

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 112 學年度 九 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者： 黃思涵

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：_____族 13. ☐新住民語文：_____語 14. ☐臺灣手語

二、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

三、課程內涵：(至多勾選3項)

總綱核心素養	學習領域核心素養
☐ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

單元回	單元名稱	課 次	課 名	學 習 重 點
自 編教材		2	體適能	仰臥起坐測驗、立定跳測驗
		2	體適能	800/1600M 測驗、柔軟度測驗
第 4 單元		運動生活		
第 2 章	打造健康 規律新生活	2	體適能計畫擬定與執行	個別化運動計畫
自 編教材		2	游泳	分組練習
		2	游泳	分組練習、測驗
第 6 單元		球之有道		
第 2 章	門陣特攻	2	籃球	傳切與切傳進攻策略、運球掩護進攻組合
		2	籃球	擋拆、掩護進攻策略
第 3 章	防城如意	2	排球	原地定點防守/原地擋高防守
		2	排球	變化練習
第 4 章	手到擒來	2	手球	三步傳球步法
		2	手球	跨步射門、跳躍射門
第 5 章	羽你有約	2	羽球	正/反手平抽球、正/反手網前撲球
		2	羽球	正/反手平抽球、正/反手網前撲球綜合練習
自 編教材		2	足壘球	複習足內側、足背踢球、棒壘球規則、跑壘練習、分組比賽
自 編教材		2	田徑-大隊接力	起跑、助跑、傳接棒練習、大隊接力模擬賽。
自 編教材		2	桌球	複習推擋、平擊球、步法移位及綜合練習
		2	桌球	複習抽球、切球、殺球、步法移位及綜合練習、分組比賽
自 編教材		2	飛鏢	飛鏢投擲動作練習、分組比賽
自 編教材		2	飛盤躲避球	飛盤躲避球規則說明、分組比賽
第 4 單元		運動生活		

第 1 章	五環運動 力	2	奧林匹克教育	說明和平鴿象徵的意涵及奧林匹克精神、賽事欣賞
自編教材		2	運動規則	

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第一週 08/27- 09/02	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法	1d-IV-1 了解各項運動技能原理 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	1.測量體適能-仰臥起坐、立定跳。 2.說明肌力的重要性及示範動作要領、測量仰臥起坐。 3.說明跳躍能力的重要性及示範動作要領，測量立定跳遠。	2	教育部體適能網 健康體育護照 自編教材	1.實作 2.記錄	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	8/30 開學
第二週 09/03- 09/09	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法	1d-IV-1 了解各項運動技能原理 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	1.測量體適能-800M/1600M、柔軟度。 2.說明心肺能力的重要性及注意事項，800M/1600M。 3.說明柔軟度重要性及示範動作要領，測量柔軟度。	2	教育部體適能網 健康體育護照 自編教材	1.實作 2.記錄	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第三週 09/10- 09/16	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動	第 4 單元運動生活 第 2 章體適能-打造健康規律新生活。 依自我技術表現情況，針對須加強的身體適能，擬定個人運動計畫並執行。	2	康軒第五冊 第 4 單元 第 2 章	1.實作 2.記錄	生涯規劃教育 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第四週 09/17- 09/23	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	游泳 1.分組教學。	2	自編教材	1.觀察 2.實作 3.紀錄	海洋教育 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 安全教育	9/23 補班補課

							安J1理解安全教育的意義。	
第五週 09/24- 09/30	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)	1d-IV-1 了解各項運動技能原理 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動	游泳 1. 分組教學。 2. 後測。	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄	海洋教育 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	9/29 中秋節
第六週 10/01- 10/07	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1d-IV-1 了解各項運動技能原理 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題	第 6 單元球之有道 第 2 章籃球-門陣特攻 1. 介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、執行流程與動作要領講解。 2. 傳切和運球掩護的進攻組合。	2	康軒第五冊 第 6 單元 第 2 章	1. 觀察 2. 實作		
第七週 10/08- 10/14	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1d-IV-1 了解各項運動技能原理 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題	第 6 單元球之有道 第 2 章籃球-門陣特攻 1. 介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 2. 介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 3. 組合練習。	2	康軒第五冊 第 6 單元 第 2 章	1. 觀察 2. 實作		10/9 彈性放假 10/10 國慶日
第八週 10/15- 10/21	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	第 6 單元球之有道 第 3 章排球-防城如意 1. 防守敏捷練習。 2. 原地定點防守/原地擋高練習。	2	康軒第五冊 第 6 單元 第 3 章	1. 觀察 2. 實作	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	10/17、18 段考

