

新北市溪崑國民中學 115學年度8年級第1學期部定課程計畫 設計者：簡志忠

一、課程類別：

1. ☐國語文    2. ☐英語文    3. ☒健康與體育    4. ☐數學    5. ☐社會    6. ☐藝術    7. ☐自然科學    8. ☐科技    9. ☐綜合活動
10. ☐閩南語文    11. ☐客家語文    12. ☐原住民族語文：\_\_\_\_\_族    13. ☐新住民語文：\_\_\_\_\_語    14. ☐臺灣手語

二、課程內容修正回復：

| 當學年當學期課程審閱意見 | 對應課程內容修正回復 |
|--------------|------------|
|              |            |

※上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

| 總綱核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                       | 學習領域核心素養                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。</p> <p><input type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p> | <p>請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如：</p> <p>國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> |

|                                                                                                                                                                                    |                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養<br><input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識<br><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作<br><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

★★★提醒老師：

1. 課程計畫內容若為自編請以紅色字呈現，若引用廠商部份則以黑色字呈現。
2. 若有實施跨領域，學習重點(學習表現及學習內容)也需要同時呈現，否則至少會被列入「修正後通過」。
3. 若有融入議題，一定要摘錄實質內涵，實質內涵放置於學習重點或融入議題欄位均可，但務必於「單元/主題名稱與活動內容」欄位需呈現相關議題之教學設計，否則至少會被列入「修正後通過」。
4. 九年級負責教師另須填寫課程表格最後第八項:國中會考後至畢業典禮前課程活動規劃安排，請留意。
5. 繳交時檔名請重新命名，以防送審時不通過而被退件。檔名為：  
**【0版\_0年級領域名(科目名)】**，如：康軒版\_九年級社會（公民與社會）

六、素養導向教學規劃：

| 教學期程  | 學習重點                                                        |                                                    | 單元/主題名稱與活動內容                                                       | 節數 | 教學資源                        | 學習策略                | 評量方式                                                | 融入議題                                        | 備註                                    |
|-------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|
|       | 學習表現                                                        | 學習內容                                               |                                                                    |    |                             |                     |                                                     |                                             |                                       |
| 第 1 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。                             | 準備周<br>活動筋骨-熱身操                                                    | 2  | 操場、穿堂<br>熱身運動<br>伸展運動<br>慢跑 | 體驗式學習               | 無                                                   | 無                                           | 0831 開學                               |
| 第 2 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。                             | 新式體適能測驗說明<br>仰臥捲腹說明與示範<br>仰臥捲腹練習<br><br>漸速耐力折返跑測驗說明<br>建速耐力折返跑練習   | 2  | 軟墊、操場。                      | 教學影片<br>示範操作        | 1. 觀察紀錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力                       |                                             | 0908-0909 九年級第 1 次模擬考(1-2 冊/自然 1、3 冊) |
| 第 3 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。          | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br><br>A-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 第四篇運動全方位<br>一、運動時身體的正面循環效益<br>利用圖示統整運動時身體各部位發生的現象帶動身心健康的正面效益，鼓勵學生願 | 2  | 軟墊、操場。                      | 體驗式學習，透過實際動作探索身體感知。 | 1. 問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。<br>2. 問答：能發表自己如何利用網路資源解決運 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣<br><br>【生涯規劃教育】 |                                       |

| 教學期程 | 學習重點                                                                                                                  |      | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 節數 | 教學資源 | 學習策略 | 評量方式                                                                                | 融入議題              | 備註 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|
|      | 學習表現                                                                                                                  | 學習內容 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |      |      |                                                                                     |                   |    |
|      | <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> |      | <p>意參與運動促進身心健康。</p> <p>二、運動訓練原則<br/>複習設計運動處方要考慮運動的類型、時間、頻率和強度的四個要素，強調運動效益需要掌握運動訓練的原則，利用課文表格說明運動訓練的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性(廢退)等6個原則。</p> <p>三、運動相關科技或資訊<br/>利用課文介紹四類生活中常見的運動相關科技或資訊來源，包括媒體雜誌、網路資源、手機APP和運動科技產品。發表自己運動參與過程中對於運動相關科技或資訊應用情形。</p> <p>四、運動E點通<br/>教師結合科技領域概念，展現4個較容易操作的網路資源，包括教育部體育署體適能</p> |    |      |      | <p>動參與 相關問題。</p> <p>3.問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。</p> <p>4.發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。</p> | 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |    |

