

新北市新泰國民中學 113 學年度九年級第一學期 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
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(22)週，共(44)節

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p> <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>	<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>

四、課程架構：

第五冊體育

第四單元 運動生活	第一章 五環運動力 ——奧林匹克教育
	第二章 打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行
	第三章 有氧嗨起來 ——有氧舞蹈
第五單元 神來之手	第一章 一擲定江山 ——投擲
	第二章 滾球趣——保齡球
第六單元 球之有道	第一章 疾風勁壘 ——棒壘球
	第二章 鬥陣特攻——籃球
	第三章 防城如意——排球
	第四章 手到擒來——手球
	第五章 羽你有約——羽球

五-1、本課程融入議題情形(若有融入議題，教學規劃的學習重點一定要摘錄實質內涵)

1. 是否融入安全教育(交通安全)：☐是(第____週) ☒否

2. 是否融入戶外教育：☐是(第____週) ☒否

3. 是否融入生命教育議題：☐是(第____週) ☒否

4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：☐性別平等、☐人權、☐環境、☐海洋、☒品德、☐法治、☐科技、☐資訊、☐能源、☐防災、
☐家庭教育、☐生涯規劃、☐多元文化、☐閱讀素養、☐國際教育、☐原住民族教育

五-2、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 8/26- 8/30	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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	第1章五環運動力—奧林匹克教育 一. 奧運會盛事 1 價值教育 2 奧林匹克格言 二. 介紹奧林匹克永續發展的精神。 1 綠色奧運 三 奧林匹克與藝術文化 1 奧林匹克設計師	2	1. 奧運會開幕影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

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						
第二 週 9/02- 9/06	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	第1章五環運動力—奧林匹克教育 一. 古代奧運會的競賽項目。 1. 古代五項。 二. 現代奧運會的競賽項目。 1. 夏季奧林匹克運動會。 2. 冬季奧林匹克運動會 3. 青年奧林匹克運動會 4. 帕拉林匹克運動會 三. 奧林匹克精神與反思	2	1. 奧運會開幕影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答		
第三 週 9/09- 9/13	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	第2章體適能計畫擬定與執行 一. 體適能影響力 二. 規律運動心生活 1. 運動處方 2. 肌肉適能訓練 深蹲 橋式 平板撐 俄羅斯式扭轉 握寶特瓶弓箭步	2	1. 核心運動影片、瑜伽影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

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						
	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。							
第四週 9/16-9/20	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行 一.運動處方 柔軟度訓練提案 腿後肌伸展 瑜珈—上犬式 瑜珈—嬰兒室 瑜珈—下犬式 二.運動計畫擬定	2	1. 核心運動影片、瑜珈影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

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						
	力，發展專項運動技能。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		1 執行注意事項 熱身運動 運動處方 緩和運動 反思					
第五週 9/23- 9/27	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-2 表現利他合群的態度，與他人理	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈 一.跳有氧。 1.原地踏步 2.走三步點 3.側併步 4.麻花步 5.後勾腿 6.前抬膝	2	1. 音響設備、麥克風、踏板 2. 電腦、投影器材	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

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						
	<p>性溝通與和諧互動。</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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</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>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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>7.側點步</p> <p>8.剪刀步與跑步。</p> <p>二.跳出活力</p> <p>1.數拍和口令練習</p> <p>2.口令提示練習</p> <p>3.創作組合練習</p> <p>4.自由創作練習</p>					

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						
	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。							
第六週 9/30-10/04	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。 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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4 畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈 一.階梯有氧 1.前踏步 2.V字步 3.K字步 4.前抬膝 二.拳擊有氧 1.拳擊 2.側鉤拳 3.上鉤拳 4.前踢 5.側踢 二.舞出自我	2	1. 有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

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						
	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。							
第七週 10/07 - 10/11	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第1章—擲定江山—投擲 一. 投擲有意思 1 持槍方式 (1)美式握槍法 (2)芬蘭握槍法 (3)叉子握槍法 2. 原地投擲標槍 (1)預備站姿 (2)引槍 (3)翻肩 (4)出手 二. 傳球樂無窮	2	1. 操場 2. 籃球、投擲器材	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

