

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)113學年度9年級第2學期部定課程計畫 設計者：林俊穎

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	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。

☐ 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-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。
---	--

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 02/10~02/14	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	活動一：測量體適能-仰臥捲腹、立定跳遠 1.說明肌力的重要性及示範動作要領、測量仰臥捲腹。 2.說明跳躍能力的重要性及示範動作要領，測量立定跳遠。 【生涯規劃教育】 藉由體適能課程察覺自身體育方面的能力，以培養運動興趣與發展運動習慣	2	教學資源： 教育部體適能網健康體育護照 自編教材 學習策略： 動機策略 監控策略	1.觀察記錄 2.技能實作 3.動態評量 4.隨堂測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	2/11 開學
第二週 02/17~02/21	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法	1.測量體適能-心肺能力(漸速耐力折返跑)、坐姿體前彎。 2.說明心肺能力(漸速耐力折返跑)的重要性及注意事項	2	教學資源： 教育部體適能網健康體育護照 自編教材	1.觀察記錄 2.技能實作 3.動態評量 4.隨堂測驗	【生涯規劃教育】	2/19、20 模考

	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		3. 說明柔軟度重要性及示範動作要領，測量柔軟度 【生涯規劃教育】 藉由體適能課程察覺自身體育方面的能力，以培養運動興趣與發展運動習慣		學習策略： 動機策略 監控策略		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第三週 02/24~02/28	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。 5. 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。 6. 主要活動：(1)半場三對三團隊 【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	教學資源： 康軒籃球-鬥陣特攻/ 學習策略： 理解策略 自我認知策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作	【安全教育】 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。	2/28 和平紀念日

第四週 03/03~03/07	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。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。 【品德教育】 藉由團隊練習，增加學生溝通合作，並提升人際關係互動。	2	教學資源： 康軒籃球-鬥陣特攻 學習策略： 理解策略、自我認知策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第五週 03/10~03/14	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	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。 3. 模擬比賽。 【品德教育】 在比賽的過程中，學習與隊友溝通合作，提升人際關係之能	2	教學資源：自編教材 學習策略： 理解策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作	【品格教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

	體控制能力，發展專項運動技能。		力，培養學生遵守群體規範與重視團隊榮譽之品德。					
第六週 03/17~03/21	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。 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。	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	2	教學資源： 康軒桌球-乒乓旋風 學習策略： 理解策略 自我認知策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作 3. 隨堂測驗		

			球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。					
第七週 03/24~03/28	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第4章乒乓球旋風——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	2	教學資源： 康軒桌球-乒乓旋風 學習策略： 理解策略 自我認知策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作 3. 隨堂測驗		3/25、26 段考

			發。(2)比賽方式、規則介紹。 (3)單打比賽紀錄表說明。					
第八週 03/31~04/04	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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。 【家庭教育】 運用休閒運動提升學生規劃與執行休閒有關的生活內容	2	教學資源： 自編教材 學習策略： 理解策略	1.觀察記錄 2.技能實作	【家庭教育】 家J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	4/3 調整放假 4/4 兒童節及 民族掃墓節
第九週 04/07~04/11	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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	教學資源： 自編教材 學習策略： 理解策略	1.觀察記錄 2.技能實作	【家庭教育】 家J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	

			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 【家庭教育】 運用休閒運動提升學生規劃與執行休閒有關的生活內容					
第十週 04/14~04/18	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。	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壓迫至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。 3. 兩人一組練習。	2	教學資源： 康軒羽球-羽你有約 學習策略： 理解策略 自我認知策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作 3. 隨堂測驗		4/17、18 模考
第十一週 04/21~04/25	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。 【品德教育】	2	教學資源： 康軒羽球-羽你有約 學習策略： 理解策略 自我認知策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作 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。	

			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。					
第十二週 04/28~05/02	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。 【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	教學資源：自編教材 學習策略： 理解策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作	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。	4/30、5/1 九年級畢業考
第十三週 05/05~05/09	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。	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。 【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	教學資源： 康軒疾風勁壘-棒壘球、自編教材 學習策略： 組織策略、理解策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作	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。	5/7、8 段考

第十四週 05/12~05/16	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。 【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	教學資源： 康軒疾風勁壘-棒壘球、 自編教材 學習策略： 記憶策略、理解策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作	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。	5/17 教育會考
第十五週 05/19~05/23	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。	快樂運動少傷害 排球-東西攔阻 1. 雙人互動練習 (1) 兩人一組練習(一人丟球+一人原地攔網)。 (2) 兩人一組練習(一人丟球+一人左右攔網)。 2. 模擬比賽與比賽觀摩	2	教學資源： 康軒排球-東西攔阻 自編教材 學習策略： 理解策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作		5/18 教育會考
第十六週 05/26~05/30	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。	快樂運動少傷害 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. 模擬比賽與比賽觀摩	2	教學資源： 康軒排球-防城如意 自編教材 學習策略： 理解策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作		5/30 調整放假 5/31 端午節

第十七週 06/02~06/06	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。	快樂運動少傷害 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。 【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。 【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	教學資源： 康軒排球-防城如意 自編教材 學習策略： 理解策略 自我認知策略	1. 觀察記錄 2. 技能實作	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。 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。	
第十八週 06/09~06/13	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-1 運用運動技術的學習策略。 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，	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	快樂運動少傷害 康軒排球-東西攔阻 1. 多人互動練習 (1) 四人一組攔網隔網練習(一人丟球或托球)+一人攻擊+一人攔網+一人撿球)。 (2) 四人一組攔網(一人丟球或托球)+一人攻擊+兩人攔網。 (3) 教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。 2. 模擬比賽與比賽觀摩 【安全教育】	2	教學資源： 康軒排球-東西攔阻 自編教材 學習策略： 理解監控	1. 技能實作	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

	解決運動情境的問題。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。		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					
--	--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

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。