

臺北市至善國民中學

107 學年度 第一學期九年級健康與體育領域體育課程計畫

教科書版本：翰林版第五冊

編撰教師：健康與體育領域教學團隊

本學期學習目標

- (一) 了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域聯防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。
- (二) 學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。
- (三) 學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。
- (四) 學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。
- (五) 學習棒球的打擊、握棒時的基本動作，以及滑步的動作要領，同時了解盜壘的動作要領。
- (六) 了解體操運動的特性，並明瞭暖身運動的概念，進而學習倒立的動作要領。
- (七) 了解慢跑運動的優點，進而學習正確的慢跑姿勢與技巧，以及學習訂定屬於自己的慢跑計畫。

本學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
第一週	8/30~8/31	第四篇你來我往 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。 2.熟練運球基本功及防守姿勢。 3.熟練盯人防守的基本動作。	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	【家政教育】	2	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。	8/30 開學日
第二週	9/3~9/7	第四篇你來我往 第1章滴水不漏~ 籃球防守	1.練習熟練整體性的防守動作。 2.學習跑位練習的基本動作。	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	【家政教育】	2	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。	
第三週	9/10~9/14	第四篇你來我往 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。 2.了解攔網的預備動作。 3.熟練攔網時的步法。	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	【家政教育】	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。	
第四週	9/17~9/21	第四篇你來我往 第2章排山倒海~ 排球攔網	1.熟練攔網時的步法。 2.熟練攔網時的起跳動作。	3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5	【家政教育】	2	1.觀察：是否積極、認真的參與活動。 2.自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。	
第五週	9/25~9/28	第四篇你來我往 第2章排山倒海~ 排球攔網	1.熟練攔網的落地動作。 2.了解多人攔網的意義與使用時機。 3.熟練三人前排攔網的動作技巧。	3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5	【家政教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動的進行。 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。	9/24 中秋節
第六週	10/1~10/5	第四篇你來我往 第2章排山倒海~ 排球攔網	將攔網的技巧運用於比賽中。	3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5	【家政教育】	2	觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。	
第七週	10/8~10/12	第四篇你來我往 第3章桌上風雲~ 桌球(第一次段考)	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 3-3-2	【家政教育】	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？	10/10 國慶日 第一

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
							2.觀察：是否認真參與活動。	次段考週
第八週	10/15~10/19	第四篇你來我往 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。 2.熟練反手推擋的動作技能。	3-3-1 3-3-2	【家政教育】	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？ 2.觀察：是否認真參與活動。	
第九週	10/22~10/26	第四篇你來我往 第3章桌上風雲~ 桌球	1.熟練反手推擋的動作技能。 2.學會正手平擊的動作要領。 3.學會正、反手搓球的動作要領。	3-3-1 3-3-2	【家政教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。	
第十週	10/29~11/2	第四篇你來我往 第3章桌上風雲~ 桌球	1.學會正、反手搓球的動作要領。 2.熟練桌球比賽的步法，並靈活運用於桌球比賽中。	3-3-1 3-3-2	【家政教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 4.實作：是否能充分運用在比賽中。	
第十一週	11/5~11/9	第四篇你來我往 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。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	3-3-1 4-3-5 7-3-3	【家政教育】	2	1.問答：可以說出羽毛球特性。 2.問答：能說暖身運動的重要性。 3.實作：是否認真參與暖身運動。	
第十二週	11/12~11/16	第四篇你來我往 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。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	3-3-1 4-3-5 7-3-3	【家政教育】	2	1.問答：能說暖身運動的重要性。 2.實作：是否認真參與暖身運動。	
第十三週	11/19~11/23	第四篇你來我往 第4章瞬息萬變~ 羽球	熟練網前短球的動作要領。	3-3-1 4-3-5 7-3-3	【家政教育】	2	1.問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。 2.實作：能做出羽球切球動作。	
第十四週	11/26~11/30	第四篇你來我往 第4章瞬息萬變~ 羽球(第二次段考)	1.熟練網前短球的動作要領。 2.使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 3.將之前所學之動作技能，實際運用於羽球比賽中。	3-3-1 4-3-5 7-3-3	【家政教育】	2	1.問答：能說出羽球切球的使用時機。 2.實作：能做出切球技術的不同變化。 3.觀察：是否認真參與羽球比賽。 4.發表：是否認真且積極的參與。	第二次段考週
第十五週	12/3~12/7	第四篇你來我往 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。 2.讓學生能學習揮棒打擊的動作。	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	【家政教育】	2	觀察：是否快樂參與活動。	
第十六週	12/10~12/14	第四篇你來我往 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 3-3-3 3-3-4 3-3-5	【家政教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。 3.實作：能與組員共同努力合作。	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
							4.提問：比賽中如何判決比數。	
第十七週	12/17~12/22	第五篇挑戰自我 第1章倒轉乾坤~體操	1.了解體操運動的特性。 2.培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	【家政教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：如何促進運動安全。	
第十八週	12/24~12/28	第五篇挑戰自我 第1章倒轉乾坤~體操	1.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 2.了解蛙立的動作要領。 3.了解三角倒立的動作要領。 4.設計一份體操課後練習表。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	【家政教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 3.實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。	
第十九週	1/2~1/4	第五篇挑戰自我 第2章健步如飛~慢跑	1.了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。 2.認識慢跑裝備。 3.學習正確的慢跑方式。	1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	【家政教育】	2	1.發表：可否說出慢跑運動的好處。 2.觀察：是否認真進行暖身運動。 3.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 4.觀察：慢跑的姿勢正確。	
第二十週	1/7~1/11	第五篇挑戰自我 第2章健步如飛~慢跑	1.學習正確的慢跑方式。 2.了解適合自己的慢跑速度。	1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】 【家政教育】	2	1.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 2.觀察：慢跑的姿勢正確。 3.自評：可否估計出適合自己的運動強度。	
第二十一週	1/14~1/18	第五篇挑戰自我 第2章健步如飛~慢跑(第三次段考)	訂定適合自己的運動計畫。	1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	【家政教育】	2	觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。	第三次段考週