第九週 10/22- 10/28	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	第 6 單元球之有道 第 3 章排球-防城如意 1. 由正面防守轉化為身體側轉與 180 度轉向的強丟球防守練習。 2. 個人原地防守動作的技能，變化成身體前後移動防守加上托球的綜合練習。	2	康軒第五冊 第 6 單元 第 3 章	1. 觀察 2. 實作	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十週 10/29- 11/04	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1d-IV-1 了解各項運動技能原理 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	第 6 單元球之有道 第 4 章手球-手到擒來 1. 三步傳球步法解析、傳球的要點。 2. 分組練習。	2	康軒第五冊 第 6 單元 第 4 章	1. 觀察 2. 實作		
第十一週 11/05- 11/11	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	第 6 單元球之有道 第 4 章手球-手到擒來 1. 跨步射門、跳躍射門動作解析。 2. 分組競賽。	2	康軒第五冊 第 6 單元 第 4 章	1. 觀察 2. 實作		
第十二週 11/12- 11/18	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1d-IV-1 了解各項運動技能原理 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	第 6 單元球之有道 第 5 章羽球-羽你有約 1. 正/反手平抽球動作解析。 2. 正/反手網前撲球特點與使用時機。	2	康軒第五冊 第 6 單元 第 5 章	1. 觀察 2. 實作	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十三週 11/19- 11/25	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	第 6 單元球之有道 第 5 章羽球-羽你有約 1. 抽球結合網前撲球練習。 2. 分組競賽。	2	康軒第五冊 第 6 單元 第 5 章	1. 觀察 2. 實作	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略						
第十四週 11/26- 12/02	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	足壘球 1. 複習棒壘球攻守規則。 2. 複習足內側、足背踢球。 3. 跑壘練習。 4. 分組比賽。	2	康軒第五冊 第6單元 第1章 自編教材	1. 觀察 2. 實作	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	11/30、 12/1 段考
第十五週 11/03- 12/09	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-2 反思自己的運動技能 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	田徑 1. 複習助跑觀念與時機，並說明不同棒次之佔位及其原因。 2. 分組練習-短距離的傳接棒助跑練習。 3. 模擬比賽。	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十六週 12/10- 12/16	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	桌球 1. 推擋練習。 2. 平擊球練習。 3. 步法移位練習。 4. 綜合練習。	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作		

第十七週 12/17- 12/23	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	桌球 1. 抽球練習。 2. 切球練習。 3. 殺球練習。 4. 步法移位練習。 5. 綜合練習。 6. 分組比賽。	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作		
第十八週 12/24- 12/30	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用	1d-IV-1 了解各項運動技能原理 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	飛鏢 1. 複習飛鏢投擲動作。 2. 飛鏢投擲動作練習。 3. 分組競賽。	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作	家庭教育 家J11規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
第十九週 12/31- 01/06	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	飛盤躲避球 1. 複習飛盤躲避球規則。 2. 分組比賽。	2	自編教材	1. 觀察 2. 實作	品德教育 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。	1/1 元旦
第二十週 01/07- 01/13	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感	第4單元運動生活 第1章奧林匹克教育-五環運動力 1. 介紹奧林匹克永續發展的精神。 2. 分享古代奧運的起源和現代奧運的發展、《停戰協定》及和平	2	康軒第五冊 第4單元 第1章	1. 觀察 2. 問答	環境教育 環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與	

			鴿象徵的意涵及奧林匹克精神。 3. 奧運賽事欣賞。				原則。 國際教育 國 J5 尊重與 欣賞世界不同 文化的價值。 全民國防教育 全-U-C3 具備 欣賞與關心多 元文化的信 念，了解全球 與區域情勢變 化，順應國際 社會脈動，發 展關心國際局 勢、多元文化 及世界和平的 胸懷。	
第廿一週 01/14- 01/20	Cb-IV-2 各項運動設施的 安全使用規定	1c-IV-1：了解各項運動基礎 原理和規則 3d-IV-2:運用運動比賽中的各 種策略	各項運動簡易規則介紹(籃、排、 羽、桌)及影片欣賞。	2	自編教材	1. 觀察 2. 測驗	閱讀素養 閱J6懂得在不 同學習及生 活情境中使 用文本之規 則。 國際教育 國J5尊重與欣 賞世界不同 文化的價值。	1/17、18 段考 1/19 休業 式

六、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐有，部分班級，實施的班級為：_____

☒有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
2 週	協助游泳技能指導	☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☒ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：學習單	協助游泳技能指導	完成 25 公尺自由式(含 5 次換氣)	協同教學

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致