新北市**坪林實驗**國民中學**115**學年度**九**年級第**1**學期部定課程計畫 設計者:林學正

1、 課程類別:

1.□國語文 2.□英語文 3.□數學 4.□社會 5.□自然科學 6.■體育 7.□藝術 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

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。

2、 **學習節數:**每週(**1**)節，實施(**21**)週，共(**21**)節。

3、 **課程內涵:**

總綱核心素養	學習目標
■ A3規劃執行與創新應變 ■ C2人際關係與團隊合作	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。

4、 課程架構:(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

5、 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1-2週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	鬥陣特攻—籃球 1.第1節:介紹國內外最新籃球消息(NBA、SBL、WSBL、UBA、HBL、3×3)運動賽事。利用多媒體播放，國內外籃球賽事中的兩人進攻組合花絮。詢問同學知道NBA兩人最佳組合事嗎？引發動機並利用多媒體簡報介紹兩人擋拆的圖片，以及傳切和運球掩護的進攻組合。 2.進行老鷹捉小雞活動，四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一列，第一位當母雞，需張開雙臂左右移動保護後面小雞不被觸碰。活動開始，老鷹和最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動後引導學生進反思，母	2	1.教學資源:籃球場.籃球。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習		

	2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-2　展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3d-Ⅳ-1　運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2　運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3　應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能		雞應該怎麼站才可以以最大範圍擋住老鷹？身體站正面或側面比容易阻擋？老鷹如何移動才能抓後面的小雞？藉此引導籃球防守的動作，正面面對移動進攻者(老鷹)，以及進攻者如何利用擺脫動作甩開防守者，達到進攻的目的(抓到小雞)。 3.老鷹捉小雞進階版，同上活動，只是老鷹和最後一個小雞皆有運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。 4.第2節:詢問同學是否有上網搜尋NBA、SBL、UBA或HBL、3×3相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些進攻策略以及投籃的方式？ 5.介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、執行流程與動作要領講解。 6.進行貓捉老鼠活動，十人一組，分成兩隊。活動於半個籃球場，準備十條小方巾					

	與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-3　執行提升體適能的身體活動。		或25～30公分色紙條。將小方巾夾至運動褲鬆緊帶後方，以貓捉老鼠方式，相互追逐、擺脫並擋人，去搶下另一隊的小方巾。時間一分鐘，搶得數量最多的為勝隊。 7.進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習，先行模擬傳切進攻路線，傳切八次後再投籃或上籃。其次是模擬切傳路線，最後視兩者合併。					
第3-4週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1　了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2　反思自己的運動技能。	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	鬥陣特攻—籃球 1.第1節:詢問同學經過上一堂介紹的傳切和切傳進攻策略防守後，是否有去搜尋其他進攻策略？哪些經典畫面或人物讓你印象深刻？ 2.介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 3.進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習，先行模擬進攻擋拆路線，擋拆三次後再投籃或上籃。教師亦可依	2	1.教學資源:籃球場.籃球。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習		

	1d-Ⅳ-3　應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-2　展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3d-Ⅳ-1　運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2　運用運動比賽中的各種策略。		不同進攻機會設計情境，如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友、傳給無球邊的隊友投籃。 4.第2節：再次說明傳切、擋拆進攻策略的使用時機，除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面課程時，是否有發現其他同學有執行不一樣的進攻策略？以及國內比賽中，SBL、WSBL、HBL有什麼經典的進攻策略？ 5.介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 6.愛體育：攻城掠地：空間跑位與擋人練習，十人一組，五人進攻，五人防守。活動於全場籃球場地，以橄欖球模式為基礎，分邊對抗，由胯下開球，目標帶球衝進達陣區點地得1分。防守者觸碰持球進攻者，則攻守交換。每次進攻時間為24秒。					

