

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 114 學年度 九 年級第 2 學期 部定 課程計畫 設計者： 高惠絹

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、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

△上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(2)節，實施(18)週，共(36)節。

四、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	健體 J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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。

☐ 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	
--	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、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 02/09~02/13 (1/21~1/23)	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃 活動內容： 1. 有效攻擊位置說明。 2. 進行機警 4 步不驚慌。 3. 介紹示範防守反擊：閃躲反擊、正面反擊、背向反擊。 4. 進行練習防守反擊：閃躲反擊、正面反擊、背向反擊。此為近距離接觸之活動，故應在活動前將	2	教科書 海綿條 厚地墊 巧拼墊	1情境導入 2示範與模仿	1上課參與 2口語問答 3動作檢核		原訂第 2 學期開學日為 2/11(三)，適逢 2/14(六)至 2/22(日)為除夕及春節假期，調整 2/11、12 及 13 (開學第 1 週) 為放假日，並於

	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。		男、女生個別分組。提醒學生不需要競速，以動作正確到位、準確防守為主。 5. 進行愛上體育課「攻防過招」、「見招拆招」活動。 6. 進行「危機防身大補帖」學習單。						1/21、22 及 23 補行上課。
第二週 02/16~02/20 (春節假期)									
第三週 02/23~02/27	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能說明和檢測 1. 測量體適能-立定跳遠、坐姿體前彎。 2. 說明瞬發力的重要性及示範動作要領，測量立定跳遠。 3. 說明柔軟度的重要性及示範動作要領，測量坐姿體前彎。 4. 說明/示範改善瞬發力和柔軟度的方法；引導同學思考和擬訂增進瞬發力和柔軟度的方法。	2	教育部體適能網 立定跳遠墊 坐姿體前彎測量器 軟墊	1 先前知識運用法 2 自我監控法	1 上課參與 2 口語問答 3 實作表現 4 觀察記錄	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	2/23 實際開學 2/27 和平紀念日調整放假

	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		【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。						
第四週 03/02~03/06	1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能說明和檢測 1. 測量體適能-仰臥捲腹、漸速耐力折返跑。 2. 說明核心肌力與肌耐力的重要性及示範動作要領、測量仰臥捲腹。 3. 說明心肺適能重要性及測驗注意事項，測量漸速耐力折返跑。 4. 說明/示範改善核心肌力、肌耐力和心肺適能的方法；引導同學思考和擬訂增進核心肌力、肌耐力和心肺適能的方法。 5. 引導同學觀察自己國中三年體適能檢測成績的變化。	2	教育部體適能網 仰臥捲腹施測軟墊 測量尺 三角錐	1 先前知識運用法 2 自我監控法	1 上課參與 2 口語問答 3 實作表現 4 觀察記錄		3/3-4 國九模考
第五週 03/09~03/13	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際 活動內容： 1. 飛盤競賽項目介紹。	2	教科書 飛盤 角錐 標盤	1 示範與模仿 2 合作溝通	1 上課參與 2 實作練習 3 動作檢核		

	戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		2. 複習反手投擲、正手投擲的動作要領並進行練習。 3. 飛盤擲準賽規則講解及進行練習。 4. 進行愛上體育課「盤盤進洞」活動，依照學生程度調整擲準目標的大小、距離，可適度放寬限制增進學生信心。 5. 飛盤擲遠介紹及練習，進行飛盤擲遠練習。		馬錶 哨子 擲準架 測量尺				
第六週 03/16~03/20	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際 活動內容： 1. 進行我要成為擲遠王活動比賽。 2. 介紹飛盤爭奪賽及規則。教師可親自模擬較常出現的上述犯規狀況，讓學生更有畫面感並了解其意涵。	2	教科書 飛盤 角錐 標盤 馬錶 哨子 測量尺	1 示範與模仿 2 合作溝通	1 上課參與 2 實作練習 3 口語問答 4 小組討論	【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

