臺北市濱江國民中學 109 學年度 9 年級 健康與體育領域 體育課程計畫教科書版本:翰林

## 一、上學期學習目標

- (一)了解什麼是體適能,並實際運用於生活中。
- (二)認識個人體適能的評估標準及提升方式。
- (三) 孰悉游泳技能及游泳應注意的事項為何,並學習安全從事水上運動。
- (四)學習運用足球本動作於團體活動中及如何處理急性運動傷害
- (五)參與跳繩的項目,進而實際體驗跳繩的各種變化活動。
- (六)學習正確的籃球、羽球基本動作並運用於競賽活動中。

第1學期各單元內涵

74.1	1 201 1 1 201	<u> </u>					
週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
	體適能	1. 了解正確的開始, 理動,並認識動時一次 動力, 動力, 動力, 動力, 動力, 動力, 動力, 動力,	1 0 1	資家庭教育	2	1. 自體對評 2. 適的 3. 體個重知做 4. 自一自適計實已狀自估說能重夠適項要道檢確己份己能畫檢的況已。 出檢要了能目性如測實規屬的增。核身並做 體測。解各的並何。為畫於體進	
	籃球-攻守	1. 了解進攻跑位基本 觀念 2 能做出防守步伐練 習 3. 能做出搶籃板球的 動作。 4. 了解「卡位」的意義 與做法	3-3-3 3-3-4 3-3-5	性別平等 教育 人權教育	2	1. 真動 2. 是思烈討吾與 程主且參。 程主且參。	

週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
						3.級否助有神 4.參對活分合團。實與於動工作隊 作表長異精 及現	
11	籃球-攻守	1. 知道球場上各種界 2. 認所代表的意義 2. 認識監球場上為 4 知道 4 知道 5 以 5 的 5 的 5 的 6 的 6 的 6 的 7 的 7 的 7 的 7 的 7 的 7 的 7	3-3-3 3-3-4 3-3-5	性別平等 科權教育	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
四	籃球-模擬比賽	1. 了解團隊合作在比賽中的重要與為 1. 了解團隊合作。 2. 了解連攻與防力 2. 了解連攻與防力 3. 學會進攻與防力 4. 發揮互助合作的 4. 發揮互助合作的 4. 養成遵守規範並尊 重他人的行為	3-3-3 3-3-4 3-3-5	性別平等人權教育	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	

週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	,	註
五	游泳-水上 救生	1. 能做出自救能力練 2. 能做出仰漂動作練 3. 能做出水母漂動作 4. 能翻 4. 能翻	3-3-4 4-3-2 4-3-3	性教 環 育平等 教	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
六	游泳-水上	1. 他人獨不時應變性不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	3-3-4 4-3-2 4-3-3	性教 環 育平 第 教	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
セ	游泳-水上救生	1. 浮具製作 2. 水上遊戲、綜合活動	3-3-2 3-3-4 4-3-2 4-3-3 5-3-5	性別育 環境等教	2	1. 真動 2. 是思烈討 3. 否與 程主且參。於 3. 中動熱與 班	

週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
						級否助有神4.參數工作隊 作現長互具精 及現	
Л		1.配合校慶班際活動 2.個人競賽技能孰練 3.競賽項目融入班級 團隊技能熟練團隊合 作	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 6-3-1	人權教育養性育教育展別育	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
九		1.配合校慶班際活動 2.個人競賽技能孰練 3.競賽項目融入班級 團隊技能熟練團隊合 作		人生教平等教發性別育展別育	2	1.真動 2.是思烈討 3.級否助有神 4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
+		1. 配合校慶班際活動2. 個人競賽技能孰練	3-3-1 3-3-3	人權教育 生涯發展	2	1. 是否認真參與活	

						_	
週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
		3. 競賽項目融入班級團隊技能熟練團隊合作		教育性別平等教育		動2.是思烈討3.級否助有神4.參。課否考的論對活分合團。實與程主且參。於動工作隊 作表中動熱與 班是互具精 及現	
+ -	跳繩	1. 了解跳繩的種類及 跳法。 2. 單人跳繩一迴旋。 3. 單人跳繩一迴旋旋。 4. 雙人外跳繩二迴旋旋。 6. 多人大跳繩花式 大跳鄉花式 大跳鄉花式 大跳鄉花式 大跳鄉花式 大跳鄉花式 大跳鄉花式 大跳鄉花	3-3-2 3-3-3 4-3-1 4-3-5 5-3-5 6-3-1	人生教平教發性育	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
+ -	跳繩	1. 了解跳繩的種類及跳法。 2. 單人跳繩一迴旋。 3. 單人跳繩一迴旋。 4. 雙人跳繩一迴旋。 5. 雙人跳繩一迴旋。 6. 多人大跳繩花式跳法。 7. 兩條大跳繩花式跳法。	3-3-2 3-3-3 4-3-1 4-3-5 5-3-5 6-3-1	人權教育生育教育展別	2	1.真動2.是思烈討3.級否助是參。課否考的論對活分合否與 程主且參。於動工作認活 中動熱與 班是互具	

