

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 115 學年度九 年級第 1 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. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☒健康與體育 7. ☐藝術 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。

④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(21)週，共(42)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 ☐ 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	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。 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。 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	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.測量體適能。 2.說明體適能的重要性及示範動作要領、測量立定跳、仰臥捲腹。 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	2	運動部學生體適能網站	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。	

	力，發展專項運動技能。		面的能力，以培養運動興趣與發展運動習慣。						
第二週	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。 2.說明體適能的重要性及示範動作要領、測量坐姿體前彎、漸速耐力跑。 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	運動部學生體適能網站	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。	
第三週	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	田徑-100 公尺、大隊接力 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。 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。	2	接力棒、哨子	理解策略	1.實作 2.記錄 3.動態評量	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。	
第四週	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	田徑-100 公尺、大隊接力 1.複習助跑觀念與時機，並說明不同棒次之佔位及原因。 2.分組練習-短距離的傳接棒助跑練習。 3.模擬比賽。 4.了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。	2	接力棒、哨子	理解策略	1.實作 2.記錄 3.動態評量	安全教育 安 J1 理解安全教育的意義。	

	能力，發展專項運動技能。		5.判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6.因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。						
第五週	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-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。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際 活動內容： 1.介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。 2.可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。 3.示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。 4.示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。 5.模擬比賽與比賽觀摩。 6.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	塑膠飛盤、躲避飛盤、角錐	1.示範與模仿。 2.團隊合作與溝通能力。	1.實作 2.記錄 3.動態評量	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。	
第六週			單元四逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際 活動內容： 1.正手傳盤的攻防練習，講解規則並引導分隊，每隊安排棒次輪流上場。問題反饋，討論後再次練習實踐守方預測錯誤，接不到盤以及攻方無法順利擲往想要的位置。 2.進行愛上體育課「飛盤接力大挑戰」活動，引導學生思考若要以又快	2	塑膠飛盤、躲避飛盤、角錐	1.示範與模仿。 2.團隊合作與溝通能力。	1.實作 2.記錄 3.動態評量		

			又穩的速度完成挑戰，需要具備什麼能力或運用什麼策略。提示動作的穩定性比速度來得更重要。 3.進行愛上體育課「飛盤棒壘賽」活動，引導分組練習並從旁指導，適時提醒要領。投擲遠盤時通常飛行時間較久，會讓防守方有較多時間準備。嘗試出奇不意地往無人防守的區域投擲快速平盤，會有不錯的效果。						
第七週	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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹 活動內容: 1.介紹扯鈴的起源、器材 及其結構，引導學生們互相認識不同種類的扯鈴。 2.講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且保持穩定，並示範動作要領。 3.拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋鈴、圓形拋鈴動作要領。 4.進階練習「金雞上架」，初學者可以先由此入門動作開始練習。	2	扯鈴、哨子	示範與練習 逐步挑戰	1.實作 2.記錄 3.動態評量		
第八週	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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人 活動內容: 1.介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 2.講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。	2	跳繩(個人 &大繩) 哨子	示範與練習 逐步挑戰	1.實作 2.記錄 3.動態評量		

	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		3.加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。 4.練習雙人跳繩，引導學生找身高差不多的夥伴，可增加現階段的成功率。						
第九週	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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻 活動內容： 1.先引導學生分別練習滑步、交叉步、側跑、趨前步的個別動作，接下來執行綜合的步伐路線練習，繞行籃球半場，模擬場上的移動方式。 2.防守動作練習，由一對一加至二對二，練習協助隊友交換還原並介紹進攻、防守的重點。 3.模擬比賽與比賽觀摩。 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。	2	籃球、三角錐	1.體驗式學習。 2.合作學習。	1.實作 2.記錄 3.動態評量	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	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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。4d-IV-1 發展適合個人之	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻 活動內容： 1.進攻成效的重點在判斷速度以及防守落位。「半場傳球走位」可加速了解防守要點。可引導學生發現自身優點反制對手缺點。2.進行愛上體育課「半場二打一」活動，依能力分組並講解，增進學習成效。提醒攻方第一時間有沒有拉開與防守者的距離，啟動的快慢會大幅影響結果，進攻者的猶豫有時是致命傷。也提醒守方應快速退防至安全位置，若落位錯誤，可能就給了攻	2	籃球、三角錐	1.體驗式學習。 2.合作學習。	1.實作 2.記錄 3.動態評量		