臺北市至善國民中學

107 學年度 第二學期 九年級健康與體育領域體育課程計畫

教科書版本：翰林版第六冊

編撰教師：健康與體育領域教學團隊

本學期學習目標

- (一) 了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。
- (二) 了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。
- (三) 學習排球比賽時各種隊形的變化。
- (四) 認識適應體育，並建立正確的人生觀。
- (五) 學習安全騎乘自行車。
- (六) 認識攀岩運動的基本裝備及技巧。
- (七) 認識保齡球運動及打擊技巧。
- (八) 認識撞球運動及打擊技巧。

本學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
第一週		第四篇團隊動力 第1章最佳拍檔～ 羽球	了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【人權教育】	2	1.提問：是否了解羽球組合技術之運用。 2.觀察：是否認真參與活動的練習。	
第二週		第四篇團隊動力 第1章最佳拍檔～ 羽球	1.了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 3.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【人權教育】	2	1.提問：是否了解羽球規則。 2.發表：是否了解羽球單打進攻戰術。 3.觀察：是否快樂參與活動。	
第三週		第四篇團隊動力 第1章最佳拍檔～ 羽球	1.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【人權教育】	2	1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。	
第四週		第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳～ 籃球	1.了解暖身運動對於身體活動的重要性。 2.能確實在活動前從事暖身運動。	3-3-3 6-3-3 6-3-5	【人權教育】	2	1.問答：是否了解籃球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。	
第五週		第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳～ 籃球	能確實熟悉裁判手勢。	3-3-3 6-3-3 6-3-5	【人權教育】	2	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。	
第六週		第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳～ 籃球	1.了解執法裁判對於籃球比賽的重要性。 2.能確實熟悉裁判手勢。 3.了解籃球規則對於籃球比賽的重要性。	3-3-3 6-3-3 6-3-5	【人權教育】	2	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能做出正確的判決。 3.實作：學生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。	
第七週		第四篇團隊動力 (第一次段考) 第3章嚴陣以待～ 排球	1.從遊戲中體會單手拋球及扣球的動作，並學習控制方向。 2.了解排球比賽時位置輪轉的順序。	3-3-1 3-3-2 3-3-5	【人權教育】	2	觀察：是否快樂參與活動。	第一次段考週
第八週		第四篇團隊動力 第3章嚴陣以待～ 排球	了解排球比賽中隊形配置的方式。	3-3-1 3-3-2 3-3-5	【人權教育】	2	觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。	
第九週		第四篇團隊動力 第3章嚴陣以待～ 排球	熟悉隊形換位的方法。	3-3-1 3-3-2 3-3-5	【人權教育】	2	1.實作：是否認真參與活動。 2.發表：可否踴躍發表自己之意見。 3.觀察：對於隊形換位方法是否可以實際運用於比賽中。	
第十週		第四篇團隊動力 第4章生命體驗～ 適應體育	能了解身心障礙運動的由來。	4-3-4 6-3-6	【人權教育】	2	1.提問：是否了解身心障礙運動。 2.提問：是否了解與身心障礙者相處之道。	
第十一週		第四篇團隊動力 第4章生命體驗～ 適應體育	體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。	4-3-4 6-3-6	【人權教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共同努力合作。	
第十二週		第五篇多元休閒體驗 第1章迎風快感～ 自行車	1.學習安全騎乘自行車。 2.認識自行車比賽之種類。	5-3-1	【生涯發展教育】	2	1.提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生針對競技	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
							與休閒兩者間的不同提出見解。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。	
第十三週		第五篇多元休閒體驗 第1章迎風快感～自行車	1.認識自行車安全配備。 2.認識自行車安全守則。 3.認識國內自行車專用道。	5-3-1	【生涯發展教育】	2	1.提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。 2.觀察：是否認真參與活動。	
第十四週		第五篇多元休閒體驗 第2章登峰造極～攀岩	1.了解攀岩運動的由來。 2.認識攀岩場地。 3.認識攀岩運動的基本裝備。	4-3-2	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	第二次段考週
第十五週		第五篇多元休閒體驗 第2章登峰造極～攀岩	學習攀岩運動基本技巧。	4-3-2	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	
第十六週		第五篇多元休閒體驗 第3章滾球大賽～保齡球	1.了解保齡球的基本概念。 2.了解保齡球之動作要領。 3.熟悉保齡球之計分方式。	4-3-2	【生涯發展教育】	2	1.問答：是否了解保齡球運動的基本概念。 2.觀察：是否快樂參與活動。	
第十七週		第五篇多元休閒體驗 第4章碰碰樂～撞球	1.能了解撞球的基本概念。 2.認識撞球打擊技巧。	4-3-2	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否快樂參與活動。	
第十八週		第五篇多元休閒體驗 第4章碰碰樂～撞球	熟悉撞球之比賽規則。	4-3-2	【生涯發展教育】	2	提問：是否了解撞球基本常識。	九年級畢業週