

新北市 萬里 國民中學 **114** 學年度 九年級第 1 學期 部定 課程計畫 設計者：羅堉榕

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  
 10.  閩南語文    11.  客家語文    12.  原住民族語文：\_\_\_\_ 族    13.  新住民語文：\_\_\_\_ 語    14.  臺灣手語

一、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

※上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

二、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)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"> <li><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</li> <li><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</li> <li><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</li> </ul>	<p>健體-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。</p> <p>健體-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。</p> <p>健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>

<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>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，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>健體-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。</p> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-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。健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
--	---

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

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
	學習表現	學習內容							
第一週 09/01~09/05	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	五環運動力—奧林匹克教育 1. 蒐集的奧運會開幕影片，例如：西元 2012 年倫敦奧運開幕典禮藝	2	1. 奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	09/01 開學日

			術文化表演，或西元 2016 年巴西里約的夏季奧運開幕式。 2. 介紹奧林匹克永續發展的精神			圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	5. 學習活動單 6. 技能實作		
第二週 09/08~09/12	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	五環運動力—奧林匹克教育 3. 蒐集的奧運會開幕影片，例如：西元 2012 年倫敦奧運開幕典禮藝術文化表演，或西元 2016 年巴西里約的夏季奧運開幕式。 介紹奧林匹克永續發展的精神	2	1. 奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第三週 09/15~09/19	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能測驗 1. 了解良好體適能和規律運動的重要性	2	1. 碼表 2. 角錐 3. 跳繩	研究與探索各種運動技能	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單	生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	2. 檢測坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800/1600 公尺跑走					涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第四週 09/22~09/26	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	體適能測驗 1. 了解良好體適能和規律運動的重要性 2. 檢測坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800/1600 公尺跑走	2	1. 碼表 2. 角錐 3. 跳繩	研究與探索各種運動技能	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單	生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第五週 09/29~10/03	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	體適能測驗 1. 了解良好體適能和規律運動的重要性 2. 檢測坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800/1600 公尺跑走	2	1. 碼表 2. 角錐 3. 跳繩	研究與探索各種運動技能	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單	生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								
第六週 10/06~10/10	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	有氧嗨起來—有氧舞蹈 1. 認識及介紹有氧舞蹈、 2. 有氧舞蹈風格 3. 進行一首網路有氧舞蹈影片練習	2	1. 音響設備、麥克風、踏板 2. 電腦、 3. 有氧舞蹈影片教學	1. 思考與表達學習。 2. 圖像記憶。 3. 小組合作練習。	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 學習活動單	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	10/06 中秋節 10/10 雙十節
第七週 10/13~10/17	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	有氧嗨起來—有氧舞蹈 1. 認識及介紹有氧舞蹈、 2. 有氧舞蹈風格 3. 進行一首網路有氧舞蹈影片練習	2	1. 音響設備、麥克風、踏板 2. 電腦、 3. 有氧舞蹈影片教學	1. 思考與表達學習。 2. 圖像記憶。 3. 小組合作練習。	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 學習活動單	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	第一次段考 (10/16-10/17)

第八週 10/20~10/24	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	一球定江山—壘球投擲 1. 介紹投擲原理 2. 馬克操活動 3. 投擲基礎練習 4. 投擲注意事項 5. 壘球擲遠競賽	2	壘球、角錐、丈量尺	研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 10/27~10/31	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	一球定江山—壘球投擲 6. 介紹投擲原理 7. 馬克操活動 8. 投擲基礎練習 9. 投擲注意事項 壘球擲遠競賽	2	壘球、角錐、丈量尺	研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十週 11/03~11/07	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	一球定江山—壘球投擲 10. 介紹投擲原理 11. 馬克操活動 12. 投擲基礎練習 13. 投擲注意事項 壘球擲遠競賽	2	壘球、角錐、丈量尺	研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週 11/10~11/14	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	門陣特攻—籃球 1. 介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。	2	1. 筆記型電腦、投影器材	1. 研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可

	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2. 進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習，先行模擬進攻擋拆路線，擋拆三次後再投籃或上籃。		2. 教學簡報 3. 籃球場 4. 籃球	2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單	能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第十二週 11/17~11/21	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	門陣特攻—籃球 1. 說明傳切、擋拆進攻策略的使用時機 2. 介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報 3. 籃球場 4. 籃球	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第十三週 11/24~11/28	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	門陣特攻—籃球 1. 暖身活動 2. 分組3打3	2	1. 籃球場 2. 籃球	1. 研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人J3 探索各種利益可	

