

天主教道明高級中學國中部 103 學年度第 2 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
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	青春體能大解碼 (體適能)	1. 了解體適能的意義、要素及改善的方法。 2. 養成規律運動的習慣。	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。 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。2		【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。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	2	肌耐力適能測驗
四	3/8-3/14	永不妥協 (田徑持續跑)	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. 學會持續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	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。 1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。	2	檢定完成程度 實作

			心。	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。				
五	3/15-3/21	永不妥協 (田徑持續跑)	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
六	3/22-3/28 第1次段考	永不妥協 (競賽項目練習)	1 加強各競賽項目練習。 2 精熟各單項技巧。 3 培養團隊合作與公平競爭的美德。 4 培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。	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		【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

				安全				
七	3/29-4/4 4/4 兒童節	永不妥協 (競賽項目練習)	1 了解競賽規則。 2 表現運動家精神 3 培養團隊合作與公平競爭的美德。 4 培養崇德好禮、遵守純律的運動風範。	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
八	4/5-4/11 4/5 民族掃墓節	超越巔峰 (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。 1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。	2	競技比賽
九	4/12-4/18	克敵制勝 (桌球規則)	1. 球感練習及. 學會發前衝上旋球。 2. 了解比賽的規則和進行分組對抗。 3. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 4. 培養不屈不撓的精神。 5. 學習注意運動環境，	3-3-1 計畫並發展特殊性專項或運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。		【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 技能測驗

			避免運動傷害的發生。	4-3-1 了解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 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。				
十	4/19-4/25	克敵制勝 (桌球規則)	1. 球感練習及學會發前衝上旋球。 2. 了解比賽的規則和進行分組對抗。 3. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 4. 培養不屈不撓的精神。 5. 學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項或運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。 4-3-1 了解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 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	檢定完成程度 技能測驗
十一	4/26-5/2	(保齡球路線、計分法)	1 熟練手腳聯合動作。 2 確實完成延伸要領。 3 清楚分數之判定方法	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
十二	5/3-5/9		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		【性別平等教育】	2	檢定完成程度

	第 2 次段考	(保齡球路線、計分法)	3 清楚分數之判定方法	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。		1-1-2 了解自我身心狀況。 1-2-1 學習表現自我特質。		實作
十三	5/10-5/16	運動男女 (運動與性別)	1. 認識兩性的差異與運動的關係。 2. 學習生理期間的運動方法。 3. 培養兩性間正確相處的觀念。 4. 發揮兩性合作的精神。	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。		【性別平等教育】 2-1-7 觀察兩性身體的異同。 2-3-1 認知青春期兩性的發展與保健。	2	男女混合排球賽實作
十四	5/17-5/23	男生女生配 (合作玩球)	1. 知道男女生運動時的個別差異。 2. 知道混合運動的意義。 3. 學習兩性互助以達成目標。 4. 培養互助合作的精神。 5. 學習尊重不同性別的個體。	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。 3-3-4 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。 2-1-7 觀察兩性身體的異同。	2	男女混合排球賽實作
十五	5/24-5/30	攻城掠地 (籃球比賽)	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與使用時機。 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 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。 【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	2	男女混合籃球賽實作
十六	5/31-6/6	攻城掠地 (籃球比賽)	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	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		【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。	2	男女混合籃球賽實作

			型。 3. 學會進攻與防守的技術與使用時機。 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。	運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。		
十七	6/7-6/13 畢業典禮	攻城掠地 (籃球比賽)	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與使用時機。 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 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。 【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	2	男女混合籃球賽實作
十八	6/14-6/20 6/20 端午節							
十九	6/21-6/27 第 3 次段考							
二十	6/28-7/4							