

普台高級中學附設國中部 107 學年度九年級

『健康與體育學習領域—體育』課程計畫

一、九年級第一學期之學習目標

1. 學會籃球、排球、足球的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
2. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
3. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

二、九年級第一學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註	
一	8/30~9/1	開學準備						
二	9/2~9/8	3-3-2	籃球	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	性別平等教育 生涯教育	2	1. 問答 2. 實作	
三	9/9~9/15	3-3-2	籃球	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	性別平等教育 生涯教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察	
四	9/16~9/22	3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5	籃球	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	性別平等教育 生涯教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察	
五	9/23~9/29	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	排球	1. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2. 學會攔網的技術。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察	
六	9/30~10/6	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	排球	1. 學會攔網的技術。 2. 了解攔網步法的運用。 3. 複習排球運動的各種技術。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察	
七	10/7~10/13	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	排球	複習排球運動的各種技術。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察	
八	10/14~10/20	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	足球	1. 了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習運球、假動作與守門員的動作。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察	
九	10/21~10/27	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	足球	1. 了解守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。 4. 培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察	

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
十	10/28~11/3	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	足球	1. 了解守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。 4. 培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十一	11/4~11/10	1-3-1 3-3-1 4-3-3 5-3-5	大力水手—肌力與肌耐力	1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3. 學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十二	11/11~11/17	1-3-1 3-3-1 4-3-3 5-3-5	大力水手—肌力與肌耐力	1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3. 學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十三	11/18~11/24	1-3-1 3-3-1 4-3-3 5-3-5	大力水手—肌力與肌耐力	1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3. 學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十四	11/25~12/1	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	繩乎其技—跳繩	1. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	性別平等教育	2	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄
十五	12/2~12/8	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	繩乎其技—跳繩	1. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	性別平等教育	2	1. 觀察 2. 實作
十六	12/9~12/15	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	繩乎其技—跳繩	1. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 3. 培養學生思考與創作的的能力。	性別平等教育	2	1. 觀察 2. 實作
十七	12/16~12/22	1-3-1 3-3-1	繩乎其技—跳繩	1. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	性別平等教育	2	1. 觀察 2. 實作

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
		3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5		2. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 3. 培養學生思考與創作的的能力。			
十八	12/23~12/29	3-3-1 3-3-2 4-3-5 6-3-5	氣身功夫— 武術	1. 了解武術運動的國際競賽現況。 2. 了解武術運動的簡易競賽規則。 3. 了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4. 學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 5. 認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 6. 認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	人權教育	2	1. 問答 2. 實作
十九	12/30~1/5	3-3-1 3-3-2 4-3-5 6-3-5	氣身功夫— 武術	1. 了解武術運動的國際競賽現況。 2. 了解武術運動的簡易競賽規則。 3. 了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4. 學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 5. 認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 6. 認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	人權教育	2	1. 問答 2. 實作
二十	1/6~1/12	3-3-1 3-3-2 4-3-5 6-3-5	氣身功夫— 武術	1. 了解武術運動的國際競賽現況。 2. 了解武術運動的簡易競賽規則。 3. 了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4. 學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 5. 認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 6. 認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	人權教育	2	1. 問答 2. 實作
二十一	1/13~1/19		期末測驗			2	1. 問答 2. 實作

### 三、九年級第二學期之-學習目標

1. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
2. 能將身體的基本動作，應用在游泳姿勢的學習上。

### 四、九年級第二學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
一	2/11~2/16	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	籃球	1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。 2. 了解並學會各種戰術。 3. 熟練各種戰術並能加以運用。 4. 培養互助合作的精神。	生涯發展教育	2	1. 實作 2. 問答 3. 觀察
二	2/17~2/23	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	籃球	1. 熟練各種戰術並能加以運用。 2. 培養互助合作的精神。 3. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	生涯發展教育	2	1. 實作 2. 觀察
三	2/24~3/2	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	籃球	1. 熟練各種戰術並能加以運用。 2. 培養互助合作的精神。 3. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	生涯發展教育	2	1. 實作 2. 觀察 3. 問答
四	3/3~3/9	3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-5	排球	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
五	3/10~3/16	3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-5	排球	1. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2. 增加運動欣賞的能力。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
六	3/17~3/23	3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-5	排球	1. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2. 增加運動欣賞的能力。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
七	3/24~3/30	3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-5	排球	1. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2. 增加運動欣賞的能力。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
八	3/31~4/6	1-3-1 3-3-1 3-3-3 6-3-5 7-3-3	桌球	1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3. 能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
九	4/7~4/13	1-3-1 3-3-1 3-3-3 6-3-5 7-3-3	桌球	1. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 2. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 3. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
十	4/14~4/20	1-3-1 3-3-1 3-3-3	桌球	1. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 2. 養成休閒觀念，並培養終生運動習	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
		6-3-5 7-3-3		慣。 3. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。			
十一	4/21~4/27	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	羽球	1. 熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2. 了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
十二	4/28~5/4	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	羽球	1. 能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2. 藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
十三	5/5~5/11	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	羽球	1. 能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2. 藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
十四	5/12~5/18	1-3-1 3-3-2 4-3-2 4-3-5	游泳	1. 了解自己學習捷泳換氣的問題。 2. 熟練捷泳換氣的基本動作。 3. 學會捷泳轉身動作。 4. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	生涯發展教育 家政教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十五	5/19~5/25	1-3-1 3-3-2 4-3-2 4-3-5	游泳	1. 熟練捷泳換氣的基本動作。 2. 學會捷泳轉身動作。 3. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	生涯發展教育 家政教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十六	5/26~6/1	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	蛙式	1. 學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2. 學會並使用蛙式游 25 公尺。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十七	6/2~6/8	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	特色成果展		海洋教育 人權教育 家政教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十八	6/9~6/15	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	特色成果展		海洋教育 人權教育 家政教育	2	1. 發表 2. 實作