

新北市 新泰 國民中學 113 學年度 九 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：蕭筑文_____

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(18)週，共 18)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 checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" 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 checked="" 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>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-A3:具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。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，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。</p> <p>健體-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。</p> <p>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。</p> <p>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，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>

	<p>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。</p> <p>健體-J-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
--	--

四、課程架構：

第四單元 親水之旅	第一章 水域嬉遊 ——水域休閒
	第二章 徜徉水面——游泳
第五單元 瞄準目標	第一章 推心置腹 ——高爾夫
	第二章 一桿入袋——撞球
第六單元 精益求精	第一章 比手畫腳 ——棒壘球
	第二章 防禦陣線聯盟 ——籃球
	第三章 手腦並用——手球
	第四章 乒乓旋風——桌球
	第五章 東攔西阻——排球
第七單元 武體之美	第一章 操之在我——體操
	第二章 形神兼備、內外兼修 ——武術

五、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						
第一週	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。	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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3:執行提升體適能的休閒運動。	第4單元-親水之旅 第一章水域嬉遊——水域休閒 1. 水域休閒知多少 2. 介紹浮潛與潛水 3 愛護海洋活動： 有機會到海中浮潛時可能會看見塑膠汙染物、廢棄漁網、寶特瓶，甚至是非法捕撈等人類對於海洋所造成的危害，面對這些對於自然環境所造成的危害，我們能做什麼？請與同學或家人討論。	2		實作評量 上課參與 觀察記錄	環境教育 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	
第二週	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	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。	第4單元-親水之旅 第一章水域嬉遊——水域休閒 1. 介紹浮潛器具之使用 (1)教師介紹防寒衣的功能。 (2)教師介紹救生衣的穿著方法。 2. 說明水域安全的重要性	2		實作評量 上課參與 觀察記錄	環境教育 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第三週	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3:執行提升體適能的休閒運動。	第4單元-親水之旅 第2章徜徉水面——游泳 1.了解仰式的動作要領 2.仰式打水之動作要領 3.划手練習	2	浮板、浮條、浮球	實作評量 上課參與 觀察記錄		

第四週	<p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>第 4 單元-親水之旅</p> <p>第 2 章徜徉水面——游泳</p> <p>1. 仰式划手之動作要領</p> <p>2. 仰式划手與打水之動作要領</p> <p>3. 練習手腳配合動作</p>	2	浮板、浮條、浮球、泳池。	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第五週	<p>Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的</p>	<p>第 5 單元-瞄準目標</p> <p>第 1 章推心置腹——高爾夫球</p> <p>1. 介紹高爾夫的歷史與規則</p> <p>2. 介紹高爾夫的裝備</p> <p>3. 介紹場地設施</p>	2	「推心置腹」學習活動單、高爾夫比賽影片。	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		<p>道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	4. 介紹站姿與推桿					
第六週	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</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>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。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>	<p>第5單元-瞄準目標</p> <p>第2章一桿入袋——撞球</p> <p>1. 介紹撞球歷史與器材設備</p> <p>2. 介紹器材規則與使用方法</p> <p>3. 介紹撞球比賽的種類</p> <p>4. 介紹撞球的基本姿勢</p>	2	「一桿入袋」學習活動單、撞球教學與比賽影片。	實作評量 上課參與 觀察記錄		

第七週	<p>Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>d. 技能原理。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</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>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。</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>第6單元-精益求精</p> <p>第1章比手畫腳——棒壘球</p> <p>1.棒壘球的界內、界外球的判定</p> <p>2.了解進攻的戰術</p> <p>(1)犧牲觸擊</p> <p>(2)打跑戰術</p> <p>(3)強迫取分</p> <p>3.介紹暗號</p>	2	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	實作評量 上課參與 觀察記錄		第一次段考
-----	-------------------------------------	--	---	---	--------------------	----------------------	--	-------

