

新北市 中正 國民中學 112 學年度 九 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者： 曾大維

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 checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作	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-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、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 02/16-02/17	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈	2	韻律教室 地墊 哨子	學習態度 上課秩序 動作檢核	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	2/17 補 2/15 課

		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。	第一章 瑜珈 愉佳 活動內容： 1.愛上體育課「當我們同再一起」:4-5人為一組在活動進行時讓學生隨著音樂完成指定動作		毛巾	動作創意		
第二週 02/19-02/24	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： 教師介紹動作並讓學生自我練習並彼此檢視動作及體驗身體上的變化	2	韻律教室 地墊 哨子 毛巾	學習態度 上課秩序 動作檢核 動作創意	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	線上教學 演練
第三週 02/26-03/01	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	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」:分成攻方及守方兩組,攻方須穿上防護器具,守方則點到為止,響哨後依照教師教導之動作輪流操作並計算	2	韻律教室 地墊 哨子 毛巾 童軍繩	學習態度 上課秩序 動作檢核 同儕互評	【國際教育】 國 J6 評估衝突的情境並提出解決方案。	2/28 和平紀念日 放假

		畫，實際參與身體活動	得分, 攻方得分加一分, 守方防守成功得一分最後計算總分					
第四週 03/04-03/08	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」: 教師再次演練攻防動作並講述生活上可能遇到的危險情境並請同學發揮創意回答除了教師教導之動作外還有什麼方法避免受到傷害	2	韻律教室 地墊 哨子 毛巾 童軍繩	學習態度 上課秩序 動作檢核 同儕互評	【國際教育】 國 J6 評估衝突的情境並提出解決方案。	
第五週 03/11-03/15	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。 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 教師教授一套動作並請同學2人分成一組相互練習 2 一人舉踢靶另一人做動作相互練習 3 全班分成兩組一起輪流演練動作	2	韻律教室 軟墊 踢靶 角錐	學習態度 上課秩序 動作檢核 同儕互評	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

第六週 03/18-03/22	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。 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」：每人準備一個寶特瓶，懸在於不同高度並將班上分成4組，由每組分別上場踢擊3次得分最高的組別獲勝	2	韻律教室 軟墊 踢靶 角錐 寶特瓶	學習態度 上課秩序 動作檢核 同儕互評	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第七週 03/25-03/29 第一次段考	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。 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. 體育課點點名「技憶猶新」：複習跆拳道動作並與防身做結合共同演練	2	韻律教室 軟墊 踢靶 角錐	學習態度 上課秩序 動作檢核 同儕互評 活動學習單	【品德教育】品 J8 理性溝通與問題解決。	3/28. 3/29 第一次段考週
第八週 04/01-04/05	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。	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功 活動內容： 愛上體育課「武術大富翁」： 1 教師介紹示範動作	2	五步拳教學影片	學習態度 上課秩序 動作檢核 同儕互評	【品德教育】品 EJU6 謙遜包容。	4/4~4/7 清明連假

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	2 教師將全班分成兩隊，並預設約 20 30 個目標點，並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。					
第九週 04/08-04/12	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： 愛上體育課「武術會師」： 1 介紹基本五步拳動作 2 將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	2	五步拳教學影片	學習態度 上課秩序 動作檢核 同儕互評	【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。	

			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。					
第十週 04/15-04/19	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-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： 愛上體育課「我要成為擲遠王」： 1. 飛盤基本持接法以及擲法介紹，兩人一組由近而遠練習傳接 2 設定遠處一目標物或位置貼上編號牌子，將飛盤投擲擊中目標即完成。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。活動進行中因安全性考量，一次僅1人進行投擲。	2	飛盤 標竿 哨子 籃子 牌子 角錐	學習態度 上課秩序 動作檢核 同儕互評	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	4/18-4/19 九年級第四次模擬考

第十一週 04/22-04/26	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 「飛盤躲避球」：將班上分成兩組，以飛盤替代躲避球方式進行飛盤躲避球比賽，規則與正式躲避球比賽相同。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 標竿 哨子 籃子 牌子 角錐	學習態度 上課秩序 動作檢核 同儕互評	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	4/25. 4/26 九年級第二次 段考
第十二週 04/29-05/03	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. 介紹自行車的歷史演變與適合上路穿著、裝備、車輛檢查、基本騎行。 2. 觀賞影片	2	自行車 自行車專用安全帽 角錐 自行車維修工具	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。	
第十三週	Cb-IV-2 各項運	1c-IV-1 了解各項運動基礎	單元六	2	自行車	上課參與	【戶外教育】	

05/06-05/10	動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。	翻轉人生 第2章 自行車轉動騎跡 活動內容： 1. 愛上體育課「誰騎得慢」：將學生分為2隊，每隊人數相同，各隊分配一臺車。於起點及終點各擺上一個角錐，每隊隊員依序進行比賽，贏的該組獲得一分，最後得分最多隊伍獲勝。		自行車專用安全帽 角錐 自行車維修工具	平時觀察 動作檢核 同儕互評 團隊合作	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。	
第十四週 05/13-05/17 第二次段考	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 了解各項運動基礎原理和規則。 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： 體育客點點名「我的騎遊跡錄」： 1 介紹相關自行車騎行網站和實用 APP 軟體應用 2 請學生準備事先規畫行程並檢查器材安全性，結束後給予學生回饋鼓勵	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 馬錶 跳繩 自行車維修工具	上課參與 平時觀察 技能測驗 團隊合作	【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。	5/14.5/15 七. 八年級第二次段考 5/18.19 國中教育會考
第十五週 05/20-05/24	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足	2	足球 小角錐 球門標竿 哨子	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評		

		<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>3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>活動內容：</p> <p>1. 愛上體育課 「寡不敵眾」。於起點擺上角錐並於終點插上兩根標竿，然後將全班分成 4-6 個人一組，依序進行四打一，三打一及四打二多打少的比賽練習，讓學生學習如何跑位掩護及運球的基本技能。若想更貼近正式比賽，可以在學生熟悉後，增加守門者。執行幾輪後，可引導學生思考若發動進攻位置是靠近邊線或場中央位置，分別較容易執行何種配合。</p>			團隊合作		
<p>第十六週</p> <p>05/27-05/31</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>單元七</p> <p>球類進階</p> <p>第 1 章 足球 胸有成足</p> <p>活動內容：</p> <p>體育客點點名「我的足球戰術」。請學生依據之前的多打少練習和課本問題進行填寫。教師隨機點幾位學生進行發表，並針對學生的發表進行回饋</p>	2	<p>足球</p> <p>小角錐</p> <p>球門標竿</p> <p>哨子</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>動作檢核</p> <p>同儕互評</p> <p>團隊合作</p>		

			與建議。					
第十七週 06/03-06/07	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： 愛上體育課「足壘 球」： 1 將全班分為兩組， 依據慢壘的規則進 行比賽 2 檢查比賽器具及壘 包擺放距離排定各 進攻和防守位置後 開始進行比賽，比賽 設定三局得分較高 的一方獲勝。	2	足球 壘包 哨子	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評 團隊合作	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互 合作與互動的良好態度與技 能。	畢業典禮週 (暫定)

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