

# 高雄市立嘉興國民中學 109 學年度第 1 學期九年級 (健體—體育) 領域課程教學計畫表

教學總目標：

1. 學習各項運動的基本動作並且熟練。
2. 認識體適能測驗的方法和結果。
3. 透過運動學會團隊合作。

## 九年級第 1 學期課程教學內容：

| 週次 | 日期               | 學校行事           | 教學進度                      | 學習目標   | 對應能力指標  | 授課節數 | 重大議題融入課程 | 評量方式  | 備註 |
|----|------------------|----------------|---------------------------|--|---|------|----------|---|----|
| 一  | 8/31<br> <br>9/4 | 8/31<br>開學正式上課 | 第四篇你來我往<br>第 1 章滴水不漏～籃球防守 | 1.了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。<br>2.熟練運球基本功及防守姿勢。<br>3.熟練盯人防守的基本動作。 | 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 2    | 性別平等教育   | 1.發表：請學生自行舉手發表。<br>2.觀察：是否認真參與討論。                       |    |
| 二  | 9/7<br> <br>9/11 |                | 第四篇你來我往<br>第 1 章滴水不漏～籃球防守 | 1.練習熟練整體性的防守動作。<br>2.學習跑位練習的基本動作。                          | 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。   | 2    | 性別平等教育   | 1.發表：請學生自行舉手發表。<br>2.觀察：是否認真參與活動。<br>3.發表：可否完整的表達自我的感想。 |    |

|   |                   |  |                           |  |   |   |  |  |  |
|---|-------------------|--|---------------------------|--|---|---|--|--|--|
|   |                   |  |                           |  | 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  |   |  |  |  |
| 三 | 9/14<br> <br>9/18 |  | 第四篇你來我往<br>第 1 章滴水不漏～籃球防守 | 1.練習熟練整體性的防守動作。<br>2.學習跑位練習的基本動作。                                    | 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 2 |  | 1.發表：請學生自行舉手發表。<br>2.觀察：是否認真參與活動。<br>3.發表：可否完整的表達自我的感想。  |  |
| 四 | 9/21<br> <br>9/25 |  | 第四篇你來我往<br>第 2 章排山倒海～排球攔網 | 1.讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控制方向。<br>2.了解攔網的預備動作。<br>3.熟練攔網時的步法。 | 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  | 2 |  | 1.觀察：是否快樂參與活動。<br>2.觀察：是否認真參與活動。<br>3.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。 |  |
| 五 | 9/28<br> <br>10/2 |  | 第四篇你來我往<br>第 2 章排山倒海～排球攔網 | 1.熟練攔網時的步法。<br>2.熟練攔網時的起跳動作。   | 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充  | 2 |  | 1.觀察：是否積極、認真的參與活動。<br>2.自評：可否完整的說出自己動作需要調整               |  |

|   |                     |            |                           |   |  |   |        |  |  |
|---|---------------------|------------|---------------------------|---|--|---|--------|--|--|
|   |                     |            |                           |   | 分發揮運動技能。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。   |   |        | 之處。<br>3.發表：可否完整的表達自我的感想。                                    |  |
| 六 | 10/5<br> <br>10/9   |            | 第四篇你來我往<br>第 2 章排山倒海～排球攔網 | 1.熟練攔網的落地動作。<br>2.了解多人攔網的意義與使用時機。<br>3.熟練三人前排攔網的動作技巧。 | 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 2 |        | 1.觀察：是否認真參與活動的進行。<br>2.自評：進行三人前排攔網時，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。 |  |
| 七 | 10/12<br> <br>10/16 | 第 1 次定期考查週 | 體適能測驗                     | 實際測驗並分析自己體能狀況   | 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 2 | 全民國防教育 | 1.觀察：是否能夠正確完成測驗動作。<br>2.實作：正確做完體適能測驗並分析。                     |  |
| 八 | 10/19<br> <br>10/23 |            | 鉛球                        | 1.認識鉛球的規則<br>2.能做出背向式鉛球的投擲動作<br>3.實際丟鉛球並測驗。           | 3 - 3 - 1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3 - 3 - 3 在個人和   | 2 | 全民國防教育 | 1.觀察：是否能夠認真練習擲球動作。   |  |

|    |                     |  |      |  |  |   |  |  |  |
|----|---------------------|--|------|--|--|---|--|--|--|
|    |                     |  |      |  | 團體比賽中運用戰術戰略。   |   |  | 2.實作：能夠不違規的丟出鉛球。<br>3.問答：能答出鉛球的規則。                               |  |
| 九  | 10/26<br> <br>10/30 |  | 短跑   | 1.認識短跑規則。<br>2.能認識短跑和長跑的動作差異。<br>3.能做出蹲式起跑動作。<br>4.實際跑一百公尺測驗 |  | 2 |  | 1.觀察：是否能夠認真練習短跑動作。<br>2.實作：實際做出蹲舉式起跑。<br>3.問答：能講出短跑、中距離和長距離跑的分別。 |  |
| 十  | 11/2<br> <br>11/6   |  | 大隊接力 | 1.認識大隊接力規則和場地。 2.學會助跑、傳接棒等接棒技巧 3.能知道排棒次的戰略 4.能培養團隊合作的精神      | 3 - 3 - 4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義 | 2 |  | 1.觀察：是否能跟同學配合接棒<br>2.實作：能夠正確的助跑接棒。<br>3.問答：能答出各種排棒次的戰略           |  |
| 十一 | 11/9<br> <br>11/13  |  | 大隊接力 | 1.實際練習大隊接力。 2.能彼此討論傳接棒技巧 3、能擬定班級的棒次戰略                        | 3 - 3 - 4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面    | 2 |  | 1.實作：全班能不違規的完成大隊接力<br>2、觀察：能討                                    |  |

