

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)113學年度九年級第1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(22)週，共(44)節。

三、課程內涵：

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-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。

四、課程架構：

單元回	單元名稱	課次	課名	學習重點
-----	------	----	----	------

自 編教材		2	體適能	立定跳測驗
		2	體適能	仰臥捲腹測驗、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、漸速耐力折返跑測驗
自 編教材		2	飛盤躲避球	飛盤躲避球規則說明、分組比賽
自 編教材		2	游泳	分組練習
		2	游泳	分組練習、測驗
自 編教材		2	樂樂棒球	說明棒壘球規則、跑壘規則、跑壘練習
		2	足壘球	三尺線觀念、練習足內側、足背踢球、跑壘練習、分組比賽
第 6 單元		球之有道		
第 2 章	門陣特攻	2	籃球	傳切進攻策略、運球掩護進攻組合練習
		2	籃球	擋拆、掩護進攻策略、三對三擋拆進攻模擬練習
第 3 章	防城如意	2	排球	複習防守基本動作、原地定點防守/原地擋高防守練習
		2	排球	身體側轉、180 度轉向防守練習、模擬比賽
第 4 章	手到擒來	2	手球	肩上傳球、三步傳球步法練習
		2	手球	跨步射門、跳躍射門練習
第 5 章	羽你有約	2	羽球	正/反手平抽球練習
		2	羽球	正/反手網前撲球、正/反手平抽球與正/反手往前撲球綜合練習、模擬比賽
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、殺球、步法移位及綜合練習、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	飛鏢	飛鏢投擲動作練習、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	介紹奧林匹克永續發展之精神、奧運賽事欣賞
		2	奧林匹克教育	介紹奧運選手郭婞淳並引導學生思考

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
	學習表現	學習內容						
第一週 08/26~08/30	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 測量體適能-立定跳。 2. 說明瞬發力的重要性及示範動作要領、測量立定跳。 3. 生涯規劃教育：藉由體適能課程，讓學生可以覺察自己在體育方面的能力，以培養運動興趣與發展運動習慣。	2	教育部體適能網、自編教材/動機策略、監控調整策略	1. 實作 2. 記錄 3. 動態評量	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	08/30 開學
第二週 09/02~09/06	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 測量體適能-仰臥捲腹、柔軟度。 2. 說明肌力的重要性及注意事項，測量仰臥捲腹。 3. 說明柔軟度重要性及示範動作要領，測量柔軟度。 4. 生涯規劃教育：藉由體適能課程，讓學生可以覺察自己在體育方面的能力，以培養運動興趣與發展運動習慣。	2	教育部體適能網、自編教材/動機策略、監控調整策略	1. 實作 2. 紀錄 3. 動態評量	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第三週 09/09~09/13	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	體適能-打造健康規律新生活 1. 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. 介紹各風格的有氧舞蹈，並強調有氧舞蹈能提升心肺適能。	2	康軒 有氧嗨起來-有氧舞蹈、自編教材/態度策略、自我認知策略	1. 實作 2. 紀錄 3. 動態評量		

	展專項運動技能。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	3. 進行原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動作解析與練習。 4. 測量體適能-漸速耐力折返跑 5. 說明心肺耐力的重要性及示範動作要領、測量漸速耐力折返跑。					
第四週 09/16~09/20	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	飛盤躲避球 1. 複習飛盤躲避球規則。 2. 分組比賽。 3. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。	2	自編教材/記憶策略	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。	9/17 中秋節
第五週 09/23~09/27	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。	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	游泳 1. 分組教學。 2. 海洋教育、安全教育：藉由游泳教學，讓學生理解水上安全的重要性，提升學生水上救生知能。	2	自編教材/動機策略	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 安 J1 理解安全教育的意義。	

第六週 09/30~10/04	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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）	游泳 1. 分組教學。 2. 後測。 3. 海洋教育：藉由游泳教學，提升學生水上救生知能。	2	自編教材/考試策略、監控調整策略	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。	
第七週 10/07~10/11	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	樂樂棒球 1. 說明棒壘球場地相異處。 2. 複習棒壘球攻守規則。 3. 說明跑壘基本觀念：強迫進壘、擠壘、強迫回壘。 4. 棒球離壘與壘球離壘動作說明。 5. 直線衝刺與弧線繞壘說明與練習。 6. 使用樂樂棒球分組比賽。 7. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。	2	康軒疾風勁壘-棒壘球、自編教材/記憶策略、理解策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 口語問答	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。	10/10 國慶日
第八週 10/14~10/18	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	足壘球 1. 三尺線觀念：跑壘員跑壘時，因避開防守方的觸球動作而脫離壘線左右方三尺以上者，跑壘者應被判出局。但若	2	康軒疾風勁壘-棒壘球、自編教材/組織策略、理解策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 口語問答	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。	10/15、16 第一次段考

	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。		為閃避準備接球的守備員，則不在此限。 2. 說明本壘到一壘、本壘到二壘，以及二壘跑壘員、三壘跑壘員的跑法並練習。 3. 複習足內側、足背踢球。 4. 分組比賽。 5. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。					
第九週 10/21~10/25	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球-門陣特攻 1. 介紹傳切和運球掩護的進攻組合。 2. 傳切和運球掩護的進攻組合練習。 3. 影片賞析。 4. 生涯教育教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在籃球運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。	2	康軒籃球-門陣特攻、自編教材/理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 學習單	生涯規劃教育 涯J3覺察自己的能力與興趣。 涯J6建立對於未來生涯的願景。	
第十週 10/28~11/01	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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. 半場三對三擋拆進攻策略模擬練習。	2	康軒籃球-門陣特攻/理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

			4. 生涯規劃教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在籃球運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。					
第十一週 11/04~11/08	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排球-防城如意 1. 防守基本動作說明。 2. 米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。 3. 說明原地定點防守與原地檔高防守。 4. 分組練習。 5. 品德教育：在練習的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。 6. 生涯規劃教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在排球運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。	2	康軒排球-防城如意/理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察	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。 生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十二週 11/11~11/15	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 3. 轉向訓練。 4. 模擬比賽與比賽觀摩。 5. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也	2	康軒排球-防城如意、 自編教材 /理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察	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。 生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。 6.生涯規劃教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在排球運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。				涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十三週 11/18~11/22	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	手球-手到擒來 1. 接球、肩上傳球動作解析。 2. 三步傳球步法解析、傳球的要點。 3. 小組練習。 4. 品德教育：在小组練習的過程中，學習與隊友溝通合作。	2	康軒手球-手到擒來/理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週 11/25~11/29	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	手球-手到擒來 1. 跨步射門、跳躍射門動作解析。 2. 跨步射門、跳躍射門練習。 3. 複習手球簡易規則。 4. 分組競賽。 5. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。	2	康軒手球-手到擒來、自編教材/理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 口語問答	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。	
第十五週 12/02~12/06	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽球-羽你有約 1. 正/反手平抽球動作解析。 2. 正/反手平抽球特點與使用時機：平抽球為中場擊球技術，於中場左、右兩側以平快的方式回擊，使球近於網高並快速	2	康軒羽球-羽你有約/理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察		12/04、05 第二次段考

	展專項運動技能。		壓迫至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。 3. 兩人一組練習。					
第十六週 12/09~12/13	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽球-羽你有約 1. 運用影片引導學生認識羽球撲球技術。 2. 正/反手網前撲球動作解析。 3. 說明正/反手網前撲球特點與使用時機：撲球是網前進攻球路之一，當對方回擊的球高於網高時，透過判斷與動作技巧，爭取擊球時間，給予對手壓迫。 4. 兩人一組定點練習。 5. 複習羽球簡易規則。 6. 模擬比賽與比賽觀摩。 7. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。	2	康軒羽球-羽你有約、自編教材/理解策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 口語問答	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。	
第十七週 12/16~12/20	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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/考試策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 隨堂測驗		

	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。							
第十八週 12/23~12/27	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 1. 抽球練習。 2. 殺球練習。 3. 步法移位練習。 4. 綜合練習。 5. 複習簡易桌球規則。 6. 模擬比賽與比賽觀摩。 7. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。	2	自編教材/考試策略、自我認知策略	1. 實作 2. 教師觀察 3. 隨堂測驗	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。	
第十九週 12/30~01/03	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。	2	自編教材/理解策略	1. 觀察 2. 實作	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	01/01 元旦

	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。		3. 模擬比賽。 4. 品德教育：在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，也培養遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。 5. 生涯規劃教育：藉由課程，讓學生可以覺察自己在排球運動方面的能力與興趣，進而規劃未來升學。				品J2重視群體規範與榮譽。 生涯規劃教育 涯J3覺察自己的能力與興趣。 涯J6建立對於未來生涯的願景。	
第二十週 01/06~01/10	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用	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。 4. 家庭教育：飛鏢的器材取得容易，且操作空間小，鼓勵學生規劃家庭休閒活動，增進家庭情感。	2	自編教材/理解策略	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)。	
第廿一週 01/13~01/17	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	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》及和平鴿象徵的意涵及奧林匹克精神。 3. 奧運賽事欣賞。 4. 環境教育：讓學生藉由時間軸去了解環境、社會發展之狀態，理解永續發展的意義。	2	康軒五環運動力-奧林匹克教育、奧運影片、 自編教材 /理解策略	1. 口語問答 2. 學習單	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)與原則。	01/16、17 第三次段考
第廿二週 01/20~01/24	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	奧林匹克教育-五環運動力	2	康軒五環運動力-奧林匹克教育、奧運影片、 自編	1. 口語問答 2. 學習單		01/20 休業式

	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。		1. 介紹奧運選手郭婞淳與其運動生涯之歷程。 2. 引導學生思考：當郭婞淳遇到人生的困難和挫折時，是以哪些方式因應？ 3. 鼓勵學生遇到挫折時能多些堅持，就像郭婞淳在運動場上的拚勁，這就是奧林匹克的精神。	教材/動機策略、自我認知策略			
--	--	--	--	----------------	--	--	--

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	1. 後測優於前測 2. 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及活動之申請表一致。