

新北市_____國民中學 111 學年度 九 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者： 林龍雄

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(17)週，共(34)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

四、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 1 週 02/13-02/19 (註冊、開學、正式上課)	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳 活動內容: 1.體育客點點名「瑜珈達人專線」:教師講解如何自我安排練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視自我生活上或身體上的變化。	2	瑜珈墊 毛巾 彈力帶 瑜珈柱 哨子 籤紙	上課參與 平時觀察 動作檢核		
第 2 週 02/20-02/26	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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	單元五 武林高手 第 1 章 防身術 臨陣脫逃 活動內容: 1. 愛上體育課「攻防過招」:2-3 人為一組，兩組相互對抗。A 組為攻方(歹徒)，B 組為守方(反擊者)。A、B 組排成一行，面向同一方向。哨響後，B 組第一人轉身出發，依序	2	室內場地 瑜珈球 厚地墊	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評		

			根據 A 組每個人的出招採取正確反擊。一次正確反擊即+1 分，位移額外再+1 分。全員輪完後，A、B 組攻守互換。攻方應加穿護甲、護額，手持海棉條進攻，而守方反擊時則點到為止。					
第 3 週 02/27-03/05	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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	單元五 武林高手 第 1 章 防身術 臨陣脫逃 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、生活中可能遇到的危險情境，如：霸凌、歹徒等，使學生更注意這些細節，進而避免自身受到不必要的傷害。	2	室內場地 瑜珈球 厚地墊	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評		
第 4 週 03/06-03/12	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方 活動內容： 1. 愛上體育課「踢踢淘汰賽」：全班列 4 排，同一橫列為同一	2	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子	上課參與 平時觀察 同儕互評		

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	組。聽口令 4 人上前後，從面前的牌堆各自抽出代表動作的牌。同時操作指定動作跟次數，舉踢靶的同學幫忙看動作的準確性。動作正確且流暢的人可得 1 分。踢完的組別換持踢靶，下一組上前，原本持靶的人前去列隊。全部組別輪完後，最低分組淘汰，再開始下一輪。每一輪都往上加動作次數，1 → 2 → 3 → 4 次。一輪淘汰一組，最後留下的組別獲勝。					
第 5 週 03/13-03/19	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方 活動內容： 1. 愛上體育課「跆拳道搶分賽」：班上每個人都分配一個寶特瓶，懸掛於不同高度，由老師訂定不同瓶子的分數，越高者分數越高。全班分 4~5 組，第一組率先上場，每人有 3 次踢擊機會。擊中者得瓶	2	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子	上課參與 平時觀察 同儕互評		

			子上的分數，且該瓶子不再計分。採用轉身旋踢擊中者可再加 1 分。各組輪完後，累計得分最高的組別獲勝。					
第 6 週 03/20-03/26	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功 活動內容： 1. 愛上體育課「武術大富翁」：教師將全班分成兩隊，並預設約 20 30 個目標點，該點可以寶特瓶或者小角錐做標示。兩隊輪流派出一位同學擲骰子決定步數以及抽籤決定動作，動作執行正確者可前進指定步數，錯誤者改成後退指定步數。 率先抵達終點的隊伍獲勝。	2	五步拳教學影片	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 EJU5 謙遜包容。	
第 7 週 03/27-04/02	第一次段考週 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功 活動內容： 1. 愛上體育課「武術	2	五步拳教學影片	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 EJU5 謙遜包容。	

		<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>會師」：全班分成兩兩一組並相對而站，以猜拳方式決定先攻還是先守。學生聽到老師說「大風吹，吹什麼」時，先攻者應回覆「吹(動作名稱)」，此時所有人以五步拳為動作內容，防守者的動作若錯誤或跟不上團體節奏則輸三戰兩勝分出勝負。勝方繼續尋找下一位對手，輸方離場至旁觀戰。直至全班優勝者誕生。</p>					
<p>第 8 週</p> <p>04/03-04/09</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>單元六 翻轉人生</p> <p>第 1 章 飛盤 劃破天際</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 愛上體育課「我要成為擲遠王」：設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越少盤數超過目標物，分數越高，累計得分最高的組別獲勝。活動進</p>	2	<p>飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 擲準架或自製 擲準架</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>		

			行中因安全性考量，一次僅 1 人進行投擲。					
第 9 週 04/10-04/16	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際 活動內容： 1. 體育客點點名「飛盤爭奪賽」：每隊上場 7 人，每分結束可換人。兩隊需要穿著不同顏色之背心或衣服，方便辨識。每次進攻的第一次掉盤可以撿起來原地繼續進攻。比賽時間為 10 分鐘，或先得 5 分的隊伍獲勝。其餘規則與正式爭奪賽相同。雙方比賽時，教師可適時從旁提醒規則，幫助加深記憶。可使用軟式飛盤或以其他安全性飛盤取代。	2	飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 擲準架或自製 擲準架	上課參與 平時觀察 動作檢核		
第 10 週 04/17-04/23	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡 活動內容： 1. 愛上體育課「安全	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 碼錶 跳繩 自行車維修工	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	

