

# 天主教道明高級中學 國中部 109 學年度第 1 學期三年級「體育」科教學計畫表

注意事項：

法定議題融入：

1. 生涯發展教育(含職業試探、生涯輔導課程)－必須融入
2. 性別平等教育
3. 性侵害防治教育課程
4. 環境教育課程
5. 低碳環境教育課程
6. 登革熱防治教育
7. 健康飲食教育
8. 愛滋病宣導
9. 水域安全宣導教育課
10. 交通安全教育
11. 反毒認知教學
12. 全民國防教育
13. 家庭暴力防治
14. 家庭教育
15. 海洋教育

請各科務必檢視單元內容是否有配合法定議題融入，並請各年級挑選一個教學單元進行，附上教案(需有學習單)。請於 6.30(二)前將教學計劃表交至教學組。

學習總目標：

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
一	8/31-9/4	叱吒風雲 (籃球定點、罰球線、急停跳投)	1 了解投球在比賽中的重要性。 2 了解並學會各種投球方式。 3 熟練各種投球的方法。 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。 6 學會各式投籃技巧	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。 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】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.課本活動紀錄
一一	9/7-9/11	叱吒風雲 (籃球定點、罰球線、急停跳投)	1 了解投球在比賽中的重要性。 2 了解並學會各種投球方式。 3 熟練各種投球的方法。 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。 6 學會各式投籃技巧	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
三	9/14-9/18	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】 【資訊教育】 【人權教育】	1.課本活動紀錄
四	9/21-9/25	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 6-3-5	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.分享 2.觀察
五	9/27-10/2	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 6-3-5	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察
六	10/5-10/9	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 6-3-5	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察
七	10/12-10/16	一切有我 (桌球切球)	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 能學會正、反手切球基本動作，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。	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。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
八	10/19-10/23	一切有我 (桌球切球)	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 能學會正、反手切球基本動作，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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 7-3-3	【資訊教育】 【家政教育】	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察
九	10/26-10/30	繩氣活現 (跳繩組合跳)	1 認識跳繩運動的內涵。 2 會各種跳法穿越與進入跳。 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。	【資訊教育】 【家政教育】	1.觀察 2.問與答 3.分組討論
十	11/2-11/6	繩氣活現 (跳繩組合跳)	1 加強手腳協調動作。 2 了解組合跳方法。 3 能正確操作。	3-3-4 4-3-5	【資訊教育】 【家政教育】	1.觀察
十一	11/9-11/13	漸入佳境 (400公尺配速跑)	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、彎道跑與配速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。	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論
十二	11/16-11/20	漸入佳境 (400公尺配速跑)	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、彎道跑與配速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 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-4 5-3-5	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論
十三	11/23-11/27	路遙知馬力 (適能檢定)	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	【人權教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄
十四	11/30-12/4	路遙知馬力 (適能檢定)	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 4-3-4 5-3-5 7-3-3	【人權教育】 【家政教育】	1.課前準備 2.觀察

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
十五	12/7-12/11	跑動追球 (排球四人傳接球)	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。	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。	【家政教育】	1 課前準備 2 觀察 3 學生反應及分享 4 紀錄
十六	12/14-12/18	跑動追球 (排球四人傳接球)	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。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【家政教育】	1 課前準備 2 觀察 3 學生反應及分享 4 紀錄
十七	12/21-12/25	保齡球開球、修球	1 熟練手腳聯合動作。 2 確實完成延伸要領。 3 了解保齡球屬技術性運動特質。 4 能瞭解最佳進球點。 5 擲準	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。	【家政教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄
十八	12/28-1/1	保齡球開球、修球	1 了解保齡球屬技術性運動特質 開球 修球技巧妥善運用 2 擲準	3-3-2 3-3-4	【家政教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄
十九	1/4-1/8	打造健康人生(終生運動計畫)	1 認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2 知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3 透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4 學會建立並維持終生運動習慣。	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。 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。	生涯發展教育 培養解決生涯問題的自信與能力。 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。培養解決生涯問題及做決定的能力	
廿	1/11-1/15	打造健康人生(終生運動計畫)	1 認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2 知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3 透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4 學會建立並維持終生運動習慣。	4-3-2 4-3-3 6-3-6	循環 間歇訓練法設計與練習	
廿一	1/18-1/21	打造健康人生(終生運動計畫)	1 認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2 知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3 透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4 學會建立並維持終生運動習慣。	4-3-2 4-3-3 6-3-6	循環 間歇訓練法設計與練習	

天主教道明高級中學 國中部 109 學年度第 2 學期三年級「體育」科教學計畫表

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
一	2/17   2/19	青春體能大解碼 (體適能)	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	【性別平等教育】 【家政教育】	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現
二	2/22   2/26	青春體能大解碼 (體適能)	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 4-3-4 5-3-5 7-3-3	【性別平等教育】 【家政教育】	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論
三	3/1   3/5	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】 【家政教育】	1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現
四	3/8   3/12	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、發揮愛心。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-4 5-3-5	【性別平等教育】 【家政教育】	1. 觀察 2. 實作及表現
五	3/15   3/19	超越巔峰 (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安全。	【資訊教育】 【環境教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄
六	3/22   3/26	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、遵守紀律的運動風範。 3 展現訓練成果 4 檢討改進	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-4 4-3-5 5-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
七	3/29   4/2	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。	【資訊教育】 【環境教育】	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
八	4/5   4/9	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 3-3-4	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.紀錄
九	4/12   4/16	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。	3-3-3 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	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.紀錄
十	4/19   4/23	男生女生 配合玩 球	1 知道男女生運動時的個別差異。 2 知道混合運動的意 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。	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.紀錄
十一	4/26   4/30	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 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 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十二	5/3   5/7	男生女生 配合 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 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 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十三	5/10   5/14	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	【人權教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄

週別	日期	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合議題	評量方式
十四	5/17   5/21	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	【人權教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄
十五	5/24   5/28	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 3-3-3 3-3-5 5-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論
十六	5/31   6/4	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 3-3-3 3-3-5 5-3-5	【資訊教育】 【環境教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論
十七	6/7   6/11	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 3-3-3 3-3-5 5-3-5		男女混合籃球賽實作
十八	6/14   6/18	課程結束				