

天主教道明高級中學國中部 103 學年度第 1 學期「三」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	默契十足 (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。	2	體育組規劃班際競賽
三	9/14-9/20	默契十足 (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。	2	體育組規劃班際競賽

四	9/21-9/27	默契十足 (班際球賽)	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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>	2	體育組規劃班際競賽
五	9/28-10/4 教師節	繩氣活現 (跳繩組合跳)	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<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 技能測驗
六	10/5-10/11 國慶日	繩氣活現 (跳繩組合跳)	<ol style="list-style-type: none"> 1 加強手腳協調動作。 2 了解組合跳方法。 3 能正確操作。 	<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 技能測驗
七	10/12-10/18 第1次段考	跑動追球 (排球四人傳接球)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2. 學會傳球的技術。 3. 了解傳球的方向運用。 4. 培養團隊合作的精神與態度。 	<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	跑動追球 (排球四人傳接球)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2. 學會傳球的技術。 3. 了解傳球的方向運用。 4. 培養團隊合作的精神與態度。 	<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
九	10/26-11/1	力拔山河 (八人制拔河)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識八人制拔河的運動規則。 2. 了解八人制拔河的訓練方法。 3. 學會增進爆發力的方法。 	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項技能。</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>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。</p>	2	檢定完成程度 實作
十	11/2-11/8	漸入佳境 (400公尺配速跑)	<ol style="list-style-type: none"> 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、彎道跑與配數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。 	<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>1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。</p>	2	檢定完成程度 實作

十一	11/9-11/15 國父誕辰(照常上課)	漸入佳境 (400公尺配速跑)	<p>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。</p> <p>6. 學會法特雷克訓練方法，並能運用在自我體適能訓練上。</p> <p>7. 經常跑步，鍛鍊良好的體適能。</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>3-3-2 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>1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。</p>	2	檢定完成程度 實作
十二	11/16-11/22	路遙知馬力 (適能檢定)	<p>1. 了解心肺耐力對於個人身心發展的重要。</p> <p>2. 了解增進心肺耐力的運動方式。</p> <p>3. 學會測量運動強度的方法。</p> <p>4. 學會增進心肺耐力的運動技能。</p> <p>5. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6. 養成規律運動的習慣。</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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	2	檢定完成程度 實作 心肺適能測驗

十三	11/23-11/29 第2次段考	路遙知馬力 (心肺適能檢定)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解心肺耐力對於個人身心發展的重要。 2. 了解增進心肺耐力的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進心肺耐力的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 	<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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	2	檢定完成程度 實作 心肺適能測驗
十四	11/30-12/6	叱吒風雲 (籃球定點、罰球線、急停跳投)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解投籃在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種投籃方式。 3. 熟練各種投籃的方法。 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。 	<p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</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>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能促進運動安全。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-3 培養多元文化觀點，學習兩性良性互動。</p> <p>【人權教育】</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>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	2	檢定完成程度 實作

十五	12/7-12/13	叱吒風雲 (籃球定點、罰球線、急停跳投)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解投籃在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種投籃方式。 3. 熟練各種投籃的方法。 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。 	<p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</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>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能促進運動安全。</p>		<p>【性別平等教育】 1-4-3 培養多元文化觀點，學習兩性良性互動。</p> <p>【人權教育】 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>【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	2	檢定完成程度 實作
十六	12/14-12/20	一切有我 (桌球切球)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3. 能學會切球基本動作，並運用於比賽中。 4. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 5. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。 	<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】 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	12/21-12/27 行憲紀念日 (照常上課)	一切有我 (桌球切球)	<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f切球基本動作，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>1-1-2 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	12/28-1/3 開國紀念日	(保齡球開球、修球)	<p>1 了解保齡球屬技術性運動特質。</p> <p>2 能瞭解最佳進球點。</p> <p>3 擲準</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>3-3-4 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>1-1-2 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	1/4-1/10	(保齡球開球、修球)	<p>1 了解保齡球屬技術性運動特質。</p> <p>2 能瞭解最佳進球點。</p> <p>3 擲準</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>3-3-4 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>1-1-2 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
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)	打造健康人生(終生運 動計畫)	<p>一、認識終生運動對自我健康管理的重要性。</p> <p>二、知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。</p> <p>三、透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。</p> <p>四、學會建立並維持終生運動習慣。</p>	<p>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。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</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> <p>1-3-1 探索自己的興趣、生向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力</p>	2	學習單
----	---------------------------------------------------------	--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-----