**新北市文山國民中學112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( 21 )週，共(42)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-B1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。  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-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團活動，關懷社會。  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：(自行視需要決定是否呈現)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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-2週 |
| 超越自我 | 田徑～2週 |

五、本學期達成之學生圖像素養指標：(每向度勾選1-2個即可)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | V | 1.終身學習 |  |
| 2.適性揚才 | V | 2.活學活用 |  |
| 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  (建議至多融入3項，若有議題融入，一定要摘錄實質內涵) | 備註 |
|  | 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週  8/30-9/1  (8/30(三)開學) | 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  翰林版教科書第四篇挑戰自我  第1章運動防護  1. 認識學校運動風險管理  2. 理解與運用運動風險評估指標  單元三  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。 | 2 | -教學資源光碟  -翰林版教科書  -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：  ＿ ＿＿ |
| 第二週  9/4~9/8 | 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  9/11~9/15 | 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  分組進行運球護球練習  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  9/18~9/23  (9/23(六)補班) | 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。  1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 | 籃球～  一對一進行籃球進攻與防守活動  二對一進行籃球進攻與防守活動  二對二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 |  |  |
| 第五週  9/25~9/28 | 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  **簡介三對三籃球規則**  **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  10/2~10/6 | 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。 | **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  **無防守者的**傳球與走位練習  **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.  10/11~10/13  (10/9(一)彈性放假；10/10(二)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  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  10/16~10/20  (預計段考週) | 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  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 |  |  |
| 第九週  10/23~10/27 | 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  10/30~11/3 | 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  11/6~11/10 | 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  11/13~11/17 | 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  11/20~11/24 | 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  11/27~12/1  (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  12/4~12/8 | 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 |  | 線上教學 |
| 第十六週  12/11~12/15 | 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。  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  12/18~12/22 | 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。 | 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  12/55~12/29 | 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  1/2~1/5  (1/1(一)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 |  | 上課表現  參與態度  實做評量 |  |  |
| 第二十週  1/8~1/12 | 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 |  | 上課表現  參與態度  實做評量 |  |  |
| 第二十一週  1/15~1/19  (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 |  | 上課表現  參與態度  實做評量 |  |  |

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