| 教學期程  | 學習重點                                                                                                                    |                                                | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                  | 節數 | 教學資源   | 學習策略  | 評量方式                          | 融入議題                          | 備註 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|-------|-------------------------------|-------------------------------|----|
|       | 學習表現                                                                                                                    | 學習內容                                           |                                                                                                                               |    |        |       |                               |                               |    |
|       |                                                                                                                         |                                                | 網站、教育部體育署 i 運動資訊平台、YouTube 影音分享平台與網路搜尋網站，引導學生應用這些網站進行運動參與資料搜尋。使用運動產品可以提高運動效益，但必須清楚使用方式和相關功能，才能發揮其主要功效。                        |    |        |       |                               |                               |    |
| 第 4 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>A-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 第四篇運動全方位第二章肌力訓練<br>一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形<br>二、增進肌肉適能的益處<br>三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用<br>四、肌肉適能增進的方法<br>1. 訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣，避免努責現象。 | 2  | 軟墊、操場。 | 體驗式學習 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |    |

| 教學期程 | 學習重點                                  |      | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                    | 節數 | 教學資源 | 學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
|------|---------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|------|------|----|
|      | 學習表現                                  | 學習內容 |                                                                                                                                                                                                                                 |    |      |      |      |      |    |
|      | 人的運動計畫。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 |      | 2. 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。<br>3. 介紹個別動作時，提醒學生動作的正確性遠比次數做得多還要重要。<br>五、動作與訓練肌群介紹與示範<br>上肢訓練方式、核心肌群訓練、<br>介紹手壓牆伏地挺身、標準伏地挺身、三頭肌撐體的訓練方式，同時讓學生了解上肢訓練主要鍛鍊胸大肌、肱三頭肌和前三角肌。核心肌群訓練：介紹三頭肌撐體、平板撐體、斜平板支撐的訓練方式，同時讓學生了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能整矯正駝背的不良姿勢。 |    |      |      |      |      |    |

| 教學期程  | 學習重點                                                                                                                                                                                                                           |                             | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                                                 | 節數 | 教學資源            | 學習策略               | 評量方式                                                                                      | 融入議題                                                                                                                     | 備註 |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|       | 學習表現                                                                                                                                                                                                                           | 學習內容                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |                    |                                                                                           |                                                                                                                          |    |
| 第 5 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 籃球-運球上籃<br>一、空手跑跳練習<br>分解上籃動作，空手跑動跳躍練習來增加上籃的動作的完整性。<br>講解：蹬地起跳、前腳抬腿，讓學生了解動作發力、延展的部位。<br>示範：強調用身體記憶，不用刻意記步伐，讓身體自然完成動作。<br>操作：熟練後是否也能完成非慣用手上籃的步伐，從思考中讓身體增加動作記憶。<br>二、蹬地起跳擦板上籃<br>練習運球三步上籃後期動作，也是進球的關鍵。<br>講解：眼睛要注視籃框及籃球，步伐和起跳要靠身體記憶自然完成。<br>示範：最後上籃手部動作要穩定，可以選 | 2  | 1. 籃球<br>2. 籃球場 | 引導同學利用 YT 觀看相關學習影片 | 1. 觀察：是否認真參與活動。<br>2. 觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。<br>3. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。<br>4. 操作：能依照動作要領做出上籃動作。 | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |    |



| 教學期程  | 學習重點                                          |                             | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                   | 節數 | 教學資源            | 學習策略               | 評量方式                               | 融入議題                                    | 備註 |
|-------|-----------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|--------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|----|
|       | 學習表現                                          | 學習內容                        |                                                                                                                                                                                                |    |                 |                    |                                    |                                         |    |
|       |                                               |                             | <p>擇直接進籃或打版進籃，重點要能控制送球位置，提高命中率。</p> <p>操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。</p> <p>三、運球三步上籃</p> <p>(一)動作要領</p> <p>拆成 5 個分解動作，讓學生了解每個動作的斷點及連接點。</p> <p>(二)提醒學生可以選擇將球直接投入籃框，或者利用籃板反彈力道讓球進入籃框。</p> |    |                 |                    |                                    |                                         |    |
| 第 6 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>籃球-空手跑動接球上籃</p> <p>「結合籃球傳球動作完成上籃」</p> <p>(一)說明：空手跑動接球上籃是比賽中很</p>                                                                                                                            | 2  | 1. 籃球<br>2. 籃球場 | 引導同學利用 YT 觀看相關教學影片 | 1. 問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？ | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的 |    |



