

臺北市立忠孝國民中學 109 學年度 9 年級健康與體育領域體育科課程計畫

教科書版本:康軒版

一、本學年學習目標

- 1.熟練籃球的要領與方式。
- 2.了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。
- 3.了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。
- 4.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。

二、第1學期各單元內涵

| 週次 | 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 |
|----|---------|--|--|---|----|-----------------|--------------|
| 1 | 開學準備週 | | | | 2 | 1.觀察 2.實作及表現 | 8/31 開學 |
| 2 | 滴水不漏～籃球 | 1.說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2.介紹何謂「第六人」。 3.進行伸展操及如影隨形活動。 4.教導進攻腳步。 5.教導進攻戰術「開後門」。 | 3-3-2:評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 | 【性別平等教育】 1-1-2:尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3:培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 2 | 1.觀察 2.實作及表現 | 9 年級第 1 次複習考 |
| 3 | 滴水不漏～籃球 | 1.進行伸展操及敏捷訓練。 2.教導進攻戰術「掩護切入」。 | 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運用戰術戰略。 3-3-5:應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5:重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】 1-1-2:尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3:培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 2 | 1.觀察 2.實作及表現 | |
| 4 | 滴水不漏～籃球 | 1.教導防守步伐、搶籃板球。 2.教導防守陣型的 | 3-3-2:評估個人及他人的動作表 | 【性別平等教育】 1-1-2:尊重不 | 2 | 1.觀察 2.實作及表現 | |

| 週次 | 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 |
|----|------------|--|--|--|--------|------------------------------|-----------|
| | | <p>類型。</p> <p>3. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。</p> | <p>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>5-3-5: 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>同性別者的特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3: 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> | | | |
| 5 | 滴水不漏～籃球 | <p>1. 鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。</p> <p>2. 教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。</p> <p>3. 指導學生進行全場三人傳球上籃。</p> <p>4. 說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。</p> <p>5. 指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。</p> <p>6. 複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。</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>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>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2: 尊重不同性別者的特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3: 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> | 2 | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> | 10/1 中秋節 |
| 6 | 健步如飛～田徑 | <p>1. 介紹田賽與徑賽差異與歷史</p> <p>2. 說明台灣田徑在國際賽上成就</p> <p>3. 小組練習</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>3-3-5: 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2: 尊重不同性別者的特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3: 培養解</p> | 2 | <p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> | 10/10 國慶日 |

| 週次 | 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 |
|----|------------|--------------------------|---|---|--------|-------------------|---------|
| | | | 5-3-5:重視並能積極促進運動安全。 | 決生涯問題及做決定的能力。 | | | |
| 7 | 健步如飛～田徑 | 1. 複習田賽徑賽差異 2. 田賽分組演練 | 3-3-4:在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5:應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5:重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】 1-1-2:尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3:培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 第一次定期評量 |
| 8 | 健步如飛～田徑 | 1. 徑賽分組演練 | 3-3-4:在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5:應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5:重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】 1-1-2:尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3:培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 9 | 健步如飛～田徑 | 1. 複習田賽徑賽差異 | 3-3-4:在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5:應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5:重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】 1-1-2:尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3:培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |

| 週次 | 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 |
|----|------------|---|--|---|--------|-------------------|---------|
| | | | 進運動安全。 | | | | |
| 10 | 桌上風雲～桌球 | 1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 | 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 3-3-5:發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 11 | 桌上風雲～桌球 | 1. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 2. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。 | 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 3-3-5:發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 12 | 桌上風雲～桌球 | 1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 | 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 3-3-5:發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 13 | 桌上風雲～桌球 | 1. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 2. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。 | 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 3-3-5:發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 14 | 瞬息萬變～羽球 | 1. 介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2. 進行兩人輪轉跑位練習。 | 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5:培養 | 【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 第二次定期評量 |

| 週次 | 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 |
|----|-------------|--|---|--|--------|-------------------|--------|
| | | | 欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 力。 | | | |
| 15 | 瞬息萬變～羽 球 | 1. 介紹雙打比賽規則。 2. 說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 3. 說明三角隊形的站位方式及運用時機。 | 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 16 | 瞬息萬變～羽 球 | 1. 進行兩人輪轉跑位練習。 2. 說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 3. 說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 | 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 17 | 瞬息萬變～羽 球 | 1. 說明比賽時戰術運用的方式與時機。 2. 共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。 | 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 18 | 強棒出擊～壘 球 | 1. 介紹我國職業棒球發展之沿革。 2. 介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 3. 介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。 | 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:在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | 【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4:主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 1/1 元旦 |

| 週次 | 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 |
|----|---------|---|---|---|----|-------------------|---------------------|
| 19 | 強棒出擊～壘球 | 1. 介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。 2. 指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。 | 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: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | 【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4: 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 20 | 強棒出擊～壘球 | 1. 指導學生進行唯我獨尊活動。 2. 說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第118頁「戰況分析表」。 | 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: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | 【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4: 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 期末定期評量 休業式 寒假 |