週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
						有團隊精 神實作及 參與表現	
+ =	班際跳繩活動	1. 了解跳繩的種類及跳法。 2. 單人跳繩一迴旋。 3. 單人跳繩一迴旋。 4. 雙人跳繩一迴旋。 5. 雙人大跳繩花式 6. 多人大跳繩花式跳 7. 兩條大跳繩花式跳 法。	3-3-2 3-3-3 4-3-1 4-3-5 5-3-5 6-3-1	人生教平等教發性有	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
十四	羽球-殺球+步伐	1. 了解羽球的相關規則 2. 了解殺球動作要領3 能做出殺球球練習(個人、分組)	3-3-1 3-3-2	資 生 教育 生 教育	2	1.真動 2.是思烈討 3.級否助有神 4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
十五	羽球-殺球+ 步伐	1. 了解羽球的相關規則 2. 了解殺球動作要領 3 能做出殺球球練習 (個人、分組)	3-3-1 3-3-2	資訊教育 生涯發展 教育	2	1. 真動 2. 課否 2. 是否	

週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
						思烈討3.級否助有神4.參考的論對活分合團。實與且參。於動工作隊 作表熱與 班是互具精 及現	
十六	羽球-綜合	1. 了解羽球比賽的開閉, 開別 2. 能應用各種學寸 (作於分別) 3. 能做出分組對打練	3-3-1 3-3-2	資 生 教育 展	2	1.真動 2.是思烈討 3.級否助有神 4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
+ +	足球-攻守	1. 了解足球規則 2. 了解進攻跑位要領 3. 了解進攻傳球要領 4. 了解並能做出基本 攻、守觀念	3-3-2 3-3-3 4-3-1 4-3-5 5-3-5 6-3-1	人權教育人生有數方人性,其實之人性,其實之人,其一人,其一人,其一人,其一人,其一人,其一人,其一人,其一人,其一人,其一	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神是參。課否考的論對活分合團。否與 程主且參。於動工作隊認活 中動熱與 班是互具精	

	_	_					
週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
						4. 實作及 參與表現	
+ ^	足球-攻守	1. 了解足球規則運用 於分組活動中 2. 能做出分組傳球練 習 3. 能做出 1 對 1 攻守 練習	3-3-3 4-3-1 4-3-5	人生教平等教發性別育展別育	2	1.真動 2.是思烈討 3.級否助有神 4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
十九	足球-綜合	1. 能做出 2-3 人小組 攻守練習 2. 運用技能於分組趣 味競賽	3-3-3	人生教平教發性教育展別育	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
二 十	測驗	依授課教師評量標準	3-3-2 4-3-5 6-3-1		2	實作評量 自我評量 活動評量	
- + -	測驗	依授課教師評量標準	3-3-2 4-3-5 6-3-1		2	實作評量 自我評量 活動評量	

臺北市濱江國民中學 109 學年度 9 年級 健康與體育領域 體育課程計畫教科書版本:翰林

## 下學期學習目標

- (一)學習正確的桌球基本動作並培養個人運動興趣。
- (二) 孰悉各項球類基本規則、常識並於日常生活中參與相關活動。
- (三)建立個人運動習慣及了解如何避免與處理運動傷害。

第2學期各單元內涵

7, 7	学期各里几户	11 <u>1</u>	I		1		
週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
	京練習	1. 了解相關規則及應用時機. 2. 運用技能於分組綜合活動	4-3-2 4-3-3	資庭教育	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
	桌類 打比	1. 實制 規則及比賽 2. 運用技能於分組模 擬比賽	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2 4-3-5	性別有者教人權教育	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.是參。課否考的論對活分合團。實否與 程主且參。於動工作隊 作認活 中動熱與 班是互具精 及	

週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
						參與表現	
1-1	桌類 雙打比	1. 實 了解相關規則及比 賽 賽 明 技能於分組模 擬比賽	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2 4-3-5	性別育者	2	1.真動 2.是思烈討 3.級否助有神 4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
四	羽综合練習	1. 了解相關規則及應用時機. 2. 運用技能於分組綜合活動	4-3-1 4-3-2 4-3-3	資訊教育家庭教育	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
五	羽球— 模擬單打雙 打比賽	1. 了解相關規則及比賽賽制 2. 運用技能於分組模 擬比賽	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2 4-3-5	性別平等 教育 人權教育	2	1. 真動 2. 是思烈 2. 是零。課否考的 程主且參	

			1			<u> </u>	
週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
						討3.級否助有神4.參納動工作隊 作表真真精 及具精 及現	
六	羽球— 模擬比賽	1. 實制 關規則及比 實制 技能於分組模	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2 4-3-5	性教育者	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
t	籃球一綜合練習	1. 了解相關規則及應用時機. 2. 運用技能於分組綜合活動	3-3-3	人生教性教育展 等		1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	

						_	
週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
八	籃球五 五對五	1. 賽制 規則及比賽 理用技能於分組模 提比賽	3-3-3 4-3-1 4-3-5 5-3-5 6-3-1	人生教性教權涯育別育展 等	2	1.真動 2.是思烈討 3.級否助有神 4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
九	籃球— 模擬比賽	1. 了解相關規則及比賽賽用技能於分組模 2. 運用技能於分組模 擬比賽	3-3-2 3-3-3 4-3-1 4-3-5 5-3-5 6-3-1	人生教性教養 平育展 等	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。 實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
+	測驗	依授課教師評量標準	3-3-2 4-3-5 6-3-1	人權教育 性別平等 教育	2	實作評量 自我評量 活動評量	
+	測驗	依授課教師評量標準	3-3-2 4-3-5 6-3-1	人權教育 性別平等 教育	2	實作評量 自我評量 活動評量	
+	游泳— 自由式、仰	1 能做出.自由式、仰式綜合練習	3-3-2	性別平等 教育	2	1. 是否認真參與活	

週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
-	式複習	2. 了解並能作出水上活動安全	3-3-4 4-3-2 4-3-3 5-3-5	環境等教		動 2.是思烈討 3.級否助有神 4.參。課否考的論對活分合團。實與程主且參。於動工作隊 作表中動熱與 班是互具精 及現	
+ =	游泳— 水上救生	1. 體驗著衣游泳 2. 浮具製作 3. 運用技能於水上趣味活動	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1	人生教性教權涯育別育展等	2	1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
十四	游泳— 水上救生	1. 體驗著衣游泳 2. 浮具製作 3. 運用技能於水上趣 味活動	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 6-3-1	人性 教 性 教育展 等	2	1.真動 2.是思烈討 3.級否是參。課否考的論對活分否與 程主且參。於動工認活 中動熱與 班是互	

週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
						助有團。 作 月 神 實 作 及 與 表 現 表 現 表 の 。 の の の の の の の の の の の の の の の の の	
十五	球類-綜合	1. 了解相關規則及比賽賽制 2. 運用技能於分組活動與模擬比賽	3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 6-3-1	人生教性教育展 等	2	1.真動 2.是思烈討 3.級否助有神 4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
十六	球類-綜合	1. 了解相關規則及比賽賽制 2. 運用技能於分組活動與模擬比賽	3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 6-3-1	人生教性教權涯育別育不		1.真動 2.是思烈討 3.級否助有神 4.參是參。課否考的論對活分合團。實與否與 程主且參。於動工作隊 作表認活 中動熱與 班是互具精 及現	
+ +	球類-綜合活動	1. 了解相關規則及比賽賽制 2. 運用技能於分組活動與模擬比賽	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	人權教育 生涯發展 教育 性別平等	2	1. 是否認 真參 動。 2. 課程中	

			I				
週	單元	單元	能力	重大	節	評量	備
次	活動主題	學習目標	指標	議題	數	方法	註
15	求 類 - 綜合	1. 賽運用 類別 型型 型型 型型 型型 型型 型型 型型 型型 型型 型	4-3-1 6-3-1	教育	2	是思烈討3.級否助有神4.參 1.真動2.是思烈討3.級否助有神4.公主且參。於動工作隊 作表 否與 程主且參。於動工作隊 作表 否與 程主且參。於動工作隊 作數熱與 班是互具精 及現 認活 中動熱與 班是互具精 及	