| 教學期程 | 學習重點                                                                                                                                                                          |      | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                        | 節數 | 教學資源 | 學習策略 | 評量方式                                                                                      | 融入議題                                                                              | 備註 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
|      | 學習表現                                                                                                                                                                          | 學習內容 |                                                                                                                                                                     |    |      |      |                                                                                           |                                                                                   |    |
|      | 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 |      | 重要的小組配合戰術，默契好的隊友能依靠此戰術輕鬆得分。<br>(二)複習：胸前傳球和地板傳球<br>(三)示範：強調每位學生所站的位置、跑動的速度、給球的時機都是成功與否的關鍵，需要大量的練習來增加彼此的默契。<br>(四)操作：提醒學生可藉由聲音傳達、溝通協調來修正合作的默契，能力好的學生要盡量給予不熟練的學生多一點協助。 |    |      |      | 2. 觀察：是否認真參與活動。<br>3. 觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。<br>4. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。<br>5. 實作：能依照動作要領做出上籃動作。 | 身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |    |

| 教學期程  | 學習重點                                                                                                                                                                                           |                             | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                                     | 節數 | 教學資源            | 學習策略               | 評量方式                                                                                                                                                   | 融入議題                                                                                                                     | 備註       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|       | 學習表現                                                                                                                                                                                           | 學習內容                        |                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                 |                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                          |          |
| 第 7 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 籃球-快攻上籃<br>一、3 人一組直線上籃<br>(一)說明：入門的三人小組配合戰術，透過三線進攻，讓球場空間有效運用，提升得分效率。<br>(二)示範：跑動中的三人需要搭配速度共同前進，跑動速度越快傳球的速度越快。<br>(三)操作：過程中因為不能運球，傳球與跑動的位置必須更加精準。另外，操作時小組可以運用聲音溝通，來調整彼此的默契。<br>二、2 打 1 快速進攻戰術練習<br>(一)說明：俗稱「快攻」，以速度增取人數多打少、得分效率高的快速組織進攻戰術。且關鍵在於快速 | 2  | 1. 籃球<br>2. 籃球場 | 引導同學利用 YT 觀看相關教學影片 | 1. 操作：掌握 3 人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。<br>2. 發表：能說出快速進攻戰術——以多打少的四大要領。<br>3. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。<br>4. 操作：能在活動中熟練的做出 2 人快速進攻戰術。<br>5. 觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術 | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 第 1 次段考週 |

| 教學期程 | 學習重點                         |      | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                                            | 節數 | 教學資源 | 學習策略 | 評量方式                                                    | 融入議題 | 備註 |
|------|------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|---------------------------------------------------------|------|----|
|      | 學習表現                         | 學習內容 |                                                                                                                                                                                                                                                         |    |      |      |                                                         |      |    |
|      | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 |      | <p>進攻戰術的四大要領：時機、階段、推進、及路線，如果能掌握此四大要領，快速進攻戰術將無往不利。即使了解關鍵因素，還需要仰賴大量的練習及默契，才能將快速進攻戰術發揮的淋漓盡致。</p> <p>(二)運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生知道半場2打1快速進攻戰術的跑動及傳球路線。</p> <p>(三)示範：提醒學生上場執行時要融入對抗，與真實比賽狀況越相近越能檢視戰術是否成功。</p> <p>(四)操作：提醒學生要隨機應變，無論戰術成功與否，都要將過程記錄下來，下場後經由討論修正，讓</p> |    |      |      | <p>板模擬 演練活動。</p> <p>6.觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。</p> |      |    |

