**新北市文山國民中學110學年度 九 年級第1學期部定課程計畫 設計者：＿＿鄧貴安＿＿＿＿＿**

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(21)週，共( 42 )節。

三、課程內涵：

|  |  |
| --- | --- |
| 總綱核心素養 | 學習目標 |
| **□** 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 | ˇ | 1.身心平衡 | ˇ |
| 2.正面思考 | ˇ | 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 | ˇ |
| 2.放眼國際 | ˇ | 2.追求榮譽 | ˇ |
| 碧水 | 適性學習 | 適性 | 學習 |
| 1.欣賞接納 | ˇ | 1.終身學習 | ˇ |
| 2.適性揚才 | ˇ | 2.活學活用 | ˇ |
| 獅子  | 領導勇敢 | 領導 | 勇敢 |
| 1.解決問題 | ˇ | 1.自信創新 | ˇ |
| 2.獨立思考 | ˇ | 2.勇於承擔 | ˇ |

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8/30-9/3 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 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。 | 1. **體能恢復**

學生放了一個較長的假期，若都在家沒有出門運動，身體的肌力可能會下降，直接進行課程有可能造成學受傷的情況，所以可以藉由第一周的兩堂課讓學生的身體調整到良好的狀態，並且收心回到學校的課堂中。**活動內容:**1. **慢跑及心肺測驗**

間歇訓練讓學生能夠適性較高強度的課程，但是要先做足暖身運動，並且收操確實。 | 2 | 角錐碼錶哨子 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第二週9/6-9/10 | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動 | 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。 | **飛壘賽** **活動內容:**結合飛盤及壘球規則，應用及學會各項技巧 | 2 | 塑膠飛盤角錐壘包碼錶哨子 | 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9/13-9/17 | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動 | 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。 | **飛壘賽** **活動內容:**結合飛盤及壘球規則，應用及學會各項技巧 | 2 | 塑膠飛盤角錐壘包碼錶哨子 | 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。 |  |
| 第四週9/20-9/24 | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動 | 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。 | **飛壘賽** **活動內容:**結合飛盤及壘球規則，應用及學會各項技巧 | 2 | 塑膠飛盤角錐壘包碼錶哨子 | 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。 |  |
| 第五週9/27-10/1 | 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。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。 | **球類進階** **羽球****活動內容:**1. **基礎擊球**

學生能做到正反手之高遠球的來回擊球30球(不能超越角錐擊球)。1. **正反手發球**

學生能在發球區中，將球發進有效之發球區。 | 2 | 羽球羽球拍角錐哨子 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第六週10/4-10/8 | 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。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。 | **球類進階** **羽球****活動內容:**1. **單打競賽**

學生進行單打比賽(比5分)輸的一方換成下一位同學(男女生分開進行)，最終獲勝的學生予以加分。1. **雙打競賽**

將學生進行分組，盡量平均每一組的能力，進行比賽(比10分)，最終獲勝的組別予以加分。 | 2 | 羽球羽球拍角錐哨子 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第七週10/11-10/15(段考週暫定) | 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。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。 | **球類進階** **羽球****活動內容:**1. **單打競賽**

學生進行單打比賽(比5分)輸的一方換成下一位同學(男女生分開進行)，最終獲勝的學生予以加分。1. **雙打競賽**

將學生進行分組，盡量平均每一組的能力，進行比賽(比10分)，最終獲勝的組別予以加分。 | 2 | 羽球羽球拍角錐哨子 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 線上教學 |
| 第八週10/18-10/22 | 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。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。 | **球類進階** **籃球****活動內容:**1. **綜合進攻**

學生倆倆一組，從底線出發，運用過頂、胸前、地板傳球至對面半場，並且一位同學完成上籃動作並折返，回程則由另一位同學完成上籃動作。1. **就是要得分**

將學生分成兩隊進行比賽並穿著不同顏色號碼衣，學生2個一組運用運球、傳球、上籃之技巧完成來回的進攻(必須由不同的同學完成上籃)，完成後將球給下一組完成交棒，等全部組別完成後蹲下統計秒數。 | 2 | 籃球角錐碼錶哨子號碼衣 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【性別平等教育】**性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |  |
| 第九週10/25-10/29 | 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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 | **球類進階** **籃球****活動內容:**1. **防守**

學生倆倆一組，在2個角錐間(2個角錐距離3大步)，採1對1防守，一位學生先運球防止對方把球抄走，另一位同學則是在不犯規的行為下想辦法把球抄走。1. **綜合防守**

學生進行5對5的全場對抗，一隊先攻一隊先守(著號碼衣)，在限定時間中，比誰進的球數多。 | 2 | 籃球角錐碼錶哨子號碼衣 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【性別平等教育】**性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |  |
| 第十週11/1-11/5 | 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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 | **球類進階** **籃球****活動內容:**1. **防守**