|    |                     |          |                       |  |   |   |  |  |  |
|----|---------------------|----------|-----------------------|--|---|---|--|--|--|
|    |                     |          |                       |  | 的意義。  |   |  | 論棒次和接棒策略   |  |
| 十二 | 11/16<br> <br>11/20 |          | 第四篇你來我往<br>第4章瞬息萬變～羽球 | 1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。<br>2.明瞭暖身運動的重要性。<br>3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 2 |  | 1.問答：可以說出羽毛球的特性。<br>2.問答：能說暖身運動的重要性。<br>3.實作：是否認真參與暖身運動。 |  |
| 十三 | 11/23<br> <br>11/27 | 第2次定期考查週 | 第四篇你來我往<br>第4章瞬息萬變～羽球 | 1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。<br>2.明瞭暖身運動的重要性。<br>3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 2 |  | 1.問答：能說暖身運動的重要性。<br>2.實作：是否認真參與暖身運動。                     |  |
| 十四 | 11/30<br> <br>12/4  |          | 第四篇你來我往<br>第4章瞬息萬變～羽球 | 熟練網前短球的動作要領。   | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 2 |  | 1.問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。<br>2.實作：能做出羽球切球動作。                |  |
| 十五 | 12/7<br> <br>12/11  |          | 第四篇你來我往<br>第4章瞬息萬變～羽球 | 1.熟練網前短球的動作要領。<br>2.使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。<br>3.將之前所學之動作技能，實際運用於羽  | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。<br>4-3-5 培養欣賞運  | 2 |  | 1.問答：能說出羽球切球的使用時機。<br>2.實作：能做出                           |  |

|    |                     |  |                            |                                       |   |   |                      |   |
|----|---------------------|--|----------------------------|---------------------------------------|---|---|----------------------|---|
|    |                     |  |                            | 球比賽中。                                 | 動美感與分析比賽的能力。<br>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。   |   |                      | 切球技術的不同變化。<br>3.觀察：是否認真參與羽球比賽。<br>4.發表：是否認真且積極的參與。                            |
| 十六 | 12/14<br> <br>12/18 |  | 第四篇你來我往<br>第 5 章強棒出擊～棒(壘)球 | 1.學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。<br>2.讓學生能學習揮棒打擊的動作。 | 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 2 | 生涯發展教育(含職業試探、生涯輔導課程) | 觀察：是否快樂參與活動。  |
| 十七 | 12/21<br> <br>12/25 |  | 第四篇你來我往<br>第 5 章強棒出擊～棒(壘)球 | 了解揮棒及滑壘動作的動作要領。                       | 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 2 | 生涯發展教育(含職業試探、生涯輔導課程) | 1.觀察：是否認真參與活動。<br>2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。<br>3.實作：能與組員共同努力合作。<br>4.提問：比賽中如何判決比數。 |
| 十  | 12/28<br>           |  | 第四篇你來我往<br>第 5 章強棒出擊～棒     | 了解揮棒及滑壘動作的動作要領。                       | 3-3-2 評估個人及他人的動作表   | 2 |                      | 1.觀察：是否認真參與活動。  |

|     |                   |                       |                       |  |  |   |  |   |
|-----|-------------------|-----------------------|-----------------------|--|--|---|--|---|
| 八   | 110/1/1           |                       | (壘)球                  |  | 現，以改善運動技能。<br>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 |   |  | 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。<br>3.實作：能與組員共同努力合作。<br>4.提問：比賽中如何判決比數。                   |
| 十九  | 1/4<br> <br>1/8   |                       | 第四篇你來我往<br>第3章桌上風雲～桌球 | 讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。                            | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。   | 2 |  | 1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？<br>2.觀察：是否認真參與活動。                          |
| 二十  | 1/11<br> <br>1/15 |                       | 第四篇你來我往<br>第3章桌上風雲～桌球 | 1.讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。<br>2.熟練反手推擋的動作技能。        | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。   | 2 |  | 1.觀察：是否認真參與活動。<br>2.觀察：是否完成規定動作。<br>3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。             |
| 二十一 | 1/18<br> <br>1/21 | 第3次定期考查週<br>1/21 課程結束 | 第四篇你來我往<br>第3章桌上風雲～桌球 | 1.熟練反手推擋的動作技能。<br>2.學會正手平擊的動作要領。<br>3.學會正、反手搓球的動作要領。 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。   | 2 |  | 1.觀察：是否認真參與活動。<br>2.觀察：是否完成規定動作。<br>3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。<br>4.實作：是否能 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |           |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  | 充分運用在比賽中。 |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------|--|

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

(一) 法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育(含職業試探、生涯輔導課程)、性侵害防治教育課程、低碳環境教育、水域安全宣導教育課程、交通安全教育、家庭暴力防治、登革熱防治教育、健康飲食教育、愛滋病宣導、反毒認知教學、全民國防教育。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

註3：下學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。(110學年度始適用)