| 教學期程 | 學習重點                                          |                             | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                 | 節數 | 教學資源            | 學習策略                                  | 評量方式                                          | 融入議題                                    | 備註 |
|------|-----------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|----|
|      | 學習表現                                          | 學習內容                        |                                                                                                                                              |    |                 |                                       |                                               |                                         |    |
|      |                                               |                             | 進攻戰術更加熟練完備。<br><br>三、全場3打2快速進攻戰術練習<br>雖然進攻人數增加為3人，但防守人數也因此增加為2人，戰術的執行需要更多細膩的個人技術，以及觀察判斷。提醒學生進攻戰術執行需要耐心，來觀察防守者的選擇決定，運用以多打少的優勢，快速傳導製造空檔，提高成功率。 |    |                 |                                       |                                               |                                         |    |
| 第8週  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 籃球-3對3比賽練習<br><br>說明：介紹國際籃總FIBA 3對3籃球規則，讓同學了解3對3籃球比賽基本的運作方式。                                                                                 | 2  | 1. 籃球<br>2. 籃球場 | 引導同學利用 YT 觀看相關教學影片<br>引導同學上網觀看正式的比赛影片 | 1. 觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。<br>2. 操作：戰術執行後是否能透過溝 | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的 |    |

| 教學期程 | 學習重點                                                                                                                                                                          |      | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                    | 節數 | 教學資源 | 學習策略  | 評量方式      | 融入議題                                                                              | 備註 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
|      | 學習表現                                                                                                                                                                          | 學習內容 |                                                                                                 |    |      |       |           |                                                                                   |    |
|      | 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 |      | 示範：賽前小組可以依據每個人的技術專長，討論進攻或防守策略。<br>操作：提醒學生無論進攻或是防守，都應重視團隊合作的戰力運用。並且在賽後作檢討、調整，從相互對抗中，提升全班籃球運動的實力。 |    |      | 對三籃球賽 | 通來提升進攻效率。 | 身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |    |

| 教學期程  | 學習重點                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                        | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                                                                       | 節數 | 教學資源                              | 學習策略                                  | 評量方式                                                                            | 融入議題                                                                           | 備註 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|
|       | 學習表現                                                                                                                                                                                                                   | 學習內容                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                   |                                       |                                                                                 |                                                                                |    |
| 第 9 週 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>J- A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全規定</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合運用</p> <p>J- B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> | <p><b>撞球(一):</b></p> <p>瞄點-小角度重合法</p> <p>1. 做出撞球的基本姿勢，握桿、架桿、站姿</p> <p>2. 找到進球點，也叫撞擊點，就是白球和目標球撞擊瞬間的接觸點，通常可以根據周邊的花紋來輔助記憶。</p> <p>3. 實際出桿與做出小角度的瞄點撞擊</p> <p>4. 能在活動中思考與分析並擬定出策略，依照擬定的策略，確實執行，並且能創新思考求變的能力。</p> <p>5. 能欣賞同儕的創意表現與藝術美感，並且擁有自己表演的能力。</p> <p>6. 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> | 2  | <p>1. 撞球教室</p> <p>2. 球桿、球具、巧克</p> | <p>示範教學</p> <p>引導同學利用 YT 觀看相關教學影片</p> | <p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 能正確的說出如何找到進球點與瞄準的點位。</p> <p>3. 能正確的做出出桿分解動作要領。</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |    |

| 教學期程   | 學習重點                                                                                                   |                     | 單元/主題名稱與活動內容                                                                             | 節數 | 教學資源    | 學習策略               | 評量方式                                                        | 融入議題                                                        | 備註 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|--------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----|
|        | 學習表現                                                                                                   | 學習內容                |                                                                                          |    |         |                    |                                                             |                                                             |    |
|        | 體適能與運動技能，修正個人的運動畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術 |                     | 7. 能在與同儕互動中，欣賞與尊重多元和差異。<br>8. 了解個人運動潛能及動作發展關係，計畫並發展特殊性專項運動技                              |    |         |                    |                                                             |                                                             |    |
| 第 10 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。                             | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | <b>班際拔河比賽</b><br>1. 示範起繩、抓繩動作。<br>2. 示範站姿與拔河動作。<br>3. 示範團隊動作之口令。<br>4. 了解站位順序：教師說明選手站位應考 | 2  | 拔河場、拔河繩 | 體驗式學習，透過實際運動學習正確動作 | 1. 觀察紀錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實際操作<br>5. 配合班際拔河比賽校定課程 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |    |



