

三 年級第 一 學期健康與體育領域/體育科目課程計畫

週次	單元名稱	對應能力指標	學習目標	評量方式	議題融入
1-3	滴水不漏～ 籃球防守	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。 4-3-5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。	1. 了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2. 熟練運球基本功及防守姿勢。 3. 熟練盯人防守的基本動作。 4. 練習熟練整體性的防守動作。 5. 學習跑位練習的基本動作。	課堂觀察 實作表現 同儕互評	法定：健體-生涯發展-1
4-6	排山倒海～ 排球攔網	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。 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。	1. 讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控制方向。 2. 了解攔網的預備動作。 3. 熟練攔網時的步法。 4. 熟練攔網時的起跳動作。 5. 熟練攔網的落地動作。 6. 了解多人攔網的意義與使用時機。 7. 熟練三人前排攔網的動作技巧。 8. 將攔網的技巧運用於比賽中。	課堂觀察 實作表現 同儕互評	
7-9	桌上風雲～ 桌球	3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。熟練反手推擋的動作技能。 2. 學會正手平擊的動作要領。 3. 學會正、反手搓球的動作要領。 4. 熟練桌球比賽的步法，並靈活運用於桌球比賽中。	課堂觀察 實作表現 同儕互評	

10-12	瞬息萬變～ 羽球	3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2. 明瞭暖身運動的重要性。 3. 利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。 4. 熟練網前短球的動作要領。 5. 使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 6. 將之前所學之動作技能，實際運用於羽球比賽中。	課堂觀察 實作表現 同儕互評	
13-15	強棒出擊～ 棒（壘）球	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。 3-3-4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。	1. 學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。 2. 讓學生能學習揮棒打擊的動作。 3. 了解揮棒及滑壘動作的動作要領。	課堂觀察 實作表現 同儕互評	法定：健體-家庭暴力防治-1
16-18	倒轉乾坤～ 體操	3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。	1. 了解體操運動的特性。 2. 培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3. 讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 4. 了解蛙立的動作要領。 5. 了解三角倒立的動作要領。 6. 設計一份體操課後練習表。	課堂觀察 實作表現 同儕互評	
19-21	健步如飛～ 慢跑	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。 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。	1. 了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。 2. 認識慢跑裝備。 3. 學習正確的慢跑方式。 4. 了解適合自己的慢跑速度。 5. 訂定適合自己的運動計畫。	課堂觀察 實作表現 同儕互評	