

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) 熟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

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
一	體適能	1. 了解正確的體適能運動，並認識基本的運動原則－運動頻率、運動強度和運動時間。 2. 了解運動的益處，培養個人運動興趣 3. 了解運動與健康的關聯並建立終身運動習慣	4-3-1 4-3-2 4-3-3	資訊教育 家庭教育	2	1. 實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。 2. 說出體適能檢測的重要性。 3. 夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。 4. 確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。	
二	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	3-3-1 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. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
						3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
三	籃球-攻守	1. 知道球場上各種界線所代表的意義 2. 認識籃球場上各區域的功能。 3. 認識籃球場上個人的戰術位置。 4. 知道各戰術位置的球員特質。	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. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
四	籃球-模擬比賽	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻與防守的基本方法。 3. 學會進攻與防守的技術與使用時機。 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	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. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
五	游泳-水上 救生	1. 能做出自救能力練習 2. 能做出仰漂動作練習 3. 能做出水母漂動作練習 4. 能做出抽筋自救動作練習	3-3-2 3-3-4 4-3-2 4-3-3 5-3-5	性別平等 教育 環境等教 育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
六	游泳-水上 救生	1. 他人溺水時應變措施練習 2. 理解並能做出叫、叫、伸、拋、划 3. 救生用具正確使用練習：救生圈、魚雷浮標、伸縮桿	3-3-2 3-3-4 4-3-2 4-3-3 5-3-5	性別平等 教育 環境等教 育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
七	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	性別平等 教育 環境等教 育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
						級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
八	校慶相關競賽活動練習	1. 配合校慶班際活動 2. 個人競賽技能熟練 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 生涯發展 教育性別 平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
九	校慶相關競賽活動練習	1. 配合校慶班際活動 2. 個人競賽技能熟練 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 生涯發展 教育性別 平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十	校慶相關競賽活動練習	1. 配合校慶班際活動 2. 個人競賽技能熟練	3-3-1 3-3-3	人權教育 生涯發展	2	1. 是否認真參與活	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
		3. 競賽項目融入班級 團隊技能熟練團隊合作	3-3-4 3-3-5 4-3-1 6-3-1	教育性別 平等教育		動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十一	跳繩	1. 了解跳繩的種類及跳法。 2. 單人跳繩一迴旋。 3. 單人跳繩二迴旋。 4. 雙人跳繩一迴旋。 5. 雙人跳繩二迴旋。 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 生涯發展 教育性別 平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十二	跳繩	1. 了解跳繩的種類及跳法。 2. 單人跳繩一迴旋。 3. 單人跳繩二迴旋。 4. 雙人跳繩一迴旋。 5. 雙人跳繩二迴旋。 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 生涯發展 教育性別 平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
						有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十三	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. 單人跳繩二迴旋。 4. 雙人跳繩一迴旋。 5. 雙人跳繩二迴旋。 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 生涯發展 教育性別 平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
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)	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-2 6-3-1	資訊教育 生涯發展 教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
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)	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-2 6-3-1	資訊教育 生涯發展 教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
						思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十六	羽球-綜合練習	1. 了解羽球比賽的相關規則 2. 能應用各種擊球動作於對打練習中(個人、分組) 3. 能做出分組對打練習	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-2 6-3-1	資訊教育 生涯發展教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十七	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 生涯發展教育 性別平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
						4. 實作及參與表現	
十八	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 .	3-3-2 3-3-3 4-3-1 4-3-5 5-3-5 6-3-1	人權教育 生涯發展 教育性別 平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十九	足球-綜合練習	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	3-3-2 3-3-3 4-3-1 4-3-5 5-3-5 6-3-1	人權教育 生涯發展 教育性別 平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
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	
二十一	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) 熟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

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
一	桌球—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	4-3-1 4-3-2 4-3-3	資訊教育 家庭教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
二	桌球—模擬單打比賽	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. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
						參與表現	
三	桌球— 模擬雙打比賽	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. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
四	羽球— 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	4-3-1 4-3-2 4-3-3	資訊教育 家庭教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
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. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
						討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
六	羽球— 模擬比賽	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. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
七	籃球— 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	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 6-3-1	人權教育 生涯發展 教育 性別平等 教育		1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
八	籃球— 五對五	1. 了解相關規則及比賽賽制 2. 運用技能於分組模擬比賽	3-3-2 3-3-3 4-3-1 4-3-5 5-3-5 6-3-1	人權教育 生涯發展教育 性別平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
九	籃球— 模擬比賽	1. 了解相關規則及比賽賽制 2. 運用技能於分組模擬比賽	3-3-2 3-3-3 4-3-1 4-3-5 5-3-5 6-3-1	人權教育 生涯發展教育 性別平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十	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	
十一	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	
十	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	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
二	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	環境等教育		動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十三	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	人權教育 生涯發展教育 性別平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
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	人權教育 生涯發展教育 性別平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
						助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十五	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 4-3-1 6-3-1	人權教育 生涯發展教育 性別平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十六	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 4-3-1 6-3-1	人權教育 生涯發展教育 性別平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十七	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. 是否認真參與活動。 2. 課程中	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節 數	評量 方法	備 註
			4-3-1 6-3-1	教育		是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	
十八	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 4-3-1 6-3-1	人權教育 生涯發展教育 性別平等教育	2	1. 是否認真參與活動。 2. 課程中是否主動思考且熱烈的參與討論。 3. 對於班級活動是否分工、互助合作具有團隊精神。 4. 實作及參與表現	