**新北市文山國民中學110學年度 九 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：＿陳隆棋＿＿＿＿＿**

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

二、學習節數：每週( 2 )節，實施( 18 )週，共(36)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 | 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-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。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。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：(自行視需要決定是否呈現)

五、本學期達成之學生圖像素養指標：(打V處為本課程計畫達成之素養指標)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 圖像 | 向度 | 素養指標 |
| 陽光 | 正向健康 | 正向 | 健康 |
| 1.關懷尊重 |  | 1.身心平衡 |  |
| 2.正面思考 |  | 2.快樂生活 | ˇ |
| 飛鷹 | 宏觀卓越 | 宏觀 | 卓越 |
| 1.溝通表達 | ˇ | 1.靈活創新 |  |
| 2.放眼國際 |  | 2.追求榮譽 |  |
| 碧水 | 適性學習 | 適性 | 學習 |
| 1.欣賞接納 | ˇ | 1.終身學習 |  |
| 2.適性揚才 |  | 2.活學活用 |  |
| 獅子  | 領導勇敢 | 領導 | 勇敢 |
| 1.解決問題 | ˇ | 1.自信創新 |  |
| 2.獨立思考 |  | 2.勇於承擔 |  |

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 |
|  | 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週2/11(2/11(五)開學) | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 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。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。 | 逆風飛翔第1章 飛盤 盤旋之際活動內容:1. 「飛盤鬼抓人」:階段性評量，距離設定為15 公尺。分組輪流上場，檢測時不需時間限制，以穩定傳接盤為主。目標為確實將盤傳給隊友。
2. 實際以影片教學，說明飛盤實際操作動作、腳步及規則。
 | 2 | 教學影片呼拉圈角錐碼錶哨子 | 上課參與平時觀察技能測驗 | 【品德教育】品J1溝通合作與和諧人際關係。 | □線上教學□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第二週2/14~2/18(2/17(四)-18(五)九年級複習考) | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 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。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。 | 逆風飛翔第1章飛盤盤旋之際活動內容:1.「飛盤接力大挑戰」: 6 人一組，分別站在相距10 公尺的呼拉圈裡。當挑戰開始時，飛盤從第1 個呼拉圈傳出，依序經過2、3、4、5、6 個，再回到第1 個。去程以反手投擲，回程以正手投擲，完成傳盤且累計時間最少的組別獲勝。需引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。 | 2 | 呼拉圈角錐碼錶哨子 | 上課參與平時觀察技能測驗 | 【品德教育】品J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第三週2/21~2/25 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。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。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。2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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。 | 舞林高手第1章 啦啦隊 魅力四射活動內容:1. 利用110學年度中等學校啦啦隊研習會教學影片進行課程講解。
2. 網址https://www.youtube.com/user/CTSSF