三、第2學期各單元內涵

| 週次 | 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 |
|----|----------------------------|------------------------|---|---|----|-------------------|-------|
| 1 | 壘球 了解壘球比賽規則 學會打擊動作技巧 | 1. 壘球規則複習 2. 複習短打技巧 | 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: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | 【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4: 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 開學、註冊 |

| 週次 | 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 |
|----|------------------------------|-------------------------------------|---|---|--------|-------------------|--------------|
| | | | | 中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 | | | |
| 2 | 壘球 打擊動作練習 學會跑壘技術 要領 | 1. 練習打擊技巧 2. 跑壘技巧說明 3. 指導學生操作 | 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: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | 【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4: 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 9 年級第 3 次複習考 |
| 3 | 壘球 學會守備動作 技巧 壘球擲準練習 | 1. 指導學生守備技巧 2. 擲準練習 | 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: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | 【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4: 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 2/28 和平紀念日 |
| 4 | 壘球 分組比賽 | 1. 分組競賽 | 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: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | 【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4: 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |

| 週次 | 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 |
|----|---|-----------------------------------|--|---|--------|-------------------|---------|
| | | | | 問題的可行方案。 | | | |
| 5 | 田徑 了解體適能與 健康之關係 | 1. 介紹田徑歷史脈絡 2. 說明田徑與體適能之間關係 | 3-3-4: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5: 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5: 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】 1-1-2: 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3: 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 6 | 田徑 了解體適能的 意義、要素及 改善的方法 | 1. 說明體適能定義 2. 讓學生了解體適能對於生活重要性。 | 3-3-4: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5: 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5: 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】 1-1-2: 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3: 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 7 | 田徑 藉由走跑練習 增強心肺適能 培養規律性運 動習慣 | 1. 體適能定義複習 2. 體適能操作演練 | 3-3-4: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5: 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5: 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】 1-1-2: 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3: 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 第一次定期評量 |

| 週次 | 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 |
|----|---|-----------------------------|--|---|--------|-------------------|------------|
| 8 | 田徑 熟悉 200 公尺 間歇跑練習 的方法 | 1. 指導學生跑步技巧 2. 實際演練 | 3-3-4: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5: 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5: 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】 1-1-2: 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3: 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 兒童節 清明節 |
| 9 | 桌球 能說出桌球長 短球技術的動 作要領及其練 習方法 | 1. 指導學生發球技巧與要領 2. 分組練習發球 | 3-3-1: 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5: 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 1-2-1: 培養自己的興趣、能力。 3-3-5: 發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 10 | 桌球 能說出桌球長 短球技術的動 作要領及其練 習方法 | 1. 發球練習 2. 桌球規則說明 | 3-3-1: 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5: 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 1-2-1: 培養自己的興趣、能力。 3-3-5: 發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 11 | 桌球 能說出桌球長 短球技術的動 作要領及其練 習方法 | 1. 練習雙打隊形佔位 2. 分組演練 | 3-3-1: 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5: 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 1-2-1: 培養自己的興趣、能力。 3-3-5: 發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 12 | 桌球 發球測驗 | 1. 發球測驗 | | 【生涯發展教育】 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |

| 週次 | 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 |
|----|----------------------------|--|--|---------------------------------------|--------|-------------------|--------|
| | | | | 1-2-1:培養自己的興趣、能力。 3-3-5:發展規畫生涯的能力。 | | | |
| 13 | 羽球 簡述羽球運動的起源 握拍與執球方式 | 1. 介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2. 進行兩人輪轉跑位練習。 3. 介紹雙打比賽規則。 4. 說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5. 說明三角隊形的站位方式及運用時機。 | 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 14 | 羽球 握拍與執球方式 發球及擊球技巧 | 1. 進行兩人輪轉跑位練習。 2. 說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 3. 說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 4. 說明比賽時戰術運用的方式與時機。 5. 共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。 | 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 教育會考 |
| 15 | 羽球 學會羽球正手發球 | 1. 進行兩人輪轉跑位練習。 2. 前後隊形練習 | 3-3-1:計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5:培養欣賞運動美 | 【生涯發展教育】 3-3-5:發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |

| 週次 | 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 |
|----|--------------------------------|---|---|--------------------------------|----|-------------------|------|
| | | | 感與分析比賽的能力。 | | | | |
| 16 | 羽球 熟悉擊球原理 並應用於對打 之變化中 | 1. 進行兩人輪轉跑位練習。 2. 前後隊形練習 | 3-3-1: 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5: 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【生涯發展教育】 3-3-5: 發展規畫生涯的能力。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | |
| 17 | 排球 扣球基本動作 介紹 | 1. 複習排球基本動作的組合練習與實作。 2. 介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。 | 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。 3-3-3: 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5: 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | 【性別平等教育】 1-1-2: 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 端午節 |
| 18 | 排球 扣球基本動作 介紹 | 1. 教師配合課文介紹各種接發球。 2. 教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。 3. 介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。 | 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。 | 【性別平等教育】 1-1-2: 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | 畢業典禮 |

| 週次 | 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 |
|----|------------|------------|--|----------|--------|----------|--------|
| | | | 3-3-3: 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4: 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5: 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |