

天主教道明高級中學國中部 103 學年度第 1 學期「二」年級「健體」領域課程計畫

週次	日期 重大活動	單元活動名稱	單元學習目標	相對應能力指標	達成學校願景	新興議題能力指標	節數	評量方法或備註
一	09/01-09/06	預備週	1 課程介紹注意宣導 2 了解客課程內容 3 遵守規範				2	
二	9/7-9/13 09/08 中秋節放假	朋友就在你身邊 (班際球賽)	1. 認識運動對增進人際關係的益處。 2. 透過運動達到增進人際關係的目的。 3. 培養正確的人際交往觀念。 4. 了解並學會各種戰術。 5 熟練各種戰術並能加以運用。 6. 培養互助合作的精神。 7. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值,願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範,並能加以認同、遵守或尊重	。	【性別平等教育】 2-2-2 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	2	體育組規劃班際競賽
三	9/14-9/20	朋友就在你身邊 (班際球賽)	1. 認識運動對增進人際關係的益處。 2. 透過運動達到增進人際關係的目的。 3. 培養正確的人際交往觀念。 4. 了解並學會各種戰術。 5 熟練各種戰術並能加以運用。 6. 培養互助合作的精神。 7. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值,願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範,並能加以認同、遵守或尊重	。	【性別平等教育】 2-2-2 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	2	體育組規劃班際競賽

四	9/21-9/27	朋友就在你身邊 (班際球賽)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識運動對增進人際關係的益處。</li> <li>2. 透過運動達到增進人際關係的目的。</li> <li>3. 培養正確的人際交往觀念。</li> <li>4. 了解並學會各種戰術。</li> <li>5. 熟練各種戰術並能加以運用。</li> <li>6. 培養互助合作的精神。</li> <li>7. 養成遵守規範並尊重他人的行為。</li> </ol>	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重</p>	。	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-2 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p>	2	體育組規劃班際競賽
五	9/28-10/4 教師節	穿梭自如 (跳繩交叉跳)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跳繩運動的內涵。</li> <li>2. 會各種長繩穿越與進入跳。</li> <li>3. 學會與夥伴雙人跳的合作默契，進而發展至團體跳的合作方法。</li> <li>4. 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</li> </ol>	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	2	檢定完成程度實作
六	10/5-10/11 國慶日	穿梭自如 (跳繩交叉跳)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 加強手腳協調動作。</li> <li>2 了解交叉跳方法。</li> <li>3 能正確操作。</li> </ol>	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	2	檢定完成程度實作
七	10/12-10/18 第1次段考	禮尚往來 (排球雙人對打)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。</li> <li>2. 學會傳球的技術。</li> <li>3. 了解傳球的方向運用。</li> <li>4. 培養團隊合作的精神與態度。</li> </ol>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	2	檢定完成程度實作

八	10/19-10/25 光復節	禮尚往來 (排球雙人對打)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。</li> <li>2. 學會傳球的技術。</li> <li>3. 了解傳球的方向運用。</li> <li>4. 培養團隊合作的精神與態度。</li> </ol>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>		<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	2	檢定完成程度 實作
九	10/26-11/1	得寸進尺 (跳遠、三級跳遠)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。</li> <li>2. 了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。</li> <li>3. 了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。</li> <li>4. 學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。</li> <li>5. 培養主動參與、團隊合作的精神。</li> <li>6. 能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。</li> </ol>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>		<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	2	檢定完成程度 實作
十	11/2-11/8	得寸進尺 (跳遠、三級跳遠)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。</li> <li>2. 了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。</li> <li>3. 了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。</li> <li>4. 學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。</li> <li>5. 培養主動參與、團隊合作的精神。</li> <li>6. 能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。</li> </ol>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>		<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	2	檢定完成程度 實作

十一	11/9-11/15 國父誕辰(照常上課)	躍馬中原 (跳馬背)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跳箱運動，並了解其與競技體操正式賽會的跳馬競賽項目的相關性。</li> <li>2. 了解跳箱運動的安全概念。</li> <li>3. 學會跑步、彈跳、推撐與平衡等多元技能之組合技巧。</li> <li>4. 體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。</li> <li>5. 培養團隊合作與公平競爭的美德。</li> <li>6. 培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。</li> </ol>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-4 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素、如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	2	檢定完成程度 實作
十二	11/16-11/22	躍馬中原 (跳馬背)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跳箱運動，並了解其與競技體操正式賽會的跳馬競賽項目的相關性。</li> <li>2. 了解跳箱運動的安全概念。</li> <li>3. 學會跑步、彈跳、推撐與平衡等多元技能之組合技巧。</li> <li>4. 體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。</li> <li>5. 培養團隊合作與公平競爭的美德。</li> <li>6. 培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。</li> </ol>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-4 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素、如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	2	檢定完成程度 實作

十三	11/23-11/29 第2次段考	百步穿揚 (籃球轉身、跨下、背後運球)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解運球在比賽中的重要性。</li> <li>2. 了解並學會各種運球方式。</li> <li>3. 熟練各種運球的方法。</li> <li>4. 培養互助合作的精神。</li> <li>5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。</li> </ol>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	2	檢定完成程度 技能測驗
十四	11/30-12/6	百步穿揚 (籃球轉身、跨下、背後運球)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解運球在比賽中的重要性。</li> <li>2. 了解並學會各種運球方式。</li> <li>3. 熟練各種運球的方法。</li> <li>4. 培養互助合作的精神。</li> <li>5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。</li> </ol>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p>	2	檢定完成程度 技能測驗

十五	12/7-12/13	易如反掌 (桌球反手拍)	<p>1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。</p> <p>2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。</p> <p>3. 能學會正、反手接球基本動作，並運用於比賽中。</p> <p>4. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。</p> <p>5. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。</p>	2	檢定完成程度 實作
十六	12/14-12/20	易如反掌 (桌球反手拍)	<p>1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。</p> <p>2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。</p> <p>3. 能學會正、反手接球基本動作，並運用於比賽中。</p> <p>4. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。</p> <p>5. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。</p>	2	檢定完成程度 實作

十七	12/21-12/27 行憲紀念日 (照常上課)	促進健康 (適能仰臥起坐)	1. 了解適能與健康的關係。 2. 了解運動對健康促進的效益。 3. 體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。	4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促進運動計畫的執行。		【健康促進教育】  【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。	2	肌耐力適能測驗
十八	12/28-1/3 開國紀念日	順手一擲 (保齡球延伸動作)	1 熟練手腳聯合動作。 2 確實完成延伸要領。	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。		【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。 1-2-1 學習表現自我特質。	2	檢定完成程度 實作
十九	1/4-1/10	順手一擲 (保齡球延伸動作)	1 熟練手腳聯合動作。 2 確實完成延伸要領。	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。		【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。 1-2-1 學習表現自我特質。	2	檢定完成程度 實作
二十	1/11-1/17 第3次段考	期末考						
二一	1/20 課程結束 1/21-27 第2 學期課程開始(調整 0211-0217)	急救一瞬間	1. 建立正確的水上安全觀念。 2. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3. 學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。		【海洋教育】 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力  【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	檢定完成程度 實作