

(表 14) 學習領域課程計畫

新北市永和國民中小學 107 學年度九年級 2 學期健康與體育(體育)領域課程計畫

設計者：陳雅妮、簡銘均

第 1 學期

一、本領域每週學習節數(2)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(2)節。

二、本學期學習目標：

- (一) 了解何謂體適能，進行體適能檢測，並實際運用於生活中，執行推廣運動倍增計畫。
- (二) 認識個人體適能的評估標準及提升方式，進行體適能檢測。
- (三) 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中，與家人分享。
- (四) 學習拔河及游泳比賽規則及注意事項。
- (五) 學習籃球上籃動作，並與運球及投球做結合，學習防守及基本戰術。
- (六) 永和國中運動倍增計畫：藉著活動增強本校師生對運動的重視，並培養運動習慣。配合相關主題、進行多元學習。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週 2/11~2/15	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。 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	1. 調查學生的身體健康情況 2. 說明本學期上課內容及評分方式 3. 實作並記錄學生體適能表現 4. 追蹤運動倍增計畫	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【校園玩運動計畫】 【環境教育】 【多元評量融入】
第二週 2/18~2/22	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作	1. 蛙式接自由式轉身練習 2. 兩式混和練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【海洋教育】

	表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。					
第三週 2/25~3/1	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 說明九年級班際 3 對 3 籃球比賽規則及相關注意事項 2. 進行 3 對 3 綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【校園玩運動計畫】
第四週 3/4~3/8	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行敏捷及協調性環形訓練	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第五週	3-3-1 計畫並發展特殊性專項	1. 進行 3 對 3 綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察	

3/11~3/15	運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2. 進行分組對抗及選人			2. 實作並紀錄	
第六週 3/18~3/22	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 說明桌球雙打比賽及注意事項 2. 進行 2 對 2 比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第七週 3/25~3/29	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種	1. 進行 3 對 3 綜合練習 2. 進行分組對抗及選人	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	第一次段考

	策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。					
第八週 4/1~4/5	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 蛙式接自由式轉身練習 2. 兩式混和練習 3. 說明仰式及相關動作 4. 進行仰式打水及划手練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【環境教育】 【海洋教育】
第九週 4/8~4/12	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 說明羽球混雙比賽及注意事項 2. 進行混雙比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【性別平等教育】 【品德教育】

	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。					
第十週 4/15~4/19	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行 3 對 3 綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第十一週 4/22~4/26	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 說明排球比賽及相關規定 2. 進行分組比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	第二次段考
第十二週 4/29~5/3	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	1. 進行 3 對 3 綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	

	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。					
第十三週 5/6~5/10	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 複習排球比賽及相關規定 2. 進行分組比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第十四週 5/13~5/17	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。	1. 進行 3 對 3 綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	

	4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。					
第十五週 5/20~5/24	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 蛙式接自由式轉身練習 2. 兩式混和練習 3. 說明仰式及相關動作 4. 進行仰式打水及划手練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	
第十六週 5/27~5/31	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動	1. 進行 3 對 3 綜合練習	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	

	安全。					
第十七週 6/3~6/7	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 說明羽球混雙比賽及注意事項 2. 進行混雙比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）