

新北市永和國民中學 108 學年度九年級 1 學期健康與體育(體育)領域課程計畫

設計者：簡銘均、陳雅妮

- 本領域體育每週學習節數(2)節，共實施 25 週。

- 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。

(四) 了解短跑及應注意的事項，並學習如何減緩造成運動後的肌肉痠痛。

(五) 學習籃球上籃動作，並與運球及投球做結合。

(六) 學習大隊接力、排球、桌球、羽球、籃球比賽之技術練習。

(七) 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。

- 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 8/26~8/30	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	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	【性別平等教育】 【生涯發展教育】 【多元評量融入】 【校園玩運動計畫】 【環境教育】

	<p>體適能表現的活動。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p>					
<p>第二週 9/2~9/6</p>	<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>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p>	<p>1. 調查學生的身體健康情況</p> <p>2. 實作並記錄學生體適能表現</p> <p>3. 與家人討論體適能表現及運動計畫</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>【家庭教育】</p>
<p>第三週 9/9~9/13</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>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人</p>	<p>1. 柔軟度+肌耐力的訓練</p> <p>2. 執行運動倍增計畫</p> <p>3. 與家人討論分享體適能及運動計畫</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>【家庭教育】</p>

	<p>社會層面的意義。</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>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>第四週</p> <p>9/16~9/20</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>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>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>1. 說明籃球兩人進攻注意事項及動作要領</p> <p>2. 進行綜合練習</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	
<p>第五週</p> <p>9/23~9/27</p>	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，</p>	<p>1. 練習馬克操相關動作</p> <p>2. 訓練速耐力</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作</p>	【校園玩運動計畫】

	<p>藉以發展運動潛能。</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>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	3. 練習大隊接力			並紀錄	
<p>第六週 9/30~10/4</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>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>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>	1. 練習籃球兩人小組綜合練習	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	
<p>第七週 10/7~10/11</p>	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動	<p>1. 練習馬克操相關動作</p> <p>2. 訓練速耐力</p> <p>3. 練習大隊接</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	<p>【品德教育】</p> <p>【校園玩運動計</p>

	<p>潛能。</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>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	力				【畫】
<p>第八週</p> <p>10/14~10/18</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>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>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>1. 說明桌球比賽及注意事項</p> <p>2. 進行 1 對 1 比賽</p> <p>『第一次定期評量週』</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	【品德教育】
<p>第九週</p> <p>10/21~10/25</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>1. 練習籃球兩人小組綜合練習</p> <p>2. 進行 3 對 2 綜合練習</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	【品德教育】

	<p>作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>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>第十週 10/28~11/1</p>	<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>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，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>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 練習馬克操相關動作</p> <p>2. 訓練速耐力</p> <p>3. 練習大隊接力</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	【校園玩運動計畫】
<p>第十一週 11/4~11/8</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</p>	<p>1. 說明羽球比賽及注意事項</p> <p>2. 進行半場單打比賽</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	【品德教育】

	<p>善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>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>第十二週 11/11~11/15</p>	<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>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，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>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 練習馬克操相關動作</p> <p>2. 訓練速耐力</p> <p>3. 練習大隊接力</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	<p>【品德教育】</p> <p>【校園玩運動計畫】</p>
<p>第十三週 11/18~11/22</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>1. 說明籃球 3 對 3 注意事項及相關規則</p> <p>2. 綜合練習</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	<p>【品德教育】</p> <p>【校園玩運動計畫】</p>

	<p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>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>第十四週 11/25~11/29</p>	<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>3-3-5 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>1. 練習排球發球及高低手接發球</p> <p>2. 進行發球、接發球、舉球、扣球綜合練習</p> <p>『第二次定期評量週』</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	



	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。					
第十五週 12/2~12/6	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. 進行籃球 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】
第十六週 12/9~12/13	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中	1. 說明排球比賽規則並分組 2. 進行 6 人制比賽	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【品德教育】

	<p>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>第十七週 12/16~12/20</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>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>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>1. 練習籃球兩人小組綜合練習</p> <p>2. 說明 3 對 2 注意事項及綜合練習</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	【校園玩運動計畫】
<p>第十八週 12/23~12/27</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</p>	<p>1. 說明羽球比賽及注意事項</p> <p>2. 進行半場單打比賽</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	【品德教育】

	<p>人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>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>第十九週 12/30~1/3</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>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>4-3-5 培養欣</p>	<p>1. 進行籃球 3 對 3 綜合練習</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	

	<p>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>第二十週 1/6~1/10</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>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>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>1. 說明桌球比賽及注意事項</p> <p>2. 進行 1 對 1 比賽</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	【校園玩運動計畫】
<p>第二十一週 1/13~1/17</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>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p>	<p>1. 進行籃球 3 對 3 綜合練習</p> <p>『第三次定期評量週』</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	

	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。					
--	---	--	--	--	--	--

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……）