

臺北市立忠孝國民中學 105 學年度第 1 學期 9 年級健康與體育領域體育科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：湯選平

教材來源：翰林 版

任教班級：901-908

| 週次 | 日期 | 教學單元/主題 | 對應能力 指標 | 重要議題融入 | 作業/評量 方式 | 備註 |
|----------|--|---------|----------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|
| 學習 目標 | 1. 熟練籃球球要領與方式。 2. 了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 3. 了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。 4. 了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。 5. 認識壘球的來源以及動作要領，並利用各種活動練習，加強自己對壘球各種的能力。 | | | 節數 | 每週 2 節 | |
| 一 | 08/31-09/04 | 準備週 | 1-3-1 3-3-1 3-3-2 | 生命教育 性別教育 環境教育 | 課堂表現 活動參與度 | 8/30 開學 |
| 二 | 09/05-09/11 | 滴水不漏～籃球 | 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5 | 生命教育 性別教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | 9/7-8 複習考 9/10 學校日 |
| 三 | 09/12-09/18 | 滴水不漏～籃球 | 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5 | 生命教育 性別教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 四 | 09/19-09/25 | 滴水不漏～籃球 | 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5 | 生命教育 性別教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 五 | 09/26-10/02 | 滴水不漏～籃球 | 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5 | 生命教育 生涯發展 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 六 | 10/03-10/09 | 跑跳擲～田徑 | 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 | 生命教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 七 | 10/10-10/16 | 跑跳擲～田徑 | 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 | 生命教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | 10/10 國慶日 定期評量 1 |
| 八 | 10/17-10/23 | 跑跳擲～田徑 | 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 | 生命教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 九 | 10/24-10/30 | 跑跳擲～田徑 | 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 | 生命教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 十 | 10/31-11/06 | 桌上風雲～桌球 | 1-3-1 5-3-5 3-3-4 | 生命教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | |

| | | | | | | |
|-----|-------------|---------|---|--------------------------------|---------------|---------------------------------------|
| 十一 | 11/07-11/13 | 桌上風雲～桌球 | 3-3-1 3-3-2 4-3-2 | 生命教育 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 十二 | 11/14-11/20 | 桌上風雲～桌球 | 3-3-1 3-3-2 4-3-2 | 生命教育 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 十三 | 11/21-11/27 | 桌上風雲～桌球 | 3-3-1 3-3-2 4-3-2 | 生命教育 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 十四 | 11/28-12/04 | 瞬息萬變～羽球 | 3-3-1 4-3-5 7-3-3 | 生命教育 性別教育 | 課堂表現 活動參與度 | 定期評量 2 |
| 十五 | 12/05-12/11 | 瞬息萬變～羽球 | 3-3-1 4-3-5 7-3-3 | 生命教育 性別教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 十六 | 12/12-12/18 | 瞬息萬變～羽球 | 3-3-1 4-3-5 7-3-3 | 生命教育 性別教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 十七 | 12/19-12/25 | 強棒出擊～壘球 | 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 | 生命教育 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 十八 | 12/26-01/01 | 強棒出擊～壘球 | 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 | 生命教育 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | 1/1 元旦 |
| 十九 | 01/02-01/08 | 強棒出擊～壘球 | 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 | 生命教育 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 二十 | 01/09-01/15 | 強棒出擊～壘球 | 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 | 生命教育 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 二十一 | 01/16-01/22 | 總複習 | 3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2 4-3-5 | 性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育 | 課堂表現 活動參與度 | 1/18-19 定期評量 3 1/20 休業式 1/21 寒假 |

| | |
|-----------------|--|
| 給分依據及 家長注意事項 | <p>一、多元評量方式(請具體說明)</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 日常評量：課堂出缺席、活動參與度、學習態度◇ 定期評量：籃球三定點運球投籃、壘球擲準 <p>二、家長注意事項</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 請學生自備環保水壺。◇ 游泳課程是到校外溫水游泳池，請家長督促學生攜帶泳具及參與率。◇ 提醒學生，注意自身健康狀況，避免過度運動造成不適。 <p>★如有需要，可以多帶一件衣物替換或毛巾擦拭。</p> |
|-----------------|--|

臺北市立忠孝國民中學 105 學年度第 2 學期 9 年級健康與體育領域體育科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：湯選平