| 教學期程   | 學習重點                                                                           |                                                 | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                 | 節數 | 教學資源                   | 學習策略                    | 評量方式                            | 融入議題                                                | 備註 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|-------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|----|
|        | 學習表現                                                                           | 學習內容                                            |                                                                                                              |    |                        |                         |                                 |                                                     |    |
|        | 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 |                                                 | 量的因素，如身高、體重等。<br>5. 了解比賽的規則與安全規範<br>6. 認識裁判手勢，並進行拔河比賽練習。<br>7. 賽前班際友誼賽練習。                                    |    |                        |                         |                                 | 【性別平等教育】<br>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。              |    |
| 第 11 週 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。                        | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | <b>體適能檢測</b><br>1. 說明體適能檢測項目及流程。<br>2. 進行體適能施測。<br>3. 可說明運動處方設計原則，提升自我體適能的能力。<br>4. 任課老師可視氣候、課程、場地，自行調整施測時程。 | 2  | 穿堂<br>操場<br>活動中心<br>軟墊 | 透過實際運動學習正確動作，並能規劃體能訓練計畫 | 1. 實際操作評量<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |    |

| 教學期程   | 學習重點                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                                                                                | 節數 | 教學資源                              | 學習策略                                  | 評量方式                                                                                                   | 融入議題                                                                           | 備註 |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|
|        | 學習表現                                                                                                                                                                                                                   | 學習內容                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                   |                                       |                                                                                                        |                                                                                |    |
| 第 12 週 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>J- A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全規定</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合運用</p> <p>J- B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係</p> | <p><b>撞球(二)</b></p> <p>瞄點-假想圓瞄點法</p> <p>1. 做出撞球的基本姿勢，握桿、架桿、站姿</p> <p>2. 找到進球點，也叫撞擊點，就是白球和目標球撞擊瞬間的接觸點，通常可以根據周邊的花紋來輔助記憶。</p> <p>3. 可實際出桿與做出小角度的瞄點撞擊</p> <p>4. 利用假想圓的運用與找出實際的瞄點位置；能利用假想圓方法找出瞄點位置，提升進球精準度</p> <p>5. 能在活動中思考與分析並擬定出策略，依照擬定的策略，確實執行，並且能創新思考求變的能力。</p> <p>6. 能欣賞同儕的創意表現與藝術美感，並</p> | 2  | <p>1. 撞球教室</p> <p>2. 球桿、球具、巧克</p> | <p>示範教學</p> <p>引導同學利用 YT 觀看相關教學影片</p> | <p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 能正確的說出如何找到進球點與瞄準的點位。</p> <p>3. 能正確的做出出桿分解動作要領。</p> <p>4. 欣賞同學的動作與判斷能力</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |    |

| 教學期程   | 學習重點                                                                                                   |                            | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                           | 節數 | 教學資源            | 學習策略                  | 評量方式                                       | 融入議題                                                | 備註 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|-----------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|
|        | 學習表現                                                                                                   | 學習內容                       |                                                                                                        |    |                 |                       |                                            |                                                     |    |
|        | 體適能與運動技能，修正個人的運動畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術 |                            | 且擁有自己表演的能力。<br>7. 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。<br>8. 能在與同儕互動中，欣賞與尊重多元和差異。<br>9. 了解個人運動潛能及動作發展關係，計畫並發展特殊性專項運動技 |    |                 |                       |                                            |                                                     |    |
| 第 13 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理                                 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 排球發球(一):低手發球<br><br>1. 引起動機：詢問學生是否觀賞過職業與非職業排球比賽影片<br>2. 說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在比賽中能爭取主動，不             | 2  | 1. 排球場<br>2. 排球 | 引導同學利用 YT、資訊，觀看相關教學影片 | 1. 觀察：是否認真參與活動。<br>2. 能正確的找到擊球點與做出正確的發球動作。 | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【性別平等教育】 |    |

| 教學期程   | 學習重點                                                                                      |                            | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                       | 節數 | 教學資源            | 學習策略                  | 評量方式                                                             | 融入議題                                                              | 備註       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|
|        | 學習表現                                                                                      | 學習內容                       |                                                                                                                                    |    |                 |                       |                                                                  |                                                                   |          |
|        | 性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。               |                            | 僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。<br>3. 介紹低手發球之發球方式。<br>4. 請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一組練習不同路線與遠近的低手發球。<br>5. 教師提醒學生在練習的過程中，應循序漸進，同學間可互相提示重點與教導。 |    |                 |                       | 3. 欣賞同學的動作與判斷同學動作的能力                                             | 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |          |
| 第 14 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 排球發球(二): 肩上發球<br><br>1. 說明各式肩上發球的特性，讓學生了解各式肩上發球有技術難度高低之分，且學習上是循序漸進的。關鍵在於能否掌控發球的質量，而非一味追                                            | 2  | 1. 排球場<br>2. 排球 | 引導同學利用 YT、資訊，觀看相關教學影片 | 1. 觀察：是否認真參與活動。<br>2. 發表：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。<br>3. 操作：能依動作要領做出肩上漂 | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】           | 第 2 次段考週 |