		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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	上路」：將學生分為 5 隊，每隊人數相同，各隊分配兩臺車。每隊隊員依序完成 4 道關卡，下一棒事先調整好合適的座墊高度，準備交棒出發。如過程中有失誤，需回到該失誤關卡的起點重新開始。總花費時間最少的隊伍獲勝。		具			
第 11 週 04/24-04/30	第二次段考週 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡 活動內容： 1. 體育客點點名「我的騎遊跡錄」：請學生準備並檢查器材，事先規畫行程。結束後給予學生回饋，除了鼓勵表現優異的學生，也給予較後段但仍然努力完成的學生獎勵。	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 碼錶 跳繩 自行車維修工具	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	
第 12 週 05/01-05/07	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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	單元七 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡 活動內容： 1. 愛上體育課「一擊	2	網球 球筒 網球拍 三角錐 大呼拉圈 網球影片	上課參與 平時觀察 動作檢核		

		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-3 執行提升體適能的身體活動。	命中」：全班分成 4 組，組與組對抗，兩隊人馬分別站立在球場所標示的發球線後方預備。比賽開始即上前從發球線後方自拋自擊，瞄準對面場地擺設的大型角錐，擊球後隨即換下一人，限時內擊中次數多的組別為勝。獲勝的兩組再進行決賽。如欲增加過關難度可挑戰先開合跳並完成指定動作次數後再擊球。				
第 13 週 05/08-05/14	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-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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	單元七 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡 活動內容： 1. 愛上體育課「頂尖對決」：全班分若干組，組與組對抗，每人輪流上場，勝方繼續留在場上，輸方換人上場。模擬網球場的單打發球有效區來對戰，比賽用減壓球增加對戰可看性，雙方先猜拳決定球權。由一方先以自拋自打方式發球至對方場區內，接球方	2	網球 球筒 網球拍 三角錐 大呼拉圈 網球影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	

			回擊至有效區域，如此往返直到一方未能將球回擊過網、揮空拍或界外球，換由輸方發球。直到一方組員全被打敗，遊戲才結束，勝出的組別繼續兩組對戰，直到產生最終贏家。					
第 14 週 05/15-05/21	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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力 活動內容： 1. 愛上體育課「壘上飛毛腿」：全班分為攻守兩方。守方於各壘需安排壘手，其他隊員可自由分佈於場內。守方投手投擲排球，無球數限制，直到攻方打擊者將球擊出為止。擊出後，攻方所有人需同時起跑，繞行一二、三壘外側，最後回到本壘。而守方接球時，同樣須按一、二、三、本壘的順序傳球回本壘。確認攻方在球回傳本壘前有幾人回到本壘，即得幾分。每打擊 3 人次時攻守交換，最後	2	排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗		

			累計分數較高的一方獲勝。					
第 15 週 05/22-05/28	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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的 各種策略。 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。	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合 力 活動內容： 1. 愛上體育課「壘上 飛毛腿」：全班分為 攻守兩方。守方於各 壘需安排壘手，其他 隊員可自由分佈於 場內。守方投手投擲 排球，無球數限制， 直到攻方打擊者將 球擊出為止。擊出 後，攻方所有人需同 時起跑，繞行一二、 三壘外側，最後回到 本壘。而守方接球 時，同樣須按一、 二、三、本壘的順序 傳球回本壘。確認攻 方在球回傳本壘前 有幾人回到本壘，即 得幾分。每打擊 3 人 次時攻守交換，最後 累計分數較高的一 方獲勝。	2	排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗		
第 16 週 05/29-06/04	Hd-IV-1 守備/ 跑分性球類運	1c-IV-1 了解各項運動基礎 原理和規則。	單元七 球類進階	2	排壘球 棒球手套	上課參與 平時觀察		

	動動作組合及 團隊戰術。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	第2章 棒球 同心合力 活動內容： 1. 體育客點點名「職棒我的夢」：每日挑選兩項做練習，並填寫上練習次數。一週結束後給予自己一個總回饋，藉以作為下週安排訓練調整的參考依據。第二週結束後反思自己調整過後的練習，並寫出自己獲得什麼樣的進步及成長，為什麼？		壘包 備網 球袋 角錐	技能測驗		
第 17 週 06/05-06/11	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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力 活動內容： 1. 體育客點點名「職棒我的夢」：每日挑選兩項做練習，並填寫上練習次數。一週結束後給予自己一個總回饋，藉以作為下週安排訓練調整的參考依據。第二週結束後反思自己調整過後的練習，並寫出自己獲得什麼樣的進步及成長，為什麼？	2	排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗		

			麼？					
--	--	--	----	--	--	--	--	--

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

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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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