

南投縣私立普台高級中學附設國中部 109 學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健康與體育領域/ 體育科	年級/班級	三年級/甲-辛班
教師		上課週節數	每週 2 節，22 週，共 44 節

課程目標：本課程呼應體育學習之基本理念，以培育體適能、動作技能學習，並加強自主行動、溝通互動及社會參與的核心素養為目標。其目標如下：

- 一、了解運動的安全規範。
- 二、欣賞比賽，加強審美與感知的素養。
- 三、培養自我挑戰、自我精進的態度。
- 四、藉由團隊競賽分享經驗、溝通意見，建立良好人際關係，有效處理人生課題。
- 五、了解田徑各項目、籃球投籃及足壘球基本動作的原理、原則。
- 六、學會基礎動作，提升運動技能。
- 七、養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。
- 八、養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。
- 九、透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。
- 十、經由課程及競賽，落實所學，學習觀察及學習他人，理解並尊重多元文化，增進族群互動。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

教學進度				教學重點及作業內容	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	日期 (選填)	核心素養	單元名稱			
一	8/28 - 8/29	開學準備週				
二	8/30 - 9/05	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	拔河	1. 健康體適能強化 2. 拔河比賽規則說明及基本動作教學		性 J1
三	9/06 - 9/12	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	拔河	1. 健康體適能強化 2. 拔河比賽規則說明及基本動作教學	拔河比賽	人 J3

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

四	9/13 - 9/19	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	健康操	1. 健康體適能強化 2. 拔河比賽規則說明及基本動作教學 3. 健康操教學		
五	9/20 - 9/26	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	田徑-短跑 游泳	1. 游泳教學及檢定 2. 拔河比賽練習 3. 健康操教學 4. 田徑-短跑		海 J1
六	9/27 - 10/03	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	田徑-短跑 游泳	1. 游泳教學及檢定 2. 健康操教學 3. 田徑-短跑班內賽		

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

七	10/04 - 10/10	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	田徑-跳遠 游泳	1. 游泳教學及檢定 2. 健康操教學 3. 田徑-跳遠		
八	10/11 - 10/17	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	田徑-跳遠 游泳	1. 游泳教學及檢定 2. 健康操教學 3. 田徑-跳遠		第一次期中考週
九	10/18 - 10/24	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	田徑-中距 離 游泳	1. 游泳教學及檢定 2. 健康操教學 3. 田徑-接力		
十	10/25 - 10/31	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3	田徑-中距 離 游泳	1. 游泳教學及檢定 2. 健康操教學 3. 田徑-接力	游泳分級測驗	

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3				
十一	11/01 - 11/07	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	籃球-投籃	1. 健康操練習 2. 田徑-接力 3. 籃球投籃及上籃		
十二	11/08 - 11/14	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	籃球-投籃	1. 健康操練習 2. 田徑-接力 3. 籃球投籃及上籃	五點上籃命中率	
十三	11/15 - 11/21	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	田徑-接力	1. 健康操練習 2. 田徑-接力 3. 籃球投籃及上籃		

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十四	11/22 - 11/28	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	田徑-接力	1. 健康操練習 2. 田徑-接力班內賽 3. 籃球投籃及上籃		
十五	11/29 - 12/05	第二次期中考週		1. 健康操練習 2. 田徑-接力班際賽 3. 排球拋球及球感遊戲		
十六	12/06 - 12/12	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	健康操	1. 健康操練習 2. 田徑-接力班際賽 3. 排球拋球及球感遊戲		
十七	12/13 - 12/19	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	健康操	1. 健康操練習 2. 田徑-接力班際賽 3. 排球拋球及球感遊戲		

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十八	12/20 - 12/26	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	體適能	體適能測驗:仰臥起坐 1 分鐘、立定跳遠、坐姿體前彎、800/1600 公尺		性 J4
十九	12/27 - 1/2	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	體適能	體適能測驗:仰臥起坐 1 分鐘、立定跳遠、坐姿體前彎、800/1600 公尺	體適能測驗	
二十	1/3 - 1/9	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	籃球全場	1. 健康體適能強化 2. 籃球全場比賽規則說明及基本動作教學		
二十一	1/10 - 1/16	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3	籃球全場	1. 健康體適能強化 2. 籃球全場比賽規則說明及基本動作教學		

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3				
二十二	1/17 — 1/20	期末考週	1. 健康體適能強化 2. 籃球全場比賽規則說明及基本動作教學	紙筆測驗		

【第二學期】

領域 /科目	健康與體育領域/ 體育科	年級/班級	三年級/ 甲-辛班
教師		上課週節數	每週 2 節，18 週，共 36 節

課程目標：本課程呼應體育學習之基本理念，以培育體適能、動作技能學習，並加強自主行動、溝通互動及社會參與的核心素養為目標。其目標如下：

- 一、了解運動的安全規範。
- 二、欣賞比賽，加強審美與感知的素養。
- 三、培養自我挑戰、自我精進的態度。
- 四、藉由團隊競賽分享經驗、溝通意見，建立良好人際關係，有效處理人生課題。
- 五、了解田徑各項目、籃球投籃及足壘球基本動作的原理、原則。
- 六、學會基礎動作，提升運動技能。
- 七、養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。
- 八、養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。
- 九、透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。
- 十、經由課程及競賽，落實所學，學習觀察及學習他人，理解並尊重多元文化，增進族群互動。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

教學進度				教學重點及作業內容	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	日期 (選填)	核心素養	單元名稱			
一	2/17 - 2/20	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	排球-排球 史	1. 體適能訓練 2. 排球運動沿革及特性		人 J8
二	2/21 - 2/27	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	排球-球感	1. 體適能訓練 2. 排球球感練習		
三	2/28 - 3/6	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	排球-球感	1. 體適能訓練 2. 排球拋球教學		

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

四	3/7 - 3/13	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	排球-低手 擊球	1. 體適能訓練 2. 排球低手擊球教學		
五	3/14 - 3/20	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	排球-低手 擊球	1. 體適能訓練 2. 排球低手擊球教學		
六	3/21 - 3/27	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	排球-低手 擊球	1. 體適能訓練 2. 排球低手擊球教學		
七	3/28 - 4/3	第一次期中考週(暫定)		1. 體適能訓練 2. 排球低手擊球練習		

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

八	4/4 - 4/10	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	排球-低手 擊球	1. 體適能訓練 2. 排球低手擊球測驗		
九	4/11 - 4/17	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	排球-低手 擊球	1. 體適能訓練 2. 排球低手擊球測驗		
十	4/18 - 4/24	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	排球-低手 擊球	1. 體適能訓練 2. 排球低手擊球測驗		
十一	4/25 - 5/1	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3	排球-低手 擊球	1. 體適能訓練 2. 排球低手擊球測驗	排球低手連續對牆 擊球	

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3				
十二	5/2 - 5/8	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	游泳-自救	1. 體適能訓練 2. 排球低手擊球測驗 3. 游泳及水中自救能力檢定		海 J1
十三	5/9 - 5/15	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	游泳-自救	1. 體適能訓練 2. 排球低手擊球測驗 3. 游泳及水中自救能力檢定		
十四	5/16 - 5/22	第二次期中 考週(暫定)	1. 體適能訓練 2. 排球低手擊球測驗 3. 游泳及水中自救能力檢定	紙筆測驗		

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十五	5/23 - 5/29	特色展課程				
十六	5/30 - 6/5	特色展課程				
十七	6/6 - 6/12	特色展課程				
十八	6/13 - 6/19	特色展課程				畢業典禮

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。