精神。	2-3-1	2		1.觀察	

四	12/1		軍 — 鐵人三項	2.了解練習鐵人三項的益處。 3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。 4.認識鐵人三項不同距離的競賽。 5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。	3-3-1 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2 5-3-5 6-3-1			2.紀錄	
十五	12/4 12/8		第3章 力拔山河 — 八人制拔河	1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-1-5 6-3-1	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	
十六	12/11 12/15		第1章 步步高升 — 競技啦啦隊	1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4	2	U	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	
十七	12/18 12/22		第1章 步步高升 — 競技啦啦隊	1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 3.培養團隊合作的精神。 4.激發運動參與的樂趣。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-2 6-3-5	2	U	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	
十	12/25 		第2章 氧身功	1.了解武術運動的國際競賽現況。	3-3-1	2		1.觀察	

八	12/29		夫 — 武術	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。	3-3-2 4-3-5 6-3-5			2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	
十九	1/1 1/5		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 3.紀錄 4.分組討論	
二十	1/8 1/12		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.紀錄 3.實作及表現 4.討論	
二十一	1/15 1/19	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。 2.能將所學的運動技能與規則應用於團體	1-3-1 2-3-1 3-3-3	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	

				練習中。 3.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 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。 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。 6.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 7.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 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。 9.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。	3-3-5 6-3-1 6-3-2 6-3-3 6-3-4 6-3-5 6-3-6 7-3-1 7-3-2				
一	1/22 1/24		第1章 叱吒風雲——籃球	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	

【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

防災教育 Q

品德教育 V

性別平等教育 M

適性輔導 R

交通安全教育 W

保護動物 N

人權教育 S

海洋教育 O

資訊教育 T

生涯教育 P

生命教育 U