

新北市福營國民中學 109 學年度 九 年級 第 二 學期部定課程計畫 設計者：吳益佳 曹修維 蔡佩諺

一、課程類別：

1. 國語文 2. 英語文 3. 健康與體育(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(40)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> <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>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p> <p>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>J-B2 具備善用科技、資訊與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>J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。</p> <p>J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>

四、課程架構：

- 1、健康促進(運動習慣的建立與養成，健康體態與正確衛教知識)
- 2、基本教練 (講解立正、稍息、集合隊形、體操隊形、左轉、右轉、後轉及遵守團體規範)
- 3、徒手操(上肢伸展運動、下肢伸展運動、腰部伸展運動、關節運動及尊重服從品德教育)
- 4、籃球 (起源、球感練習、單手運球、左右交叉運球、全場S型運球上籃、小組合作與全場攻防)
- 5、足球(行進間傳接球、原地射門、行進間射門、小組配合進攻、防守規定、全場比賽)
- 6、羽球 (起源、規則、手眼協調、發高遠球、發小球、單雙打比賽規則與實際比賽)
- 7、體適能(宣導運動 333 健康 999、身高體重測量、心肺耐力、爆發力、柔軟度測驗、運動手環製作)
- 8、田徑 (起源、規則、運動演進、奧運項目、起跑、傳接棒、助跑、接力區、運動安全)
- 9、校慶活動 (認識學校校史、認識學校運動團隊、校慶接力賽)
- 10、排球 (起源、球感練習、低手發球、低手傳球、小組配合、團隊比賽)
- 11、飛盤 (反手投擲飛盤及傳接動作、擲準、擲遠、飛盤高爾夫球、飛盤保齡球)
- 12、跳繩 (單人跳繩、單雙腳跳、雙迴旋、團體長跳繩)

學校體育相關活動			
年級	七	八	九
活動內容	1. 游泳訓練與打水比賽 2. 基本教練比賽 3. 校慶大隊接力比賽 4. 校慶跳繩比賽 5. 每學期體適能檢測。	1. 班際三對三籃球賽 2. 校慶大隊接力比賽 3. 校慶跳繩比賽 4. 每學期體適能檢測。	1. 校慶大隊接力比賽 2. 校慶跳繩比賽 3. 每學期體適能檢測。
定考項目	游泳 800/1600	排球隔網擊球或排球低手發球 800/1600	籃球全場八字型運球上籃或籃球五次上籃 800/1600

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						
一 2/17 - 2/20	Ab-IV-1體適能運動處方設計與執行 Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	單元:體適能 活動:運動計畫檢視與修正 1. 統計寒假期間學生的運動習慣以及運動種類。 2. 檢視上學期運動計畫的執行成效。 3. 說明不同種類運動的特性以及運動效果，並引導學生依體能、性別等差異選擇適合自己的運動項目。 4. 修正或補強本學期之運動計畫。 5. 提醒運動計畫執行時的注意事項。	2	自編	1、觀察記錄 2、學習單 3、問答表現	【資訊教育】 教導學生運用電腦為自己擬定運動計畫並做事後的紀錄、追蹤。	
二 2/21 - 2/27	Ab-IV-1體適能運動處方設計與執行 Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Bc-IV-2終身運	1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。	單元:體適能 活動【突破自我】 1. 宣布前五學期個人體適能最佳紀錄。 2. 鼓勵同學在最後一學期突破個人表現。 3. 檢測各項體適能。	2	自編	1. 觀察記錄 2. 實際操作 3. 問答表現	【生涯發展教育】 培養學生重視自身健康並培養終身運動習慣。 【性別平等教育】 說明大部	

