

高雄市田寮國中 (體育領域) 九年級課程架構表

| 年級 | 單元 | 章 | 教學目標 | 教學節數 | 對應能力指標 | 重大議題 |
|-----|-------------------|-------------------|--|------|--|---|
| 3 上 | 第 4 單元 球類運動大拼盤 | 第 1 章 攻城掠地(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。 | 3 | 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 |
| 3 上 | 第 4 單元 球類運動大拼盤 | 第 2 章 直截了當(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。 3.了解攔網步法的運用。 4.複習排球運動的各種技術。 | 4 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 |
| 3 上 | 第 4 單元 球類運動大拼盤 | 第 3 章 掌握青春(手球) | 1.了解 7 公尺射門、普通球員與守門員基本防守技術的要領。 2.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3.觀賞手球比賽以學習他人戰術戰略，進而制訂並應用戰術戰術。 | 4 | 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 |

| | | | | | | |
|-----|-------------------|-----------------------|---|---|--|---|
| 3 上 | 第 4 單元 球類運動大拼盤 | 第 4 章 大顯身手(足球) | <ol style="list-style-type: none"> 1.了解運球、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。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。 | 4 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> |
| 3 上 | 第 4 單元 球類運動大拼盤 | 第 5 章 固若金湯(棒球) | <ol style="list-style-type: none"> 1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。 5.養成誠實負責的處事態度。 6.養成遵守規則服從裁判的運動精神。 | 4 | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> |
| 3 上 | 第 5 單元 我是大力士 | 第 1 章 大力水手(肌力與肌耐力) | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | 2 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> |

| | | | | | | |
|-----|-----------------|---------------------|--|---|---|---|
| 3 上 | 第 5 單元 我是大力士 | 第 2 章 勇冠三軍(鐵人三項) | <p>1.了解鐵人三項的精神。</p> <p>2.了解練習鐵人三項的益處。</p> <p>3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。</p> <p>4.認識鐵人三項不同距離的競賽。</p> <p>5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。</p> <p>6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。</p> | 2 | <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。</p> <p>1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。</p> |
|-----|-----------------|---------------------|--|---|---|---|

| | | | | | | |
|-----|-------------------|--------------------------|---|---|---|---|
| 3 上 | 第 5 單元 我是大力士 | 第 3 章 力拔山河(八人制 拔河) | <p>1.了解八人制拔河的起源。</p> <p>2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。</p> <p>3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。</p> <p>4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。</p> <p>5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>6.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> | 2 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> | <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> |
| 3 上 | 第 6 單元 躍動生命的節奏 | 第 1 章 步步高升(競技啦啦隊) | <p>1.了解競技啦啦隊的發展歷史。</p> <p>2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。</p> <p>3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。</p> <p>4.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。</p> <p>5.培養團隊合作的精神。</p> <p>6.激發運動參與的樂趣。</p> | 4 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> | <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> |
| 3 上 | 第 6 單元 躍動生命的節奏 | 第 2 章 氣身功夫(武術) | <p>1.了解武術運動的國際競賽現況。</p> <p>2.了解武術運動的簡易競賽規則。</p> <p>3.了解武術基本動作與拳術組合的動作要領與練習方法。</p> <p>4.學會武術基本動作與拳術組合的動作，並確實掌握正確規格。</p> <p>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。</p> <p>6.認識武德，並養成尊重他人的美德。</p> | 3 | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> | <p>【人權教育】</p> <p>1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> |

| | | | | | | |
|----|-----------------|-----------------|---|---|---|---|
| 3上 | 第6單元 躍動生命的節奏 | 第3章 繩乎其技(跳繩) | <p>1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。</p> <p>2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。</p> <p>3.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。</p> <p>4.培養學生思考與創作的的能力。</p> | 2 | <p>1-3-1 了解身體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> |
|----|-----------------|-----------------|---|---|---|---|