

# 新北市永和國民中學 109 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

一、本領域體育每週學習節數 2 節，16 週。

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。
- (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) 學習排球、桌球、羽球、籃球比賽之技術練習。
- (七) 學習游泳捷泳換氣及加強水域安全宣導。
- (八) 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：

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 2/18-20	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 2/22-2/26	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	1. 調查學生的身體健康情況 2. 實作並記錄學生體適能表現 3. 與家人分享體適能表現	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【家庭教育】

	與計畫。					
第三週 3/2-3/5	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	<b>【校園玩運動計畫】</b> <b>【品德教育】</b>
第四週 3/8-3/12	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 游泳捷泳換氣練習 2. 水域安全教育宣導	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	海洋教育
第五週 3/15-3/19	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	1. 進行籃球 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	

	<p>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>第六週</p> <p>3/22-3/26</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. 說明桌球雙打比賽及注意事項</p> <p>2. 進行 2 對 2 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>第七週</p> <p>3/29-4/1</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. 進行籃球 3 對 3 綜合練習</p> <p>2. 進行分組對抗及選人</p> <p><b>『第一次定期評量週』</b></p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	
<p>第八週</p> <p>4/6-4/9</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p>	<p>1. 說明排球比賽及相關規定</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】

	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. 進行分組比賽				
第九週 4/12-4/16	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	【性別平等教育】 【品德教育】

第十週 4/19-4/23	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. 游泳捷泳換氣練習 2. 水域安全教育宣導	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	海洋教育
第十一週 4/26-4/30	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  『第二次定期評量週』	2	自編教材	1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄	【品德教育】
第十二週 5/3-5/7	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。	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	

	<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>第十三週 5/10-5/14</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. 進行挑戰比賽</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>第十四週 5/17-5/21</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. 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>	

第十五週 5/24-5/28	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	【品德教育】
第十六週 5/31-6/4	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	