學生倆倆一組，在2個角錐間(2個角錐距離3大步)，採1對1防守，一位學生先運球防止對方把球抄走，另一位同學則是在不犯規的行為下想辦法把球抄走。1. **綜合防守**

學生進行5對5的全場對抗，一隊先攻一隊先守(著號碼衣)，在限定時間中，比誰進的球數多。 | 2 | 籃球角錐碼錶哨子號碼衣 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【性別平等教育】**性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |  |
| 第十一週11/8-11/12 | 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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 | **球類進階** **籃球****活動內容:**1. **防守**

學生倆倆一組，在2個角錐間(2個角錐距離3大步)，採1對1防守，一位學生先運球防止對方把球抄走，另一位同學則是在不犯規的行為下想辦法把球抄走。1. **綜合防守**

學生進行5對5的全場對抗，一隊先攻一隊先守(著號碼衣)，在限定時間中，比誰進的球數多。 | 2 | 籃球角錐碼錶哨子號碼衣 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【性別平等教育】**性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |  |
| 第十二週11/15-11/19 | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。 | 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。 | **奧林匹克運動會介紹****活動內容:**1. **奧林匹克運動會歷史**

運用PPT介紹奧林匹克運動會之起源。1. **項目討論**

討論是否有哪些項目應該被列入或取消在奧林匹克運動會的項目中。1. **影片欣賞**

奧林匹克運動會影片欣賞。 | 2 | 投影片 | 上課參與平時觀察 | **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十三週11/22-11/26 | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。 | 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。 | 體適能檢測 | 2 |  | 上課參與平時觀察體適能測驗 | **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十四週11/29-12/3(段考週暫定) | Ab-Ⅳ-1:體適能促進策略與活動方法。 | 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。 | 體適能檢測 | 2 |  | 上課參與平時觀察體適能測驗 | **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | 線上教學 |
| 第十五週12/6-12/10 | 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。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。 | **球類** **足球****活動內容:**1. **球感訓練**

學生倆倆一組進行球感練習，進行傳球、停球、帶球繞角錐的動作。 | 2 | 足球角錐哨子 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十六週12/13-12/17 | 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。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。 | **球類** **足球****活動內容:**1. **球感訓練**

學生倆倆一組進行球感練習，進行傳球、停球、帶球繞角錐的動作。 | 2 | 足球角錐哨子 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【生涯規劃教育】**涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第十七週12/20-12/24 | 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。3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | **球類進階** **足球****活動內容:**1. **分組對抗**

將學生分成4組(盡量平均每一組的能力)，一次兩組進行競賽，場地為一個籃球場，進行比賽，過程中不能踢高飛球、也不能向同學惡意踢球(以免危險)，計時10分鐘比較得分；時間到則換組比賽。 | 2 | 足球角錐哨子號碼衣 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【性別平等教育】**性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |  |
| 第十八週12/27-12/31 | 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。3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | **球類進階** **足球****活動內容:**1. **分組對抗**

將學生分成4組(盡量平均每一組的能力)，一次兩組進行競賽，場地為一個籃球場，進行比賽，過程中不能踢高飛球、也不能向同學惡意踢球(以免危險)，計時10分鐘比較得分；時間到則換組比賽。 | 2 | 足球角錐哨子號碼衣 | 上課參與平時觀察技能測驗 | **【性別平等教育】**性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |  |
| 第十九週1/3-1/7 | Ha-Ⅳ-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | **球類進階** **桌球****活動內容:**1. **反手推擋**

學生兩人一組反手推擋20球。 | 2 | 桌球桌球拍哨子 | 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。 |  |
| 第二十週1/10-1/14 | Ha-Ⅳ-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | **球類進階** **桌球****活動內容:**1. **單打競賽**

學生進行單打比賽(比7分)輸的一方換成下一位同學(男女生分開進行)，最終獲勝的學生予以加分。1. **雙打競賽**

將學生進行分組，盡量平均每一組的能力，進行比賽(比11分)，最終獲勝的組別予以加分。 | 2 | 桌球桌球拍哨子 | 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。 |  |
| 第二十一週1/17-1/21(段考週暫定；寒假未定) | Ha-Ⅳ-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 | **球類進階** **桌球****活動內容:**1. **單打競賽**

學生進行單打比賽(比7分)輸的一方換成下一位同學(男女生分開進行)，最終獲勝的學生予以加分。1. **雙打競賽**

將學生進行分組，盡量平均每一組的能力，進行比賽(比11分)，最終獲勝的組別予以加分。 | 2 | 桌球桌球拍哨子 | 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 |

六、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