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						
	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。							
第八週 10/14 - 10/18	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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第1章一擲定江山—投擲 一大顯神手 鉛球持球方式 1. 鉛球握法講解(三指、四指、五指握球法)。 3. 站姿推鉛球(正向、側身、轉身推球)動作講解。 4. 側向式墊步推鉛球技術講解。	2	1. 操場 2. 籃球、投擲器材	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		第一次段考

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						
	訊、媒體、產品與服務。							
第九週 10/21 - 10/25	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章滾球趣—保齡球 一. 保齡球簡史 二. 善事先利器 1. 個人裝備介紹(球、鞋) 2 場地設施介紹 (1)球瓶 (2)回送球機 (3)球道 (4)電腦計分系統 三分數大解密 5. 計分方法與術語講解： (1)全倒(Strike) (2)火雞(Turkey) (3)補倒(Spare) (4)失誤(Miss) (5)犯規(Foul) (6)洗溝(Gutter) 四. 動作大耀進 一. 持握球體 二. 助跑擺動滑步 三 瞄準投擲 四 球滾動路徑	2	1. 保齡球計分規則講義與比賽影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作		

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						
	力，發展專項運動技能。							
第十週 10/28 - 11/01	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第2章滾球趣——保齡球</p> <p>一.保齡球體驗</p> <p>(1)球瓶目標法、</p> <p>(2)瞄準點目標法</p> <p>二滾滾保齡球</p> <p>(1)直球</p> <p>(2)曲球</p> <p>(3)勾球</p> <p>(4)飛碟球。</p> <p>三滾球大作戰</p> <p>四.禮儀說明</p>	2	1. 保齡球計分規則講義與比賽影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作		

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						
	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。							
第十一週 11/04 - 11/08	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。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章疾風勁壘—棒壘球 一.跑壘基本觀念 1.強迫進壘 2.擠壘 3.強迫回壘 二.球擊之後怎麼跑 1.本壘到一壘的跑法 2.本壘到二壘的跑法 3.二壘跑壘員的跑法 4.三壘跑壘員的跑法 5.弧線繞壘動作說明。	2	1. 相關球類器材、紀錄表 2. 操場	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作		

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						
第十二週 11/11 - 11/15	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章疾風勁壘—棒壘球 一.跑壘技巧 1. 一壘直線衝刺 2. 弧線繞壘 二.離壘技巧 1. 離壘動作 2. 快速壘球離壘動作 三.壘指導員 四.擊跑對抗賽	2	1. 相關球類器材、紀錄表 2. 操場	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作		

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						
	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。							
第十三週 11/18 - 11/22	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章門陣特攻—籃球 —合作進攻 引發動機並利用多媒體簡報介紹兩人擋拆的圖片，以及傳切和運球掩護的進攻組合。 1 小駟進攻策略 (1)傳切與切傳進攻策略 (2)擋拆進攻策略	2	1. 筆記型電腦、投影器材 3. 籃球場 4. 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

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						
	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，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-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。							

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						
第十四週 11/25 - 11/29	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。 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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章門陣特攻—籃球 一.攻城掠地 說明使用時間、戰術執行過程與要領。 1.空間跑位 2.擋人練習 二.門陣特攻 三.簡易攻守紀錄表	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.籃球場 3.籃球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

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						
	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。 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。							
第十五週 12/02 - 12/06	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章防城如意—排球 一. 接球與防守的不同 1. 來球速度與準備時間 2. 力量強度	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量		第二次段考

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						
	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。		二.自由球員 1.準備動作 2.接球動作					
第十六週 12/09 - 12/13	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章防城如意—排球 一米字形敏捷性測驗 防守時敏捷性練習 二.願地防守 你丟我擋 三.轉向防守	2	1.筆記型電腦、投影器 2.排球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量		