	通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		3. 進行傳盤跑位練習，兩人一組，利用不限次數傳盤推進到目的地，再折返回起點，教師可調整目的地距離。 4. 進行飛盤爭奪賽活動。 【品德教育】藉由分組練習與競賽，讓學生來學習與人溝通、解決問題、合作完任務的能力。						
第七週 03/23~03/27	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 1.介紹籃球防守觀念與位置。 2.複習擋拆、傳切及掩護戰術。 3.進行一對一練習抄球/過人。 5.三對三團隊防守觀念與站位模擬練習、三對三籃球規則複習。 6.八人一組，輪流三對三模擬比賽練習和執行裁判練習。	2	籃球 哨子 計分板 粉筆 號碼衣	1 展演 2 組織法	1 觀察記錄 2 技能實作 3 小組合作		
第八週 03/30~04/03	1c-IV-2 評估運動風	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	籃球 1. 個人全場運球上籃。	2	籃球 哨子	1 體驗式學習	1 口語問答 2 實作表現	【安全教 育】 安 J9	4/1-2 段考(七八年級)

	險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	動動作組合及團隊戰術。	2. 二人跑位傳接球上籃。 3. 三人快攻配合練習。 4. 說明全場比賽簡易規則。 5. 分成二大隊透過討論，取隊名、先發五人、替換順序等。 6. 練習籃球全場的模擬比賽。 【安全教育】說明課程中場地規範及安全規定，讓學生能愛護環境設備使用及遵守安全守則。		計分板 號碼衣 角錐	2 合作學習	3 態度檢核	遵守環境設施設備的安全守則。	4/3 兒童節調整放假
第九週 04/06~04/10	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力 活動內容： 1. 透過勝利之茅-打擊來引起學習動機。 2. 握棒和揮棒姿勢示範說明和提醒。 3. 發起進攻-打者，介紹各種不同打擊姿勢和進行練習。 4. 進行定點揮棒練習。 5. 進行球來就打：利用樂樂棒和樂樂球，五人一組，	2	教科書 棒球 棒球手套 壘包 樂樂棒 樂樂球 備網 球袋 角錐	1 先前知識運用法 2 統整	1 上課參與 2 動作檢核 3 實作表現		4/6 民族掃墓節調整放假

	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		一人拋球一人打擊、一人捕手和另二人防守撿球。 6. 進行巨人之力積分賽活動。						
第十週 04/13~04/17	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力 活動內容： 1. 講解並示範跑壘的注意事項。 2. 進行內野滾地直直衝、擊出外業弧線跑練習。 3. 進行壘上飛毛腿遊戲。 4. 說明打帶跑戰術並進行練習。 5. 進行愛上體育課「職棒試水溫」，提醒學生不管下一個壘包上有無跑者，皆強迫進壘，此規則是為簡化出局方式，使遊戲較容易進行。 【品德教育】透過遊戲過程重視群體規範與榮譽。	2	教科書 棒球 棒球手套 壘包 樂樂棒 樂樂球 備網 球袋 角錐	1 展演 2 合作學習	1 上課參與 2 實務操作 3 小組討論	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十一週 04/20~04/24	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊	桌球 1. 複習正手、反手發球動作並進行練習。	2	桌球拍 桌球 哨子	1 展演 2 指導別人	1 上課參與 2 實作表現 3 動作檢核		4/21-22 國九模考

	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	戰術。	2. 複習正手/反手平擊球，並進行二人默契考驗活動。 3. 正手拉球和殺球練習。 4. 桌球步法移位練習。 5. 示範裁判手勢及選手手勢並進行練習。 6. 進行單打練習賽和裁判執行。		計分板 賽程表				4/23-24 九年級 畢業考
第十二週 04/27~05/01	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 1. 雙打影片欣賞。 2. 雙打規則說明和示範。 3. 雙打站位/移位練習。 4. 綜合練習並進行分組。 5. 進行雙打練習賽。 6. 介紹桌球團體賽。	2	桌球拍 桌球 哨子 計分板 賽程表 雙打影片	1 統整 2 體驗式學習	1 上課參與 2 口語問答 3 實作表現		5/1 勞動節