	3d-Ⅳ-3　應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-3　執行提升體適能的身體活動。		比賽時間5分鐘，得分最多者獲勝。 7.半場三對三掩護進攻策略模擬練習，6～9人一組，使用半個籃球場，3人先做，6人先觀摩和休息。老師可視全班人數分成數組。先模擬進攻掩護執行路線，掩護3次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，如:先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友投籃。					
第5-6週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1　了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2　反思自己的運動技能。	Ha-Ⅳ-1　網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽你有約—羽球 1.第1節:詢問學生:是否觀看過羽球比賽？透過什麼方式觀看？ 2.教師講解與示範正／反手平抽球動作。 3.教師說明正／反手平抽球特點與使用時機:平抽球為中場擊球技術，於中場左、右兩側以平快的方式回擊，使球近於網高並快速壓迫至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。	2	1.教學資源:羽球場.羽球.角錐 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 3d-Ⅳ-2　運用運動比賽中的各種策略。 4d-Ⅳ-1　發展適合個人之專項運動技能。		4.學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。 5.愛體育：定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。 6.第2節：詢問學生是否知道羽球除了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生認識撲球技術。 7.教師講解與示範正／反手網前撲球動作。 8.教師說明正／反手網前撲球特點與使用時機：撲球是網前進攻球路之一，當對方回擊的球高於網高時，透過判斷與動作技巧，爭取擊球時間，給予對手壓迫。 9.愛體育：定點練習(正、反手網前撲球)：兩人一組，分別站於球場兩側。甲徒手拋擲網前球，乙進行正、反手網前撲球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。					

第7-8週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1　了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2　反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	羽你有約—羽球 1.第1節：詢問學生，進行網前擊球時，可能會出現哪些問題？ 2.抽球結合網前撲球練習：三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。 3.第2節：詢問學生：在分組綜合練習時，隊友間如何互相鼓勵，增加團體氣勢？ 4.愛體育：羽球友誼賽：比賽採50分，落地得分制，平分不加分，先取得50分為勝方。(可依人數多寡決定比賽分數。)各隊人數為5人，由各隊小隊長安排棒次1～5棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以10分為基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到10、20、30、40時，雙方須同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不	2	1.教學資源:羽球場.羽球.角錐 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習	【性別平等教育】 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。	

	3d-Ⅳ-2　運用運動比賽中的各種策略。 4d-Ⅳ-1　發展適合個人之專項運動技能。		可重複上場或中途交換棒次。 5.配合填寫課本比賽戰術分析表，分析觀察結果，並於賽後與同學討論。					
第9-10週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1　了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2　反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	羽你有約—羽球 羽球雙打友誼賽:比賽採21分，落地得分制，平分不加分，先取得30分為勝方。(可依人數多寡決定比賽分數。)　，並於賽後與同學討論進行反思。	2	1.教學資源:羽球場.羽球.角錐 2.學習策略: 實作練習、分組比賽。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習		

	3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。							
第11-13週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 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。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-Ⅳ-2 終身運動計畫的擬定原則。	第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行 第1節 教師說明肌肉適能、心肺適能、柔軟度相關的分解動作、注意事項並帶領學生操作。 第2-3節 體適能檢測 說明體適能檢測項目及流程。依據課本表3-1-2的運動建議，將學生分成低、中、高三組。	3	1.教學資源: 體前彎量測器、皮尺、碼表、軟墊。。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	■關懷自然 □關懷人我 □關懷社會	

	與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-2　執行個人運動計畫，實際參與身體活動。							
第14-15週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1　了解各項運動技能原理。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	防城如意—排球 1.第1節：詢問學生是否曾經觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生分享印象中的防守方式，藉此了解學生對防守動作的認識，並說明接球與防守的差異。 2.防守基本動作說明。 3.愛體育：米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。在5×5公尺的正方形場地中間畫一個區域，於場地四個角落及四角的連線中央擺放三角錐或其他識別物，隨意標示號碼1～8。一人於場地中心點出發，依號碼順序移動，碰到標示物後即返回中心點，再立即往下一個號碼移動。也可請八位學生代替標的物，待操作學生從中心點出發或返回時，舉手讓同學即時判斷下一個移	2	1. 教學資源:操場或體育館、排球。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習		