| 教學期程   | 學習重點                                                                               |      | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                | 節數 | 教學資源                       | 學習策略                         | 評量方式                         | 融入議題                                                                        | 備註 |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|
|        | 學習表現                                                                               | 學習內容 |                                                                                                                                                                                             |    |                            |                              |                              |                                                                             |    |
|        | <p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能</p> |      | <p>求學會難度最高的跳躍旋轉發球。</p> <p>2. 肩上漂浮發球動作要領</p> <p>發球動作主要分四個階段，準備姿勢、引臂拋球、揮臂上伸、擊球放鬆。</p> <p>3. 示範：強調拋球位置決定發球的進球率，擊中球心能提升球質。</p> <p>4 操作：提醒學生擊球瞬間手臂完全伸直、瞬間發力擊中球心，能將力量完全釋放，當球飛出後，揮臂手停頓後再順勢輕鬆放下</p> |    |                            |                              | <p>浮發球的動作。</p>               | <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣</p> |    |
| 第 15 週 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>                           |      | <p>1. 活動「連續肩上漂浮發球」</p> <p>說明：透過連續的發球增加練習數量，讓身體加強記憶。</p>                                                                                                                                     | 2  | <p>1. 排球場</p> <p>2. 排球</p> | <p>引導同學利用 YT、資訊，觀看相關教學影片</p> | <p>實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的</p>                          |    |

| 教學期程 | 學習重點                                                                                                        |      | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                                                   | 節數 | 教學資源 | 學習策略 | 評量方式           | 融入議題                                                                                            | 備註 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|      | 學習表現                                                                                                        | 學習內容 |                                                                                                                                                                                                                                                                |    |      |      |                |                                                                                                 |    |
|      | 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能 |      | 2、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」<br>說明：循環訓練可增加跑動及練習數量，並可以模擬比賽讓學生學會比賽基本運作模式。<br>示範：在跑動中隨著在球場上的角色更換，提醒學生輪轉到各個位置都能確實完成規定的動作技巧。<br><br>3. 活動「肩上漂浮發球準確度練習」<br>說明：讓學生了解如何控制力量及方向，來改變發球的落點。<br>操作：決定好發球時的站立點後，要求學生必須在同一個點上發出不同方向及落點的球路。讓學生知道先要求發球落點的準度，再要求發球的球質，發球進指定區域的成功率會相對提高。 |    |      |      | 熟練的使用肩上漂浮發球技術。 | 身體自主權。<br><b>【人權教育】</b><br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br><b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |    |

| 教學期程   | 學習重點                                                                                                                                                   |                            | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                         | 節數 | 教學資源                 | 學習策略                               | 評量方式                                                    | 融入議題                                                       | 備註 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----|
|        | 學習表現                                                                                                                                                   | 學習內容                       |                                                                                                                                                                                                                      |    |                      |                                    |                                                         |                                                            |    |
| 第 16 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 桌球-正手平擊<br>1. 正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。<br>2. 基本預備姿勢介紹。<br>3. 教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。<br>4. 正手平擊球練習：對牆練習，增強對動作熟練度<br>5. 正手平擊球練習（一人對三人）：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，<br><br><b>【評量項目】</b> | 2  | 1. 桌球場地。<br>2. 桌球拍、球 | 引導同學利用 YT、資訊，觀看相關教學影片介紹國內桌球好手與相關賽事 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作，能做出正確正手平擊球動作，且能將球回擊到對方場域。 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |    |