	人的運動計畫。								
第十三週 05/04~05/08	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	羽球 1. 步法練習：靈活運用米字步、墊步、側併步。 2. 複習發球動作要領。 3. 複習高遠球動作要領、使用時機並進行練習。 4. 複習平球動作，將低於肩部、高於腰部位置的球，快速抽擊至對方底線。 5. 切球練習：在後場將球擊到對手的前場，迫使對方移動，製造空檔。 6. 進行單打練習賽和執行裁判。	2	羽球拍 羽球 計分表	1 統整 2 展演	1 實作表現 2 合作學習 3 動作檢核		
第十四週 05/11~05/15	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	羽球 1. 複習網前撲球特點與使用時機並進行練習。 2. 說明放小球的使用時機及目的並進行一拋一打練習。提醒多以往前碰擊、搓擊方式擊球，勿由下往上擊球。	2	羽球拍 羽球 計分表	1 統整 2 展演	1 上課參與 2 實作表現 3 小組討論		5/12-13 段考 (七八年級) 5/16 教育會考

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3. 講解雙打比賽的站位和規則。 4. 羽球雙打跑位練習。 5. 模擬比賽與比賽觀摩。						
第十五週 05/18~05/22	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	快樂運動少傷害-排球 1. 複習排球低手擊球。 2. 複習排球高手舉球。 3. 分二大組各隔網利用低手/高手傳接球進行默契比賽。 4. 複習排球低手發球/上手發球並進行九宮格遊戲。 5. 排球場地、輪轉順序站位、基本規則、比賽常見違規。 6. 利用發球、低手/高手傳接球進行練習賽。 【安全教育】說明課程中場地規範及安全規定，讓學生能愛護環境設備使用及遵守安全守則。	2	排球 排球網 粉筆	1 自我監控 2 展演	1 技能實作 2 口語問答 3 上課參與	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	5/17 教育會考
第十六週 05/25~05/29	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	快樂運動少傷害-排球 1. 複習扣球攻擊動作：攻擊腳步和擺臂、身體速度和重心轉換以及空中挺身包球。	2	排球 排球網 記分板 號碼衣	1 自我監控 2 指導別人	1 觀察記錄 2 技能實作 3 小組討論		

	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。		2. 原地/助跑自拋自扣練習。 3. 定點一拋一扣練習。 4. 三人小組一人低手傳接球，一人舉球，一人進行扣球練習。 5. 排球場上位置介紹：舉球員、主攻手、中間手、自由球員、副攻手。 7. 裁判手勢介紹，進行練習賽和裁判手勢執行。						
第十七週 06/01~06/05	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。 3d-IV-2 運用運動比賽	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	快樂運動少傷害-排球 1. 防守練習，包含手部預備動作、迎球節奏、以及腳的步伐。 2. 攔網動作練習，說明判斷、跳躍、腳步以及手部動作都是構成攔網成功的條件。 3. 調整排球網高度讓每位同學可以做出攔網動作，並提醒和球網的距離以及做完攔網動作，手不管有沒有碰觸球，都要做一個收回來的動作。	2	排球 排球網 記分板 號碼衣	1 組織法 2 展演	1 實作表現 2 參與態度	【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。	

	中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		4. 學校班際排球賽辦法說明並和進行友誼賽。 【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，而規劃未來升學。						
第十八週 06/08~06/12	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	快樂運動少傷害-排球 1. 藉由傳接球各項基本動作進行熱身的加強。 2. 進行班際排球賽。 3. 觀摩比賽並練習執行裁判手勢、計分。 4. 分享班際排球賽心得。 【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	排球 排球網 記分板 號碼衣	1 體驗式學習 2 合作學習	1 實作表現 2 心得分享	【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。	

七、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及活動之申請表一致。