教材來源：翰林 版

任教班級：901-908

| 週次 | 日期 | 教學單元/主題 | 對應能力指標 | 重要議題融入 | 作業/評量方式 | 備註 |
|------|--|-----------------------------|-------------------------|------------------------|---------------|--------------------------------|
| 學習目標 | 1. 學會排球發球之正確方式，並結合之前的基本動作技能，展開班級中的排球比賽。 2. 學習排球比賽時各種隊形的變化。 3. 了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則。 4. 學會壘球打擊動作技巧及跑壘技術要領。 5. 認識適應體育，並建立正確人生觀。 | | | 節數 | 每週 2 節 | |
| 一 | 2/13-2/19 | 準備週 | 1-3-1 5-3-5 | 生命教育 性別教育 生涯發展 品德教育 | 課堂表現 活動參與度 | 2/13 開學、註冊 2/1-28「世界母語日」活動月 |
| 二 | 2/20-2/26 | 壘球 了解壘球比賽規則 學會打擊動作技巧 | 1-3-1 3-3-1 3-3-3 | 生命教育 性別教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | 2/22-23 複習考 |
| 三 | 2/27-3/04 | 壘球 打擊動作練習 學會跑壘技術要領 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 性別教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | 2/28 和平紀念日 3/3 學校日 |
| 四 | 3/05-3/11 | 壘球 學會手備動作技巧 壘球擲準練習 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 性別教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 五 | 3/12-3/18 | 壘球 分組比賽 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 生涯發展 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 六 | 3/19-3/25 | 田徑 了解體適能與健康之關係 | 1-3-1 3-3-1 3-3-3 | 生命教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 七 | 3/26-4/01 | 田徑 了解體適能的意義、要素及改善的方法 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | 定期評量 1 |
| 八 | 4/02-4/08 | 田徑 藉由走跑練習增強心肺適能培養規律性運動習慣 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | 4/4 清明節 |
| 九 | 4/09-4/15 | 桌球 能說出羽球長短球技術的動作要領及其練習方法 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 十 | 4/16-4/22 | 桌球 能說出羽球長短球技術的動作要領及其練習方法 | 1-3-1 3-3-1 3-3-3 | 生命教育 生涯發展 | 課堂表現 活動參與度 | |

| | | | | | | |
|----|-----------|---------------------------------|-------------------------|-----------|---------------|--|
| 十一 | 4/23-4/29 | 桌球 能說出羽球長短球技術的 動作要領及其練習方法 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
|----|-----------|---------------------------------|-------------------------|-----------|---------------|--|

| | | | | | | |
|----|-----------|---------------------------------|-------------------------|----------------|---------------|---|
| 十二 | 4/30-5/06 | 桌球 發球測驗 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 十三 | 5/07-5/13 | 羽球 簡述羽球運動的起源 握拍與執球方式 | 1-3-1 3-3-1 | 生命教育 家庭教育 | 課堂表現 活動參與度 | 5/12-13 教育會考 |
| 十四 | 5/14-5/20 | 羽球 握拍與執球方式 發球及擊球技巧 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 性別教育 | 課堂表現 活動參與度 | 定期評量 2 |
| 十五 | 5/21-5/27 | 羽球 學會羽球正手發球 | 1-3-1 3-3-1 3-3-3 | 生命教育 性別教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 十六 | 5/28-6/03 | 羽球 熟悉擊球原理並應用於對 打之變化中 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 性別教育 | 課堂表現 活動參與度 | 5/28 課發會議 5/30 端午節 6/1 學校課程計畫 上傳 |
| 十七 | 6/04-6/10 | 排球 學會排球基本傳球、接球 了解團隊合作的重要性 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 家庭教育 性別教育 | 課堂表現 活動參與度 | |
| 十八 | 6/11-6/17 | 排球 扣球基本動作介紹 | 1-3-1 3-3-1 3-3-5 | 生命教育 家庭教育 性別教育 | 課堂表現 活動參與度 | 6/11 畢業典禮 |
| 十九 | 6/18-6/24 | | | | | |
| 二十 | 6/25-7/01 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|--|--|--|--|--|
| 給分依據及 家長注意事項 | <p>一、多元評量方式(請具體說明)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 日常評量：課堂出缺席、活動參與度、學習態度 ◇ 定期評量：桌球發球、200 公尺 <p>二、家長注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 請學生自備環保水壺。 ◇ 請家長督促學生參與率。 ◇ 提醒學生，注意自身健康狀況，避免過度運動造成不適。 <p>★如有需要，可以多帶一件衣物替換或毛巾擦拭。</p> | | | | | |
|-----------------|---|--|--|--|--|--|