

新北市萬里國民中學 **115**學年度九年級第**1**學期部定課程計畫 設計者：羅 堉 榕

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☒健康與體育 7. ☐藝術 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

二、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。

三、學習節數：每週()節，實施(21)週，共()節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、 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							
呈現週次 第一週 08/31~09/04	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	【環境教育】 環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 甲、協同科目： 乙、協同節數： 08/31(一)開學日
第二週 09/07~09/11	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 2. 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。	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	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

			介紹奧林匹克永續發展的精神			重要概念。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	6. 技能實作		_____
第三週 09/14-09/18	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。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第四週 09/21~09/25	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	☐實施跨領域或 跨科目協同教學 (需另申請授課鐘 點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 09/25(五)中秋節 放假
第五週 09/28~10/02	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	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	☐實施跨領域或 跨科目協同教學 (需另申請授課鐘 點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								09/28(一)教師節放假
第六週 10/05~10/09	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。 品J2 重視群體規範與榮譽。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 10/09(五)國慶日補假
第七週 10/12~10/16	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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、	1. 思考與表達學習。 2. 圖像記憶。	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 學習活動單		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：

	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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。			3. 有氧舞蹈影片教學	3. 小組合作練習。			2. 協同節數： 10/13(二)~10/14(三)第一次段考
第八週 10/19~10/23	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 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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第九週 10/26~10/30	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推	一球定江山—壘球投擲 5. 介紹投擲原理 6. 馬克操活動 7. 投擲基礎練習 8. 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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：

	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	擲的基本技巧。							2. 協同節數： _____ 10/26(一)光復節補假
第十週 11/02~11/06	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 9. 介紹投擲原理 10. 馬克操活動 11. 投擲基礎練習 12. 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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十一週 11/09~11/13	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。	鬥陣特攻—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. 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	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 11/09(一)校慶補假

第十二週 11/16~11/20	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 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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十三週 11/23~11/27	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. 暖身活動 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。 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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十四週 11/30~12/04	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。	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。	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		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。	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。						12/03(四)~12/04(五)第二次段考
第十五週 12/07~12/11	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，	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	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

		發展專項運動技能。	跳繩準確度極甩繩的人重要性。 8. 反覆綜合練習。						
第十六週 12/14~12/18	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-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。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	第 1 章棒壘一家親－樂樂棒球 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。 2. 傳接球：高飛、平飛、滾地球分解動作講解 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。 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！ 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。	2	1. 軟式壘包 2. 打擊座 3. 軟式練習球	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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第十七週 12/21~12/25	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽你有約—羽球 1. 介紹羽球規則、影片欣賞 2. 講解與示範正／反手平抽球動作。 3. 學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。 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。	2	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	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. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 12/25(五)行憲紀念日放假
第十八週 12/28~01/01	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，	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	2	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	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. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	發展專項運動技能。		3. 分組競賽活動						01/01(五)元旦放假
第十九週 01/04-01/08	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	2	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	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. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二十週 01/11-01/15	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。	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。 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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 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 01/18~01/20	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。	棒壘一家親－樂樂棒球 4. 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 5. 講解規則及場地、安全等事項。 6. 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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 01/18(一)~01/19(二)第三次段考 01/21(四)寒假開始

		2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。							
--	--	----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

七、 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
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 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。