	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。				2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單	能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第十四週 12/01~12/05	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。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 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。	自編校本課程 1—大跳繩 1. 第 1 節：引起動機：教師介紹跳繩基本構造與各類跳繩特性。 2. 單人跳繩法教學與練習。 3. 雙人跳繩法教學與練習。 4. 綜合跳繩法教學與練習。 5. 大跳繩跳法教學與練習。 6. 教師說明並提示如何有效增加跳繩次數。 7. 第 2 節：全班分為兩組進行大跳繩練習。教師於開始前須說明規則並提醒	2	小型三角錐數個、跳繩數組、大跳繩一組。	研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。	第二次段考 (12/02-12/03)

			安全注意事項，賽後引導學生了解跳繩準確度極甩繩的人重要性。 8. 反覆綜合練習。						
第十五週 12/08~12/12	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。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 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。	自編校本課程 1—大跳繩 1. 第 1 節：引起動機：教師介紹跳繩基本構造與各類跳繩特性。 2. 單人跳繩法教學與練習。 3. 雙人跳繩法教學與練習。 4. 綜合跳繩法教學與練習。 5. 大跳繩跳法教學與練習。 6. 教師說明並提示如何有效增加跳繩次數。 7. 第 2 節：全班分為兩組進行大跳繩練習。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解跳繩準確度極甩繩的人重要性。 8. 反覆綜合練習。	2	小型三角錐數個、跳繩數組、大跳繩一組。	研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。	

<p>第十六週 12/15~12/19</p>	<p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 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-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。</p>	<p>第1章棒壘一家親—樂樂棒球</p> <p>1. 第1節：引起動機：詢問同學是否看過棒球與壘球比賽等相關影片或電視轉播，並請學生發表棒壘球之間的差異？介紹棒壘球歷史、棒壘球著名投手其成長歷程及投手投球動作的差異。提醒學生場地安全注意事項。</p> <p>2. 傳接球：高飛、平飛、滾地球分解動作講解</p> <p>3. 打擊：擊中球體的位置、角度、球棒的甜蜜點對打擊的重要性。</p> <p>第2節：引起動機：2介紹壘球著名投手上野由岐子其成長歷程及投手投球動作；上野由岐子，號稱史上最快女壘投手，換算成棒球大概有170公里的速度感！</p> <p>4. 簡易比賽：觀察學生對於棒壘球的相關知識的了解，隨時給予輔助與觀念。</p>	<p>2</p>					
-----------------------------	--------------------------------------	--	---	----------	--	--	--	--	--

		<p>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。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</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>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>							
<p>第十七週 12/22~12/26</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>羽你有約—羽球</p> <p>1. 介紹羽球規則、影片欣賞</p>	2	<p>1. 筆記型電腦、投影器材</p>	<p>1. 研究與探索各種運動技能。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>	

	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。		<ol style="list-style-type: none"> <li>講解與示範正／反手平抽球動作。</li> <li>學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。</li> <li>定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>教學簡報</li> <li>羽球場</li> <li>羽球</li> <li>角錐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>小組合作分工練習，精進各種運動技能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>互評表</li> <li>分組討論</li> <li>學習活動單</li> </ol>	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十八週 12/29~01/0 2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>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。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>羽你有約—羽球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。</li> <li>定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。</li> <li>分組競賽活動</li> </ol>	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>筆記型電腦、投影器材</li> <li>教學簡報</li> <li>羽球場</li> <li>羽球</li> <li>角錐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>研究與探索各種運動技能。</li> <li>小組合作分工練習，精進各種運動技能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>口語問答</li> <li>技能實作</li> <li>認知評量</li> <li>互評表</li> <li>分組討論</li> <li>學習活動單</li> </ol>	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

<p>第十九週 01/05~01/09</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>羽你有約—羽球 1. 學生兩人一組，分別進行正/反手平抽球練習。 2. 定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。 3. 分組競賽活動</p>	<p>2</p>	<p>1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報 3. 羽球場 4. 羽球 5. 角錐</p>	<p>1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>第二十週 01/12~01/16</p>	<p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>棒壘一家親—樂樂棒球 1. 詢問同學是否看過棒球與壘球比賽等相關影片或電視轉播 2. 講解規則及場地、安全等事項。 3. 練習跑壘包、打擊、傳接球練習。 4. 分組競賽活動</p>	<p>2</p>	<p>棒壘球、場地、樂樂棒球用具、學習</p>	<p>研究與探索各種運動技能。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。							
第二十一週 01/19~01/20	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。 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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇	棒壘一家親—樂樂棒球 5. 詢問同學是否看過棒球與壘球比賽等相關影片或電視轉播 6. 講解規則及場地、安全等事項。 7. 練習跑壘包、打擊、傳接球練習。 分組競賽活動	2	棒壘球、場地、樂樂棒球用具、學習	研究與探索各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		

		於挑戰的學習態度。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。							
--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

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及活動之申請表一致。