		動計畫擬定的相關知識	4c-IV-2 分析與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，發展運動參與方法。					份運動都適宜不同性別，鼓勵同學參與各項運動。	
三	2/28 - 3/6	Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識 Ia-IV-1 徒手體操動作組合	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	單元:籃球 活動:全場攻防技術—進攻 1. 複習全場 S 型運球及帶球上籃。 2. 介紹籃球半場與全場比賽在體能以及攻防技術上的差異。 3. 針對各班特性規畫籃球全場的攻擊站位。 4. 實際練習攻擊站位。	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1. 問答:藉由上課中的問答來了解學生的理解程度。 2. 實作及表現:藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。		
四	3/7 - 3/13	Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	單元:籃球 活動:全場攻防技術—進攻	2	參考教科書並依據	1. 問答:藉由上課中的問答來		

		與評估 Bc-IV-2終身運動計畫擬定的相關知識 Cb-IV-1運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃 Ia-IV-1徒手體操動作組	1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	1. 以 6 人來防守 5 人來增加進攻的難度。 2. 強調彼此掩護以及進攻籃框的決心。 3. 利用實際分組比賽來增加實戰經驗。		實際教學現況及學校本位課程活動自編	了解學生的理解程度。 2. 實作及表現：藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。		
五	3/14 - 3/20	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用 Ha-IV-1網/牆性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-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。	單元：桌球 活動：絕佳默契(雙打) 1. 複習個人接、發球及正反拍回球動作。 2. 說明雙打規則與單打的異同。 3. 示範講解雙打比賽時雙人的位置輪替。 4. 分組練習雙人輪替與位移。 5. 教師驗收各組練習後接球是否默契足夠。	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1. 問答：藉由上課中的問答來了解學生的理解程度。 2. 實作及表現：藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。		

六	3/21 - 3/27	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用 Ha-IV-1網/牆性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-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。	單元:桌球 活動:絕佳默契(雙打) 1. 依實力分組，進行雙打練習。 2. 進行小組循環賽來增加實際經驗。 3. 藉由觀摩班上冠亞軍之爭來增進學生欣賞比賽的能力。	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1. 問答:藉由上課中的問答來了解學生的理解程度。 2. 實作及表現:藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。		
七	3/28 - 4/3	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。	單元:排球 活動:措手不及(快攻) 1. 複習排球基本接、發球以及長攻動作。 2. 說明、示範排球的快攻動作與使用時機。 3. 實際練習快攻腳步並試著將球撥過球網。 4. 嘗試在空中等待擊球並確實擊中球心。	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1. 問答:藉由上課中的問答來了解學生的理解程度。 2. 實作及表現:藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。		

八	4/4 - 4/10	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用 Ha-IV-1網/牆性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-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。	單元:排球 活動:措手不及(快攻) 1.分組進行長攻與快攻練習。 2.由同學取代教師角色，試著用拋球方式提供其他同學攻擊。 3.拋球同學嘗試用低手或高手傳接球將排球送到適合攻擊的位置來進行攻擊練習。 4.在實際比賽中練習攻擊技術。	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1.問答:藉由上課中的問答來了解學生的理解程度。 2.實作及表現:藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。	人權教育:從規則中學習守重。 品德教育:藉由比賽培養良好的運動精神，並運用在日常生活中。	10/17、18 第一次段考
九	4/11 - 4/17	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用 Hc-IV-1標的性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-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。	單元:籃球 活動:全場攻防技術—防守 1.複習雙人掩護進攻之動作。 2.說明協防在籃球比賽的重要性並實際示範、講解協防動作與觀念。 3.說明防守隊形的種類與運用。 4.以6人作為進攻，維持正常5人防守來練習加快協防動作。	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1.問答:藉由上課中的問答來了解學生的理解程度。 2.實作及表現:藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。		

十	4/18 - 4/24	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用 Hc-IV-1標的性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-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。	單元:籃球 活動:全場攻防技術—防守 1. 練習全場進攻與防守。 2. 分組活動，並利用全場比賽進行學習效果驗收。 3. 與其他班級進行比賽，讓同學可以上場實際練習或於場邊進行觀摩。	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1. 問答:藉由上課中的問答來了解學生的理解程度。 2. 實作及表現:藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。	人權教育:配合學校本位活動進行班際籃球比賽，從規則中學習守法與相互尊重。	
十一	4/25 - 5/1	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用 Ha-IV-1網/牆性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-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。	單元:羽球 活動:融會貫通 1. 複習米字步法。 2. 複習發長球、發短球、高遠球及抽球動作。 3. 說明、示範各種球路的搭配使用。 3. 分組進行球路的套練，並依據自身設定的球路(約 5 球左右)進行練習。	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1. 問答:藉由上課中的問答來了解學生的理解程度。 2. 實作及表現:藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。		

十二	5/2 - 5/8	Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用 Ha-IV-1 網/牆性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-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。	單元：羽球 活動：融會貫通 1. 說明長短球混合搭配的效果。 2. 擬定個人的進攻策略，另一方則練習防守，專注回後場球。 3. 針對練習修正策略，並再次練習驗證成效。 4. 進行實際比賽。	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1. 問答：藉由上課中的問答來了解學生的理解程度。 2. 實作及表現：藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。		
十三	5/9 - 5/15	Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。	單元：田徑 活動：披荊斬棘(障礙跑) 1. 進行簡單的跑步與跳躍熱身。 2. 說明示範如何在跑步中通過障礙物。 3. 說明障礙跑的場地規畫。 4. 進行障礙跑練習。 5. 進行障礙計時賽。	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1. 問答：藉由上課中的問答來了解學生的理解程度。 2. 實作及表現：藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。		

十四	5/16 - 5/22	Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神實踐 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用 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。 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。 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 表現運動技術的學習策略。	單元:田徑 活動:披荊斬棘(障礙跑) 1. 進行跑、跳、擲等動作熱身。 2. 說明各分站活動以及過關條件。 3. 分組進行活動。 4. 以組為單位進行分站活動計時賽，以整體表現作為成果依據。 5. 公佈結果，獎勵優良組別。	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1. 問答:藉由上課中的問答來了解學生的理解程度。 2. 實作及表現:藉由場邊觀察練習與比賽來檢視學生的學習效果。	多元文化:藉由不同人種先天條件的不同，了解擅長項目的差異。	
十五	5/23 - 5/29	Ab-IV-1體適能運動處方設計與執行 Ab-IV-2身體組成的了解、掌控與評估 Bc-IV-2終身運動計畫擬定的相關知識	1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 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。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	單元:體適能 體適能常識及測驗 1. 說明體適能對健康及平日生活的重要性。 2. 講解各項體適能之常模標準，並說明男女性別在體適能中的差異，同時強調異性應彼此包容、尊重。 3. 針對教育部體適能網站進行線上說明，並引導學生看懂自身相關資訊。 4. 鼓勵同學多與家人一同參與戶外休閒活動來增進各項體適	2	參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編	1. 觀察 2. 實作及表現	性別平等教育:說明大部份運動都適宜不同性別，鼓勵同學參與各項運動。 能源教育:強調一身體活動方式來取代短程交通工具，藉此達到健康與節能減碳的雙重效果。	

			<p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>	<p>能，並提倡增加身體活動來促進健康並同時達到節能減碳雙重目標。</p>			<p>環境教育：說明人與環境的關係，並在戶外活動時同時做好環保。</p> <p>家庭教育：藉由全家出遊活動增加親子互動並凝聚家庭成員情誼。</p>	
十六	5/30 - 6/5	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行</p> <p>Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識</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-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <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>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>單元：體適能</p> <p>活動：體適能強化方式</p> <p>1. 進行暖身活動並調查不能測驗者。</p> <p>2. 說明改善各項體適能的實際作法。</p>	2	<p>參考教科書並依據實際教學現況及學校本位課程活動自編</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	<p>生涯發展：培養學生重視自身健康。</p>

			題。						
--	--	--	----	--	--	--	--	--	--