  | 2 | 高中體總線上課程教學影片 | 上課參與平時觀察 | 【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。 |  |
| 第四週2/28~3/4(2/28(一)放假一天) | Ib-IV-1自由創作舞蹈。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。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。2d-Ⅳ-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。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。 | 舞林高手第1章 啦啦隊 魅力四射活動內容:1.「閃亮大明星」:全班分組3～4 組，各組輪流表演5×8 拍的舞曲。由臺下觀眾不分組每人1 票。評選最具舞台魅力及展現力的組別。 | 2 | 音樂播放器材或喇叭快節奏啦啦隊音樂 | 上課參與平時觀察分組練習 | 【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。 |  |
| 第五週3/7~3/11 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。 | 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。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。4cⅣ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 舞林高手第2章 街舞 舞領風潮活動內容:1.「誰是街舞王」:提醒學生這個遊戲較為複雜，必須專注聽懂順序。4 人一組，可全部同時進行。每組先決定順序，依序站成一個菱形位置。將動作組合1 命名為紅心，組合2 是黑桃，組合3 是方塊，組合4 是梅花，Ending Pose 則任意創作。 | 2 | 教學影片 | 上課參與平時觀察分組練習 | 【品德教育】品J1溝通合作與和諧人際關係 |  |
| 第六週3/14~3/18 | Ib-IV-1自由創作舞蹈。 | 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。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。4cⅣ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 單元五舞林高手第2章 街舞 舞領風潮活動內容:1.體育客點點名「舞力全開」:引導學生分組並為自己的舞團命名，課堂上討論選定好音樂、場地。教師可搭配指導影片先與學生簡單教學上傳影片的方式、拍攝的角度等等細節。並提醒要留意過程中優缺點並且進行記錄。 | 2 | 教學影片 | 上課參與平時觀察分組練習 | 【品德教育】品J1溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第七週.3/21~3/25 | 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。 | 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。4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 單元六民俗運動第1章 扯鈴 螞蟻上樹活動內容:1.簡單介紹扯鈴的起源。介紹扯鈴起源前，可以先示範一個漂亮的動作，引起學生學習的興趣。理解扯鈴器材及其結構。引導學生們互相認識不同種類的扯鈴，並交換操作，了解手感上的差異。2.講解拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作。 | 2 | 教學影片 | 上課參與平時觀察 |  |  |
| 第八週3/28~4/1(3/29(二)-30(三)段考) | 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。 | 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。4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 民俗運動第1章 扯鈴 螞蟻上樹活動內容:1.請學生自行攜帶扯鈴2.引導學生分組試試看怎樣的動作安排順序最為順暢美觀，並根據各組情況，不時提供動作設計上的建議。 | 2 | 鈴鈴繩鈴棍哨子 | 上課參與平時觀察動作檢核 |  |  |
| 第九週4/4~4/8(4/4(一)兒童節、4/5(二)清明節) | Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 | 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。4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 民俗運動第2章 跳繩 繩力超人活動內容:1.「跳繩接龍」:將全班分為若干組，每組約8～10 人。遊戲共分3 回合。第1 回合：每組組員依次輪流進行一跳二迴旋5次。第2 回合：同樣每個組員輪流依次進行雙手交叉跳5次。第3 回合：全體組員依次完成交叉腳跳5 次。 | 2 | 跳繩哨子 | 上課參與平時觀察分組練習 |  | 4/7線上教學 |
| 第十週4/11~4/15 | Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 | 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。4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 民俗運動第2章 跳繩 繩力超人活動內容:1.「跳繩積分賽」:將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時間開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1 分，計時5 分鐘。接著兩隊同時間開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1 分，再計時5 分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。 | 2 | 跳繩碼錶哨子 | 上課參與平時觀察動作檢核 |  |  |
| 第十一週4/18~4/22(4/19(二)-20(三)九年級複習考) | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 | 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-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。3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。4d-Ⅳ-3執行提升體適能的身體活動。 | 民俗運動第3章 拔河 力拔山河活動內容:1.「拔河車輪戰」:平均分配班上同學8人一組。進行循環預賽。依時間，可一戰決勝或三戰兩勝。再依甲、乙組之預賽排名，相對名次進行對戰。 | 2 | 拔河繩角椎哨子碼錶 | 上課參與平時觀察分組練習 |  |  |
| 第十二週4/25~4/29 | 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-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。4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 球類進階 第一章 網球 網前悍將活動內容:1.「同心協力挑戰賽」:每組隨機找一位學生引導表達想法與能力，分享自己適合的位置及特性，提出對戰時所遇到的問題與解決策略。如無法解決，教師適時給予回饋。提醒學生將分享心得記錄下來。2.播放世界網球經典賽事 | 2 | 教學影片 | 上課參與平時觀察分組練習 |  |  |
| 第十三週5/2~5/6(5/5(四)-6(五)九年級2段考) | 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-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。4d-Ⅳ-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 球類進階 第一章 網球 網前悍將活動內容:1.「大展身手對抗賽」:全班分成若干組，每組組員輪流上場，站在指定位置進行自拋自打正手拍抽球。將對側球場劃為4 等份，分別為10、8、6、4 分數區，最靠近後場區底線分數最高。每位組員限一次擊球機會，落在分數區予以計分，除此外不計分。各組均輪過之後，總計得分最高的組別獲勝。 | 2 | 網球網球拍三角錐教學影片 | 上課參與平時觀察動作檢核 |  |  |
| 第十四週5/9~5/13(5/12(四)-13(五)七、八年級2段考) | Hd-Ⅳ-1守備/跑分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。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。 | 球類進階 第2章 棒球活動內容:1.樂樂棒球「棒球環壘大挑戰」:4 人一組，每人分別站在一、二、三以及本壘。挑戰開始時，學生須從本壘開始傳球依序至一壘、二壘、三壘，最後回傳本壘。每位壘手接到球後必須踩在壘包上，若未踩壘即傳球，則需回傳至上一壘包做踩壘動作。依序完成傳球且耗時最少者獲勝。壘包間距可根據班級學生能力進行彈性調整。 | 2 | 樂樂棒球組壘包角椎哨子 | 上課參與平時觀察動作檢核 |  |  |
| 第十五週5/16~5/20(5/21(六)-22(日)教育會考) | Hd-Ⅳ-1守備/跑分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。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。 | 球類進階 第2章 棒球活動內容:1.「我的棒球小筆記」:反思在練習過程中最易出現失誤的狀況為何，並且討論該如何修正，並實際操作修正過後的練習方式，以確認修正後的練習成效。 | 2 | 樂樂棒球組壘包角椎哨子 | 上課參與平時觀察動作檢核 |  | 5/17線上教學 |
| 第十六週5/23~5/27 | Hc-Ⅳ-1標的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。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。 | 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞活動內容:1.愛上體育課「勇「桿」出擊」:全班分成若干隊，隊員同時上場，兩兩站在A、B 兩點，相距6 公尺。A、B兩點的隊員雙手鐘擺式互拋籃球，每人需操作15 次。全隊員均操作完後，即完成第一關。 | 2 | 籃球教學影片樂樂棒組 | 上課參與平時觀察技能測驗 |  |  |
| 第十七週5/30~6/3(6/3(五)端午節) | Hc-Ⅳ-1標的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。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。 | 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞活動內容:1.「 Golf 高爾夫球摘記」:進行揮桿擊球動作檢測評量，以揮桿擊球方式進行，檢測同學須站在擊球座墊準備，每人10 顆球，須將球擊進所標示區域，並計算進球率，取較佳成績。協助學生擬定相關練習計畫，引導學生在課後進行自主練習。 | 2 | 樂樂棒組網球教學影片 | 上課參與平時觀察技能測驗 |  |  |
| 第十八週6/6~6/10(預計畢業週) | Bd-Ⅳ-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | 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。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。3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 |  武林高手第1章 防身術 惡狼止步活動內容:1.體育客點點名「危機防身大補帖」:老師可自行帶入任何校園、生活中可能遇到的情境，如：走樓梯因滑手機，在樓梯不慎跌倒時該如何減輕傷害，將情境生活化，也許能使學生更注意這些細 | 2 | 教學影片防護墊 | 上課參與平時觀察動作檢核同儕互評 | 【安全教育】安J6了解運動設施安全的維護。 |  |

七、本課程是否有校外人士協助教學

■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