**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