| 教學期程   | 學習重點                                                                                                                                       |                            | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                                            | 節數 | 教學資源               | 學習策略                                  | 評量方式                                                                 | 融入議題                                                                                                                     | 備註                           |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|        | 學習表現                                                                                                                                       | 學習內容                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                    |                                       |                                                                      |                                                                                                                          |                              |
| 第 17 週 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 羽球(一)-長球<br>1. 教師持拍示範長球、殺球與切球等三種高手揮擊動作，請同學猜猜每一種動作在揮擊哪一種球路呢？<br>2. 說明長球的種類及其目的，瞭解甚麼是防守性長球、甚麼是攻擊性長球。<br>3. 示範：長球之動作要領，「強調擊球點高、擊球時手臂伸直」。<br>4. 操作：<br>原地操作 1 側身舉拍在強調欲利用身體轉動的力量，所以應將身體側身準備。<br>2 引拍即抓背動作，延伸手臂關節角度。3 擊球時請同學感受擊到球的位置，重心踩至前腳4 擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭 | 2  | 活動中心-羽球場<br>羽球拍、羽球 | 引導同學利用 YT、資訊，觀看相關教學影片介紹國際賽事，供學生上網欣賞比賽 | 1. 實作：學生能依動作要領成功擊出長球。<br>2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。<br>3. 觀察：是否能夠熱烈參與活動。 | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1223-1224 九年級第 2 次模擬考(1-4 冊) |



| 教學期程   | 學習重點                                                                                                              |                            | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                     | 節數 | 教學資源               | 學習策略                                  | 評量方式                                                                 | 融入議題                                                                                     | 備註 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|        | 學習表現                                                                                                              | 學習內容                       |                                                                                                                                                                                  |    |                    |                                       |                                                                      |                                                                                          |    |
|        |                                                                                                                   |                            | 解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。<br>5. 介紹國內選手與國際賽事                                                                                                                   |    |                    |                                       |                                                                      |                                                                                          |    |
| 第 18 週 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 羽球(二)-切球<br>說明：說明切球與殺球、長球的動作相似處與差異點。<br>示範：切球擊球之動作要領「強調擊球點前上方、收力」。<br>操作：原地操作 1 側身舉拍。2 引拍延伸手臂關節角度。3 擊球時強調拍面向內傾斜角度與擊球瞬間的削切收力，並感受打擊到的位置4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍 | 2  | 活動中心-羽球場<br>羽球拍、羽球 | 引導同學利用 YT、資訊，觀看相關教學影片介紹國際賽事，供學生上網欣賞比賽 | 1. 實作：學生能依動作要領成功擊出切球。<br>2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。<br>3. 觀察：是否能夠熱烈參與活動。 | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |    |

| 教學期程   | 學習重點                                                                                           |                                                        | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                | 節數 | 教學資源       | 學習策略                | 評量方式                                                                                       | 融入議題                                                                                      | 備註 |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|        | 學習表現                                                                                           | 學習內容                                                   |                                                                                                                             |    |            |                     |                                                                                            |                                                                                           |    |
|        | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能                                                                          |                                                        | 擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。<br>羽球(三):長球、切球的運用<br>說明：複習高擊球的球路特性與落點，以自己所寫下的組合球進行下述活動，看看是否如自己預設的策略獲得勝利。                                 |    |            |                     |                                                                                            | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                                                              |    |
| 第 19 週 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 足壘球-棒球的延伸遊戲<br>一、揮棒練習(踢球)<br>講解：分為四個階段：預備動作、啟動、踢擊球、餘勢動作<br>二、接滾地球動作要領<br>講解：接滾地球分為三個階段：接球前、接球時、接球後。<br>實作：藉由最好的接球位置認識滾地球特性。 | 2  | 足球<br>足壘球場 | 結合棒球，引導學生欣賞觀看國內棒球賽事 | 1. 情意：認真與練習活動。<br>2. 認知：能指出踢球動作要領。<br>3. 技能：能做出踢球動作。<br>4. 認知：能說出接滾地球動作要領。<br>5. 技能：能做出接滾地 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的 |    |

| 教學期程   | 學習重點                                                                    |                                              | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                        | 節數 | 教學資源                   | 學習策略  | 評量方式                                                                | 融入議題                                          | 備註 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----|
|        | 學習表現                                                                    | 學習內容                                         |                                                                                                                                     |    |                        |       |                                                                     |                                               |    |
|        | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。                                                  |                                              | 四、接高飛球動作要領<br>講解：接高飛球雙手接球。接球前，應專注打擊者將球打出去的方向。移動時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。<br>五、投球滾球練習，將球滾進本壘板好球區<br>六、分組比賽：遊戲中將棒球規則逐漸帶入<br>七、賽後討論過程、規則與釋疑 |    |                        |       | 球動作表現。<br>6. 情意：參與棒球活動。<br>7. 認知：能說出跑壘方法與攻略。<br>8. 技能：活動中能綜合運用所學技能。 | 身體自主權。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。        |    |
| 第 20 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能 | 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。<br>1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 | 民俗運動—跳繩<br>一、跳繩的效益<br>二、跳繩暖身<br>示範：示範跳繩應強化的下肢暖身活動，並引導學生自由練習跳繩的基本技能。<br>三、跳繩技術分析                                                     | 2  | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 體驗式學習 | 觀察實作                                                                | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |    |

| 教學期程 | 學習重點                                      |      | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                                                               | 節數 | 教學資源 | 學習策略 | 評量方式 | 融入議題                                                                                       | 備註 |
|------|-------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|      | 學習表現                                      | 學習內容 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |      |      |      |                                                                                            |    |
|      | 力，發展專項運動技能。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 |      | <p>講解：介跳繩以甩繩和跳躍的兩項動作技能為基礎，再將甩繩方式分成迴旋方式和手臂變化的重要技能。</p> <p>自主練習：引導學生試做，自評已學會的基本技術。</p> <p>四、前交叉與後交叉跳技術</p> <p>五、雙人跳繩技術</p> <p>講解與示範：利用課本圖片和課文說明雙人跳繩的要領，包括雙人一繩在姿勢變化和雙人操控一繩的默契建立。雙人雙繩時迴旋時機的變化。</p> <p>分組練習：引導學生兩人一組進行基本技巧和進階技巧的練習。</p> <p>六、團體跳繩</p> <p>講解與示範：說明團體跳主要要領是甩繩</p> |    |      |      |      | <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |    |

| 教學期程   | 學習重點                                                                                                                                              |                     | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                            | 節數 | 教學資源           | 學習策略  | 評量方式                                      | 融入議題                                                                                            | 備註       |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|-------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|        | 學習表現                                                                                                                                              | 學習內容                |                                                                                                                                         |    |                |       |                                           |                                                                                                 |          |
|        |                                                                                                                                                   |                     | 方式的變化呈現不同的迴旋刑事，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。<br>實作：學生分組挑戰各種團體跳形式。                                                                                  |    |                |       |                                           |                                                                                                 |          |
| 第 21 週 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態 | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 飛盤-飛盤躲避球<br>一、飛盤投擲法與練習<br>1. 反手投擲教學與練習。<br>2. 正手投擲教學與練習。<br>二、複習飛盤接法與練習<br>1. 上手式教學與練習。<br>2. 下手式教學與練習。<br>3. 夾接接盤教學與練習。<br>4. 單手側面接盤法。 | 2  | 飛盤<br>操場<br>圓錐 | 體驗式學習 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 | 第 3 次段考週 |

| 教學期程 | 學習重點                                                                                        |      | 單元/主題名稱與活動內容                                 | 節數 | 教學資源 | 學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------|----|------|------|------|------|----|
|      | 學習表現                                                                                        | 學習內容 |                                              |    |      |      |      |      |    |
|      | 度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 |      | 三、躲避飛盤<br>全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項 |    |      |      |      |      |    |

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_。

☐ 有，全學年實施。

| 教學期程 | 校外人士協助之課程大綱 | 教材形式                                                                                         | 教材內容簡介 | 預期成效 | 原授課教師角色 |
|------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|---------|
|      |             | <input type="checkbox"/> 簡報<br><input type="checkbox"/> 印刷品<br><input type="checkbox"/> 影音光碟 |        |      |         |

|  |  |                                                         |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<br>_____ |  |  |  |
|  |  |                                                         |  |  |  |
|  |  |                                                         |  |  |  |

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。

## 九年級必填

### 八、 會考後至畢業典禮前之課程活動規劃表

#### 新北市立溪崑國民中學 115 學年度第 2 學期會考後至畢業典禮前之課程活動規劃表

| 週次     | 國文    | 英語 | 數學 | 自然 | 社會 | 藝術 | 綜合 | 健體 | 科技 | 特教 | 共同活動 |
|--------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|
| 第 15 週 |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |
| 第 16 週 |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |
| 第 17 週 |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |
| 第 18 週 | 畢業典禮週 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |