

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 112 學年度 九 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：陳國賓

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(17)週，共(34)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-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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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：

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 02/11- 02/17	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. 技能實作 2. 記錄	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	2/15 開學 2/16 正式上課 2/17 補班補課
第二週 02/18- 02/24	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. 技能實作 2. 記錄		
第三週 02/25- 03/02	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	第2章防禦陣線聯盟—籃球 1. 第1節：引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。 2. 暖身活動：進行伸展活動。	2	康軒版第 六冊 第2章	1 技能實作 2 觀察	【安全教育】 安J6 了解運動設施安全的維護。 安J9 遵守環境設施設	2/28 和平紀念日

		2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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. 主要活動：(1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。 4. 第 2 節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋、觀看亞運三對三籃球等相關影片。 6. 暖身活動：進行伸展活動，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計 6-8 個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展。(3)熱身活動：你跑我追。 7. 主要活動：(1)半場三對三團隊				備的安全守則。	
第四週 03/03- 03/09	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	第 2 章防禦陣線聯盟—籃球 1. 第 1 節：引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。 2. 暖身活動：(1)詢問學生身體狀況。(2)進行伸展活動。 3. 主要活動：愛體育 對錯選邊站。	2	康軒版 第 1 技能實作 六冊 2 觀察 第 2 章		【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	4. 第 2 節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋、觀看美國職業籃球(NBA)、高級中等學校籃球聯賽(HBL)、三對三籃球等相關影片。 6. 暖身活動：進行動態伸展，先來回慢跑，再設計 6-8 個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展。 7. 主要活動：(1)半場三對三團隊模擬練習。					
第五週 03/10- 03/16	d-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	第 1 章比手畫腳——棒壘球 1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問學生：知道哪些棒、壘球比賽的進攻戰術？這些戰術的用意為何？(2)觀念教學：棒壘球運動非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神，團隊配合是必要條件。(3)犧牲觸擊戰術介紹：若兩隊比分接近，且一壘或二壘上有跑者，打者可利用。	2	康軒版第 1 技能實作 六冊 2 觀察 第 1 章			

			2. 暖身活動：做操，加強伸展。 3. 主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2)觸擊短打戰術說明。(3)觸擊短打分解動作講解並練習。(4)突襲短打分解動作講解並練習。 4. 第 2 節：引起動機：(1)詢問同學：是否在棒壘球比賽中看過打跑戰術？戰術成功需具備哪些條件？(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場地安全的相關注意事項。 5. 暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。 6. 主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。					
第六週 03/17- 03/23	d-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	第 1 章比手畫腳——棒壘球 1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問同學：棒壘球比賽時，誰可以打暗號？若不確定暗號時，可以怎麼做？	2	康軒版 第 1 章	1 技能實作 2 觀察	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	2. 暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者 5 公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人十球。 3. 主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類及手勢。(2)簡單裁判手勢。 5. 第 2 節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行為一直備受爭議。 6. 暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展活動「背對背手拉手」、「雙人拱背」。 7. 主要活動：棒壘大賽：全班分兩組，進行七局比賽。					
--	--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--

			8. 綜合活動：將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學。					
第七週 03/24- 03/30	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	第 3 章手腦並用——手球 1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問學生對先前所學射門技術與守門員技術是否熟練。 2. 暖身活動：以老鷹捉小雞的活動作為熱身 3. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說：講授防守的相關規則(手球規則 8:1、8:2)。(3)普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)防守步法講說與練習。 5. 第 2 節：引起動機：分享手球比賽經驗。 6. 暖身活動：身體的伸展活動。 7. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)講解攻守陣型。(3)講解防守陣型。	2	康軒版第 六冊 第 3 章	1 技能實作 2 觀察	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	3/26、27 段考

第八週 03/31- 04/06	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	第3章手腦並用——手球 1. 第1節：引起動機：規畫「城堡進攻」遊戲作為暖身活動，並吸引學生了解防守的重要性。 2. 暖身活動：動靜態的伸展活動 3. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說：講授防守的相關規則 4. 綜合活動：步法集訓。 5. 第2節：引起動機：比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門要領的印象。 6. 暖身活動：為動態伸展活動。 7. 主要活動：模擬比賽，男女分組對抗。 8. 綜合活動：實戰與觀賞。	2	康軒版 第6冊 第3章	1 技能實作 2 觀察		4/04 兒童節 4/05 清明節
第九週 04/07- 04/13	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	第4章乒乓旋風——桌球 1. 第1節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆	2	康軒版 第6冊 第4章	1 技能實作 2 觀察	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	粒的差異，說明平面及顆粒膠皮的特性。 2. 暖身活動：以十張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次 3. 主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)愛體育 手腳併用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。 4. 綜合活動：分組單打練習。 5. 第 2 節：引起動機：若下旋球來到非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用今日課程重點之正手切球來做回擊。 6. 暖身活動：以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，開合跳 30 次。 7. 主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。 8. 綜合活動：一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手					
--	--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--

			或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。					
第十週 04/14- 04/20	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	第 4 章乒乓旋風——桌球 1. 第 1 節：引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉。 2. 暖身活動：原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次 3. 主要活動：(1)示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球。 4. 綜合活動：(1)兩人一組，一人做正手發下旋球至左、右半區，另一人以反手推球、正手平擊將球打回，若無法有效回擊，代表發球者的發球有產生下旋，練習數次後，兩人交換。 5. 第 2 節：引起動機：詢問學生在具有使發球與擊球有	2	康軒版第 六冊 第 4 章	1 技能實作 2 觀察		

			不同旋轉的技術後，是否能夠在比賽中好好的組合與應用？ 6. 暖身活動：慢跑兩圈，肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7. 主要活動：(1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。(3)單打比賽紀錄表說明。					
第十一週 04/21- 04/27	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	飛鏢 1. 引起動機：首先介紹飛鏢器材及遊戲種類包含「301、501、701、901」等，內容豐富多樣。 2. 主要活動：基本動作練習，飛鏢的投擲動作又稱為「Throw」，由以下四個步驟構成：（架鏢）」、（拉鏢）」、（放鏢）」、（順勢動作）」。 3 綜合活動：分組練習從射中紅心、1 至 20。	2	自編教材	1 技能實作 2 觀察	【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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	

第十二週 04/28- 05/04	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	飛鏢 1. 引起動機：鏢靶上配置有1~20的數字，請問飛鏢最高是幾分?(1)單倍區：若射中單倍區，鏢靶上的數字即為所得分數。(2)雙倍區：位於外圈的區域為雙倍區。若射中雙倍區，所得分數即為該數字的兩倍。(3)三倍區：位於內圈的區域為三倍區。若射中三倍區，所得分數即為該數字的三倍。(4)紅心：鏢靶正中央即為紅心，中紅心可獲得50分。 2. 主要活動：基本動作練習，射中紅心30次。 3. 綜合活動：301分組比賽	2 次	自編教材	1 技能實作 2 觀察		5/01、02 九年級畢業考
第十三週 05/05- 05/11	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。 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。	羽球 1. 引起動機：羽球最省力得分的動作?了解羽球網前撲球的動作要領。 2. 主要活動：示範羽球網前撲球的動作：擊球前，右腳跨步、蹬跳上網，身體右側前傾，手舉球拍在右肩上	2	自編教材	1 技能實作 2 觀察	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因	5/08、09 七八年級段考

		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	方。擊球時，利用手腕由後伸至前屈閃腕的力量，使球拍向前下撲擊來球。練習網前撲球的動作 3. 綜合活動：分組練習比賽					
第十四週 05/12- 05/18	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組合及 團隊戰術	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	羽球 1. 引起動機：緩和比賽節奏爭取反應時間的動作。 2. 主要活動：了解羽球正、反手高遠球的動作要領：正手高遠球擊球時，右上臂向後引拍，肘關節向上提高至肩部，將球拍後引至頭部，上臂帶動前臂快速向上方甩腕，在手臂近於伸直的最高點擊球。反手高遠球：擊球前，以反手握拍法，擊球時以上臂帶動前臂，通過手腕的閃動，由下向上甩臂揮動將球擊出。練習正、反手高遠球動作。 3. 綜合活動：分組練習比賽	2	自編教材	1 技能實作 2 觀察		5/18 教育會考
第十五週 05/19- 05/25	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。	快樂運動少傷害 第5章東攔西阻——排球 1. 引起動機：如何有效的阻擋殺球？	2	康軒版 第六冊 第5章	1 技能實作 2 觀察	【品德教育】	5/19 教育會考

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	2. 主要活動：(1)講解攔網基本動作要領與操作。(2)引導學生進行攔網時起跳練習操作。(3)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。 3. 綜合活動：進行班級排球比賽				品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週 05/26- 06/01	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	快樂運動少傷害 第5章東攔西阻——排球 1. 引起動機：如何進一步成功攔網？ 2. 主要活動：(1)兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球十一人、兩人攔網)。(2)攔網之助跑起跳與空中手臂動作。(3)發球練習。 3. 綜合活動：進行班級排球比賽	2	康軒版 第六冊 第5章。	1 技能實作 2 觀察	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週 06/02- 06/08	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	各項運動比賽介紹(籃、排、羽、桌)及影片欣賞。	2	自編教材			

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
		☐ 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：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致