

高雄市道明中學國中部 103 學年度第二學期 「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
二	2/22-2/28 2/24 上課(接續 1.27 課程)228 紀念日	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	
三	3/1-3/7	水到渠成 (200 公尺彎道起跑)	1. 了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2. 了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3. 學會蹲踞式起跑、直線跑、彎道跑與接力跑的動作要領與練習方法。 4. 能體會失能同學在生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。 1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。	2	檢定完成程度 實作
四	3/8-3/14	水到渠成 (200 公尺彎道起跑)	5. 能將所學的技能與觀念，應用在解決生活所面臨的問題上。 6. 學會法特雷克訓練方法，並能運用在自我體適能訓練上。 7. 經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，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。 4-3-4 評估各種不同需求者		【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

				<p>的運動需求與計畫。</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>				
五	3/15-3/21	全力以赴 (競賽項目練習)	<p>1 加強各競賽項目練習。</p> <p>2 精熟各單項技巧。</p> <p>3 培養團隊合作與公平競爭的美德。</p> <p>4 培養崇德好禮、遵守純律的運動風範。</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>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</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>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</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>【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	體育組規劃競賽競賽
六	3/22-3/28 第1次段考	全力以赴 (競賽項目練習)	<p>1 了解競賽規則。</p> <p>2 表現運動家精神。</p> <p>3 培養團隊合作與公平競爭的美德。</p> <p>4 培養崇德好禮、遵守純律的運動風範。</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>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</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>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</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</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	體育組規劃競賽競賽

				安全。				
七	3/29-4/4 4/4 兒童節	適能王者 (適能檢競技)	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。		【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	2	體育組規劃競賽辦法 技能測驗 柔軟度 爆發力 適能測驗
八	4/5-4/11 4/5 民族掃墓節	旗開得勝 (校運會)	1 培養團隊合作與公平競爭的美德。 2 培養崇德好禮、遵守純律的運動風範。 3 展現訓練成果 4 檢討改進	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全		【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	競技比賽
九	4/12-4/18	適能王者 (適能檢競技)	1. 了解運動與健康的關係。 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。		【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。	2	體育組規劃競賽辦法 技能測驗 心肺 肌力適能 測驗

				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。		【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。		
十	4/19-4/25	一躍登天 (跳繩一跳二迴旋)	1. 認識跳繩運動的內涵。 2. 會各種長繩穿越與進入跳。 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。 4. 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。		【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
十一	4/26-5/2	一躍登天 (跳繩一跳二迴旋)	1 加強手腳協調動作。 2 了解一跳二迴旋的方法。 3 能正確操作。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。		【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
十二	5/3-5/9 第2次段考	發動攻擊 (排球高、低手發球)	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發球技術。 3. 了解排球基本規則。 4. 學習團隊合作並尊重對手。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。		【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。	2	技能測驗
十三	5/10-5/16	發動攻擊	1. 了解欣賞排球發球	1-3-1 了解個體成長與動作		【性別平等教育】	2	技能測驗

		(排球高、低手發球)	<p>的種類。</p> <p>2. 學會排球基本體操與發球技術。</p> <p>3. 了解排球基本規則。</p> <p>4. 了解團隊合作的重要性。</p>	<p>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>3-3-4 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>		1-2-1 學習表現自我特質。		
十四	5/17-5/23	發動攻擊 (排球高、低手發球)	<p>1. 了解欣賞排球發球的種類。</p> <p>2. 學會排球基本體操與發球技術。</p> <p>3. 了解排球基本規則。</p> <p>4. 了解團隊合作的重要性。</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>3-3-4 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	技能測驗
十五	5/24-5/30	天旋地轉 (桌球發球、接發球)	<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. 能學會發球接發球基本動作，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</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

				計畫的執行。				
十六	5/31-6/6	天旋地轉 (桌球發球、接發球)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。</li> <li>2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。</li> <li>3. 能學會發球接發球基本動作，並運用於比賽中。</li> <li>4. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。</li> <li>5. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。</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>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><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
十七	6/7-6/13 畢業典禮	全軍覆沒 (保齡球進球點)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 了解保齡球屬技術性運動特質。</li> <li>2 能瞭解最佳進球點。</li> <li>3 擲準</li> </ol>	<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>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</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
十八	6/14-6/20 6/20 端午節	全軍覆沒 (保齡球進球點)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 了解保齡球屬技術性運動特質。</li> <li>2 能瞭解最佳進球點。</li> <li>3 擲準</li> </ol>	<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>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</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
十九	6/21-6/27 第3次段考	期末考						
二十	6/28-7/4	限時專送 (籃球運球上籃)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以</li> </ol>	<p>3-3-2 評估個人及他人的表</p>		<p><b>【性別平等教育】</b></p>	1	

			<p>及各種投籃方式的使 用時機。</p> <p>2. 肯定自我的能力並 能主動參與。</p> <p>3. 建立良好的人際關 係。</p> <p>4. 能重視團隊並培養 互助合作的精神。</p>	<p>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>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>1-4-3 培養多元文化 觀點，學習兩性良性互 動。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-3-4 了解世界上不 同的群體、文化和國 家，能尊重欣賞其差 異。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重 他人。</p>	<p>實作 檢定完成程度</p>
--	--	--	---	---	--	---	----------------------