

新北市文山國民中學 113學年度九年級第一學期部定課程計畫 設計者：林怡如

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(22)週，共(44)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	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-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。 健體-J-A3 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-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：

三上	挑戰自我	體適能 2 週
	團隊動力	籃球～6 週 3X3 籃球
		排球～3 週手排壘球
		羽球～3 週前場區域擊球
		桌球-3 週
	自我表現	飛盤 2 週
	超越自我	田徑～3 週

五、 本學期達成之學生圖像素養指標：

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	V
		2.正面思考		2.快樂生活	V
飛鷹	宏觀卓越	宏觀		卓越	
		1.溝通表達	V	1.靈活創新	
		2.放眼國際		2.追求榮譽	V
碧水	適性學習	適性		學習	
		1.欣賞接納		1.終身學習	
		2.適性揚才	V	2.活學活用	V
獅子	領導勇敢	領導		勇敢	
		1.解決問題	V	1.自信創新	

		2.獨立思考	V	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
	學習表現	學習內容						
第一週 8/30 (8/30(五)開學) 暫定	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元一 1. 讓學生分享暑假運動計畫(說明運動項目、活動時間、是否有友伴等)。 2. 請學生分享與討論阻礙運動之因素，並研究解決方法。 單元二： 五環運動力—奧林匹克教育 1. 讓學生觀賞奧運會開幕影片。 2. 引導學生分享對奧運會的歷年奧運會標語、海報的想法意見，引導學生思考這些元素與標語的意義。 3. 介紹奧林匹克永續發展的精神。 單元三	2	-教學資源光碟 -康軒版教科書 -碼錶	互相討論 課堂問答 上課表現	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣： 學生分享暑假運動計畫	☐ 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： _____

			體能恢復活動 1. 伏地挺身、仰臥起坐、抬腿跑、開合跳等徒手肌力訓練。 2. 進行慢跑操場 4 圈的心肺耐力活動。					
第二週 9/2~9/6	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	體適能測量 1. 請學生討論與分享生活品質與體適能的關係。 2. 進行柔軟度適能檢測（坐姿體前彎）。 3. 進行肌肉適能檢測（立定跳遠及仰臥起坐） 4. 進行心肺耐力適能檢測。（800，1600M 跑走）	2	碼表 坐姿體前彎測量器 立定跳遠墊	上課表現 參與態度		
第三週 9/9~9/13	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。	籃球 1. 分組進行運球護球練習 2. 利用籃球場進行多人抄球遊戲	2	2 人 1 顆籃球 碼表	上課表現 參與態度		
第四週 9/16~9/20	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	籃球 1. 一對一進行籃球進攻與防守活動	2	2 人 1 顆籃球 碼表 角標	上課表現 參與態度		

	動動作組合及 團隊戰術。	1d-IV-3 應用 運動比賽的各 項策略。	2. 二對一進行籃球進攻與 防守活動 3. 二對二進行籃球進攻與 防守活動					
第五週 9/23~9/27	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-1 了解各項 運動技能原理。	籃球~3X3 籃球 1. 簡介三對三籃球規則 2. 說明三對三站位與空間 概念	2	6 顆籃球 角標	上課表現 參與態度		
第六週 9/30~10/4	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的各種策 略。	1. 沒有持球移動的重要性講 解： 說明球的傳動、人的移動、球 與人同時流動所產生的差異 2. 無防守者的傳球與走位練習 3. 籃球三人傳切練習	2	6 顆籃球 角標	上課表現 參與態度 實做評量		
第七週. 10/7~10/11 (10/10(四) 國慶日放 假)	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。 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。	籃球~3X3 籃球 1. 男女分組，進行 3X3 籃球比賽 循環賽	2	6 顆籃球	上課表現 參與態度 實做評量		
第八週	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運	1d-IV-3 應用運動 比賽的各項策略。	籃球~3X3 籃球 男女分組，進行 3X3 籃球比賽循	2	6 顆籃球	上課表現		

10/14~10/18 (預計段考週)	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。	環賽			參與態度		
第九週 10/21~10/25	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	排球～手排壘球 複習排球低手發球動作要領 分組進行發球練習 說明手排壘球規則 分組進行手排壘投打練習	2	12 顆排球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十週 10/28~11/1	Hd-IV-1 守備／跑分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。 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。	排球～手排壘球 分組進行手排球比賽	2	12 顆排球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十一週 11/4~11/8	Hd-IV-1 守備／跑分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。 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。	排球～手排壘球 分組進行手排球比賽	2	12 顆排球	上課表現 參與態度 實做評量		

第十二週 11/11~11/15	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。	羽球～前場區域擊球 說明最常見的前場區域擊球技術：放小球與挑球 藉由已學過的向上擊球球感活動，體驗正、反手放小球的手感練習：：(1)自拋自打。(2)二人合作向上擊球。 分組練習放小球	2	全班每人一支羽球拍，一顆羽球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十三週 11/18~11/22	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。 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。	羽球～前場區域擊球 分組練習放小球：正手放小球、反手放小球 正手挑球練習	2	全班每人一支羽球拍，一顆羽球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十四週 11/25~11/29 (預計段考週)	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。 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。	羽球～前場區域擊球 複習正手挑球練習 進行單雙人羽球比賽	2	每人一支羽球拍，一顆羽球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十五週 12/2~12/6	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。	桌球 進行正反手拍擊球練習 進行發球練習	2	每人一支桌球拍，一顆桌球	上課表現 參與態度 實做評量		

第十六週 12/9~12/13	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	桌球 說明桌球單打比賽規則 進行桌球單打比賽	2	每人一支桌球拍，一顆桌球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十七週 12/16~12/20	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。 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。	桌球 分組進行桌球單打比賽	2	每人一支桌球拍，一顆桌球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十八週 12/23~12/27	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。	飛盤 -介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。 -接盤法教學與練習：上手式、下手式、夾接式、單手側面	2	2 人一個飛盤	上課表現 參與態度 實做評量		
第十九週 12/30~1/3 (1/1(三)元旦放假)	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	飛盤 進行躲避飛盤賽 全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。	2	2 人一個飛盤	上課表現 參與態度 實做評量		

第二十週 1/6~1/10	Ga -IV-1 跑、跳與推擲 的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規則。 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。	田徑：長距離跑介紹 介紹田徑比賽的長距離跑項 目。 講解長距離跑技術內容。 講解長距離跑的起跑動作要 領。	2	碼錶	上課表現 參與態度 實做評量		
第二十一週 1/13~1/17 (預計段考 週)	Ga -IV-1 跑、跳與推擲 的基本技巧。	1d-IV-3 應用運動 比賽的各項策略。 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。	田徑 1.配速 (1)講解配速內涵及重要性。 (2)講解配速在長距離跑上的重 要性及其影響。 2.操作： (1)讓學生跑三組 200 公尺，分 別以課文中三種配速去嘗試。	2	碼錶	上課表現 參與態度 實做評量		
第二十二週 1/20~1/21 (暫定 1/21 寒假開始)	Ab-IV-1 體適 能促進策略與 活動方法。 Bc-IV-2 終身 運動計畫的擬 定原則。	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。 4c-IV-3 規劃 提升體適能與 運動技能的運 動計畫。 4d-IV-2 執行 個人運動計	田徑 體適能 1600M 慢跑訓練	2	碼錶	上課表現 參與態度 實做評量		

		畫，實際參與身體活動。						
--	--	-------------	--	--	--	--	--	--

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。