第八週	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。 d. 技能原理。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。	第 6 單元-精益求精 第 1 章比手畫腳——棒壘球 1.分組進行棒壘大賽	2	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第九週	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1:攻守入侵性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-2:反思自己的動作技能。 1d-IV-3:應用比賽的各項策略。	第 6 單元-精益求精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球 1.了解籃球基本防守觀念 2.介紹籃球防守的類型	2	籃球數顆、筆記型電腦及單槍投影機、教學簡報、籃球場。	實作評量 上課參與 觀察記錄	性別平等教育：性 E10，辨識性別刻板表的表達與人際互動	

		<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>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。</p> <p>3d-IV-1:表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p>						
第十週	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Hb-IV-1:攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3:應用比賽的各項策略。</p>	<p>第6單元-精益求精</p> <p>第2章防禦陣線聯盟——籃球</p> <p>1.了解籃球盯人防守觀念與位置</p> <p>2.進行三對三比賽</p>	2	<p>籃球數顆、筆記型電腦及單槍投影機、教學簡報、籃球場。</p>	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄</p>	<p>性別平等教育：性E10，辨識性別刻板表的表達與人際互動</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。 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，增進生活的美感體驗。 3d-IV-1:表現運動技術的學習策略。 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。						
第十一週	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 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。 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。	第6單元-精益求精 第3章手腦並用——手球 1.了解手球不同角度的射門差異 2.了解防守的基本技術 3.了解守門員的防守技術 4.團隊攻守練習	2	教師自行蒐集的手球訓練或教學影片。	實作評量 上課參與 觀察記錄		第二次段考

		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。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。					
第十二週	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。 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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。	第 6 單元-精益求精 第 4 章乒乓旋風——桌球 1.介紹桌球拍膠皮的分類 2.介紹切球之動作要領 3.介紹正手發下旋球之動作要領	2	「桌」對廝殺學習活動單、我的個人戰術紀錄表。	實作評量 上課參與 觀察記錄	

		<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>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</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-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。</p>						
第十三週	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</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>第6單元-精益求精</p> <p>第4章乒乓旋風——桌球</p> <p>1.了解裁判的手勢</p> <p>2..進行一場桌球比賽</p> <p>3.輪流當選手及裁判</p>	2	「桌」對廝殺學習活動單、我的個人戰術紀錄表。	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 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-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。					
第十四週	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-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。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控	第6單元-精益求精 第5章東攔西阻——排球 1.介紹攔網的動作要領及練習 (1)看球 (2)對人 (3)起跳 2.介紹攔網可分； (1)單人 (2)雙人 (3)三人攔網 3.練習攔網動作技巧	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	實作評量 上課參與 觀察記錄	

		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。						
第十五週	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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-2:運用運動比賽中的各種策略。	第6單元-精益求精 第5章東攔西阻——排球 1.練習單人攔網與雙人攔網 2.進行多人攔網之動作要領 3.進行比賽	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	實作評量 上課參與 觀察記錄		
第十六週	Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。	第7單元-武體之美 第1章操之在我——體操 1.介紹單槓的好處及動作要領說明安全規範。 2.介紹握法 單槓抓握技術介紹	2	單槓、跳箱或踏板(具高度且穩定之物體)、軟墊、裝水	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		<p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</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>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>	<p>(正握、反握、側向前 後握)。</p> <p>3 練習正握、反握懸垂，體會身體控制與懸垂動作的關係。</p>		<p>寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--

		4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。						
第十七週	Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	第7單元-武體之美 第1章操之在我——體操 1. 暖身活動： (1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。 (2)核心肌群控制(模擬槓上動作)。 2. 主要活動： (1)懸垂舉腿。 (2)引體向上。 3. 綜合活動：(1)烤乳豬競賽計時比賽。 (2)立寶特瓶、夾球拋球。		單槓、跳箱或踏板(具高度且穩定之物體)、軟墊、裝水寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		<p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>						
第十八週	<p>Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>第 7 單元-武體之美</p> <p>第 2 章形神兼備、內外兼修-武術</p> <p>【畢業典禮】</p> <p>1. 了解武術的基本認知與競賽內容</p> <p>2. 了解武術防禦八大式的用法與演練方式</p> <p>3. 武術的套路</p> <p>4. 進行組合防禦八大式</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p>	實作評量 上課參與 觀察記錄		

		2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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