	專 項運動技能。		方可趁之機。清楚了解 進攻者位置，並且判斷進 攻者的弱點。 3.模擬比賽與比賽觀摩。 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。						
第十一週	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。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 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。 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3章 棒球 固若金湯 活動內容： 1.介紹棒球來源，使學生 對此運動項目有基本了 解。更重要的是讓學生也 了解此運動的風險，並約 束學生必須聽從老師指 示，以將風險降到最低。 2.講解並示範傳接球。傳 接練習的距離可根據狀況 進行調整。提醒利用跨步 之力量增加傳球力量。可 使用軟式棒球或以其他安 全性替代球類取代。 3.練習接滾地球，提醒接 滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再 切入 球的來向進行捕球，如此 可更加清楚看見滾地球的 彈跳，增加接球後傳球的 順暢度。 4.練習接高飛球，接高飛 球後若要傳球，可將身體 稍微側著接球，即跑到預 判的落點後，在接球時將 左腳向來球的方向踩跨一 步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作， 也能夠更快將球傳出。 5.模擬比賽與比賽觀摩。 6.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	棒球、棒球手套 壘包、 標盤	1.體驗式 學習。 2.合作學 習。	1.觀察 2.實作 3.分組競賽		
第十二週	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	2	棒球、棒球手套 壘包、 標盤	1.體驗式 學習。 2.合作學 習。	1.觀察 2.實作		

	理和規則。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。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。4d-IV-2 執行 個人運動計畫，實際參與 身體活動。	動動作組合及團隊戰術。	活動內容: 1.守備練習，練習壘上無人及一、三壘有人，引導 學生思考為何守備接球後要將球收起至胸口？右手 除了護球還有什麼效用？ 2.進行愛上體育課「守備 大挑戰」活動，講解內、 外野要領並引導遊戲進行。 3.模擬比賽與比賽觀摩。 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。				3.分組競賽		
第十三週	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀 活動內容: 1.講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。 2.進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。 3.進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。	2	足球、角錐、顏色背心、球門	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	1.觀察 2.實作 3.分組競賽		

	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		4.進行體育客點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？						
第十四週	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀 活動內容: 1.講解黃金三角的傳球策有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。 2.進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。 3.進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。 4.進行體育課點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？	2	足球、角錐、顏色背心、球門	1.體驗式學習，透過實際運動學習正確動作與知識。 2.合作學習，透過團隊競賽、分組戰術討論，強化溝通能力、責任感與榮譽感。	1.觀察 2.實作 3.分組競賽		
第十五週	1d-IV-1 了解各項運動技能原理 3c-IV-1 表現局部或全身性	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	羽球 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	羽球拍、羽球、哨子	教導別人與展演	1.觀察 2.實作 3.分組競賽		

	的身體控制能力，發展專項運動技能		3. 練習左右、前後殺球及 殺球上網練習。 4. 針對殺 球所需的 體適 能力，進行 課後引導思考 及訓練。 5. 講解羽毛球後場攻擊使用時機 與方法。針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。 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。						
第十六週	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	羽球 1. 進行「投擲地雷大作 戰」當作暖身活動，藉此 複習上學期殺球，以利銜 接後續切球。 2. 切球動作說明和練習。 3. 介紹切球類型及使用時機可分為短距離上手切球、長距離上手切球。 4. 定點直線切球練習。 5. 定點對角切球練習。 6. 跑動切球練習。 7. 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	羽毛球拍、羽球、哨子	教導別人與展演	1.觀察 2.實作 3.分組競賽		
第十七週	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	排球 1. 防守敏捷練習。 2. 原地定點防守/原地擋高練習。 3. 模擬比賽與比賽觀摩。 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。	2	排球 哨子	教導別人 與展演	1.觀察 2.實作 3.分組競賽		
第十八週	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	排球 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	2	排	教導別人與展演	1.觀察 2.實作 3.分組競賽		

		力，發展專項運動技能 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	人原地防守動作的技能，變化成身體前後移動排球						
第十九週	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. 推擋練習。 2. 平擊球練習。 3. 步法移位練習。 4. 綜合練習。 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	桌球拍、哨子	教導別人與展演	1.觀察 2.實作 3.分組競賽	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。	
第二十週	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	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。	2	桌球拍、哨子	教導別人與展演	1.觀察 2.實作 3.分組競賽		

	用運動比賽中的各種策略。								
第二十一週	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	各項運動簡易規則介紹及影片欣賞(舉重女神)	2	公播影片	教導別人與展演	1.觀察 2.實作		

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。