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						
	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。		轉向訓練 四. 前進後退防守 進退有據 五. 防守比一比					
第十七週 12/16 - 12/20	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	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。	第4章手到擒來—手球 一. 認識手球運動 1. 持球軟身活動 二. 抓球大賽 三. 傳接球 1. 接球 來球高於胸部 來球低於胸部 2. 傳球 肩上傳球	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 手球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

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						
	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-1 運用運動技術的學習策略。 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。		三. 步傳球 3. 肩上傳球-兩人對向傳接球 4. 三步接力傳接球					
第十 八週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	第4章手到擒來—手球 一. 得分神氣-射門技術	2	1. 筆記型電腦、投影器材	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

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						
12/23 - 12/27	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。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 跨步射門跳躍射門動作解析。 2. 跳躍射門第二三步起跳動作 二. 射門挑戰 三. 檢核與評量 1. 九宮格擲準比賽 2. 井字遊戲		2. 手球			

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						
	力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。							
第十 九週 12/30 -1/03	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第5章羽你有約—羽球 一.暖身活動 1. 霓虹燈 2. 擊掌 二. 平抽球 1. 預備姿勢 2. 引拍動作 3. 擊球動作 4. 順勢動作 三. 往前正手撲球 1. 順勢動作 2. 引拍擊球動作 3. 預備姿勢 四. 往前反手撲球 1. 預備姿勢 2. 引拍擊球動作 3. 預備姿勢	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 羽球場 3. 羽球 4. 角錐	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量		

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						
	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。 4d-IV-1 發展 適合個人之專 項運動技能。							
第廿 週 1/06- 1/10	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。	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	第5章羽你有約—羽球 一.定點練習 1.正反手平抽球 2.正反手往前撲球 二.綜合練習 三.動作組合練習 四.友誼賽 五.運動鑑賞 1.球場禮儀 2.運動主播	2	1.羽球場 2.羽球 3.角錐	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		

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						
	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。							
第廿一週 1/13-1/17	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	【第三次評量週】 1. 引起動機，教師分享歷年奧運會標語、海報，並介紹古代	2	1. 奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 5. 技能實作		

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						
	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。 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。 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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	奧運的起源，以及奧林匹克永續發展的精神。 2. 引起動機，請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，熟悉課本中關於心肺耐力適能及柔軟度的示範動作，擬定屬於自己的運動計畫。 3. 引起動機，介紹不同風格的有氧舞蹈，有氧舞蹈能提升健康體適能。體驗有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈、拳擊有氧。 4. 引起動機，介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。 5. 引起動機，介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步法的重要性、以及其對投擲準度與力量的功用、瞄準原理。		2. 學習活動單 3. 核心運動影片、瑜珈影片 4. 音響設備、麥克風、踏板 5. 電腦、投影器材 6. 有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂 7. 教學簡報 8. 操場 9. 籃球、投擲器材 10. 保齡球計分規則講義與比賽影片			

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						
	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。 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-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。							

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						
	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。							

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						
第廿 二週 1/20- 1/24	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。 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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 引起動機，介紹棒壘球場地、跑壘技術、滑壘、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念。 2. 引起動機，介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略。 3. 引起動機，介紹排球賽的防守方式與動作，說明接球與防守差異，並進行防守練習活動。 4. 引起動機，簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。 15. 引起動機，介紹羽球比賽、正/反手平抽球動作、撲球技術、網前擊球問題討論。	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 學習活動單 3. 教學簡報 4. 相關球類器材、紀錄表 5. 操場 6. 籃球場 7. 羽球場 8. 籃球 9. 排球 10. 手球 11. 羽球 12. 角錐	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單 6. 運動行為計畫實踐表 7. 互評表 8. 分組討論	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	第三次段考

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						
	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-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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。							

六、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☒ 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

備註：

(1) 必要辦理項目(融入課程實施)說明：

- 依總綱規定，課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題，必要時由學校於校訂課程中進行規劃。
- 國民中小學除應將性平等教育融入課程外，每學期應實施性別平等教育相關課程或活動至少 4 小時(性別平等教育法第 17 條)。另依「兒童及少年性剝削防制條例」第 4 條規定：「高級中等以下學校每學年應辦理兒童及少年性剝削防治教育課程或教育宣導」。
- 依據「性侵害犯罪防治法」第 9 條之規定：高級中等以下學校每學期應實施性侵害防治教育課程，至少 2 小時(課程應包括：他人性自主之尊重；性侵害犯罪之認識；性侵害危機之處理；性侵害防範之技巧；其他與性侵害防治有關之教育)。
- 環境教育課程每學年至少 4 小時(環境教育法第 19 條)。
- 家庭教育課程每學年至少 4 小時(103.6.18 修正公布之家庭教育法第 12 條高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動，並應會同家長會辦理親職教育)。
- 依據「家庭暴力防治法」第 60 條之規定：高級中等以下學校每學年應有 4 小時以上之家庭暴力防治課程，但得於總時數不變下，彈性安排於各學年實施。
- 依據「全民國防教育法」第 7 條規定：「各級學校應推動全民國防教育，並視實際需要，納入教學課程，實施多元教學活動」請各國中小融入相關學習領域及活動進行教學。
- 依據本局 109 年 2 月 20 日新北教新字第 1090294487 號函文各校，自 110 學年度起實施國際教育 4 堂課，學校得將國際教育議題融入生活課程、英語文、社會及綜合活動等領域，規劃多元適性之教學課程，每學年將課程計畫提經學校課程發展委員會審查；每學年實施 4 節課，原則每學期 2 節課，惟經由各校課程委員會通過後，得彈性調整實施學期。
- 依本局 111 年 6 月 1 日新北教社字第 1111024582 號函及 111 年 7 月 7 日新北教社字第 111125737 號函文各校，自 111 學年度起實施交通安全教育每學年 4 小時，原則每學期 2 小時，惟經由各校課程委員會通過後，得彈性調整實施學期。請學校參考交通部交通安全教

案及指引手冊所提供課程示例，將每學期 2 小時之交通安全教育融入健康與體育、生活、綜合等領域，以年段方式規劃多元適性之教學課程，並於每學年將課程計畫提經學校課程發展委員會審查。

10. 其他安全教育等議題(111.2.25 新北教工字第 1090294487 號函辦理)。
11. 依據依教育部 111 年 11 月 2 日臺教學(一)字第 1112806266 號辦理生命教育。
12. 集中式特教班配合各議題規定時數辦理，可採用下列方式進行：配合學校行事、融入領域學習或特殊需求領域課程或運用早自習、班會等時間進行。

(二)各校依實際需要自行選擇辦理項目

1. 防災教育課程(98.2.17 北府教環字第 0980095022 號函)。
2. 品德教育融入教學(94.12.06 北府教特字第 0940840650 號)及品德教育(教育部國教署 107.5.3 臺教國署國字第 1070049374 號函)。
3. 交通部兒童安全通過路口教案會議(107.3.6 新北教社字第 1070366699 號函)。
4. 國中多元評量素養融入教學(103.03.27 北教中字第 1011512677 號)。
5. 提升國中英語教學品質(103.04.30 北教中字第 1031713254 號函)。
6. 國民中學深耕閱讀融入教學(103.05.13 北教中字第 1031816070 號函)。
7. 七年級「青春 orz-品德教育手冊」及八年級「品德蜜蜜甜心派教學手冊」，為導師配合早自習及班會時搭配影片之教學手冊，請國中各校應安排於每學年度 9 月起，每月第一週班會統一播放，每月播放 1 個單元(101.2.6 北教特字第 1011176798 號函)。
8. 法治教育課程列入課程計畫，每學年度國中八年級實施 3 小時融入式教學(教育部 101.7.15 臺國(二)字第 1010123004 號函辦理)。
9. 依教育部國民及學前教育署 105 年 5 月 24 日臺教國署國字第 1050057776 號函，請各公私立國中課程發展委員會「生涯發展教育議題課程小組」規劃生涯發展教育融入各領域課程計畫。
10. 資訊素養觀念宣導(108.3.11 新北教研資字第 1080399532 號函)。