	3d-Ⅳ-2　運用運動比賽中的各種策略。		動方向。將八個標示物碰觸完畢，並返回中心點後，才算完成挑戰。完成秒數愈短，表示敏捷性愈好。 4.第2節：詢問學生觀賞職業與非職業排球比賽影片後的心得，並請學生分享印象深刻的防守畫面，藉此引起學生的學習動機。 5.愛體育：你丟我擋(原地擋高防守)：兩人一組防守(一人丟球、一人防守)練習。教師說明：經過「愛體育：你丟我擋(原地定點防守)」活動後，學生應已建立排球基本防守概念，接著將進行原地擋高防守練習，讓學生從以身體為中心，利用雙手守球的練習，提升防守成功的能力。兩人一組一顆球，面對面相距4～5公尺。甲平丟球(有速度)給乙，乙將球擋高於身體上方，接起後丟回甲。練習數次後，兩邊互換。					
第16-17週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Ha-Ⅳ-1　網/牆性球類運動動	防城如意—排球	2	1.教學資源:操場或體育館、排球。	1.課堂觀察 2.口語問答		

	礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1　了解各項運動技能原理。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 3d-Ⅳ-2　運用運動比賽中的各種策略。	作組合及團隊戰術。	1.第1節：詢問學生經過前兩堂課的訓練，是否對於排球防守的反應更為熟練？告訴學生今天的練習將加入更多的變化，鼓勵學生挑戰。 2.教師說明防守動作的訓練，在個人防守動作概念建立後，將漸進由正面防守轉化為身體側轉與180度轉向的強丟球防守練習，藉以訓練防守者依照攻擊者(丟球者)位置，讓身體轉向，將球守回至攻擊方(丟球方)，並將球回至目標處，練習控球能力。 3.愛體育：轉向訓練(天旋地轉)：180度轉身防守。此活動由兩人丟球，一人防守。三人一組一顆球，相距4～5公尺。丙先背對甲、乙，聽到甲喊「轉」時，丙立即轉身判斷來球遠近，並進行防守。待熟練後，甲、乙可將球拋在任何位置，丙將球接起至身體上方，再將球托回甲、乙後，回至原出發		2.學習策略: 實作練習。	3.技能實作 4.分組學習		

			點。練習數次後，角色互換。 4.愛體育：轉向訓練(打中至正)：此活動由兩人丟球，一人防守，一人接球。四人一組，甲、乙各拿一顆球，丙進行防守練習，丁站中間作為丙的傳球目標。甲、乙站於丙前方4～5公尺處之左右兩側，輪流丟球(也可舉手提示丙)。丙防守時，必須讓身體完整轉向丟球方向，進行防守接球，並將球接給丁，丁接到球即視為得分。一顆球一分，得分最多的組別獲勝。每位擔任防守者的組員面對左右來球共10顆後，即換人防守。提醒學生可觀察防守者的動作與身體轉向是否正確，身體能否回正且將球防守至目標處。 5.第2節：教師說明個人原地防守動作的技能建立後，訓練將變化成身體前後移動防守加上托球的綜合練習。藉此培養防守者精準判斷並立即反應移動的能力，					

			以防守各種距離的來球，例如：強而有力的攻擊、距球網很近的突襲式小球、打在防守者前方或後方的球。 6.愛體育：進退有據(進退防守)：一人丟球、一人防守。兩人一組一顆球，面對面相距4～5公尺。甲先平丟球(有速度)給乙，乙將球擋回甲，甲馬上將球拋在前方1公尺位置，乙立刻將球接起，再回至原出發點。練習數次後，兩邊互換。 7.愛體育：進退有據(進退擋高防守)：一人丟球、一人防守及托球。兩人一組一顆球，面對面相距4～5公尺。甲先平丟球(有速度)給乙，乙方將球擋回甲，甲馬上將球拋在前方1公尺位置，乙立刻將球接起至身體上方，再將球托回甲，接著回至原出發點。練習數次後，兩邊互換。					
第18-21週	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動	防城如意—排球 第一節	4	1.教學資源:操場或體育館、排球。 2.學習策略:	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	**【戶外教育】** 戶J5　在團隊活動中，養成相互	

	理性溝通與和諧互動。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。	作組合及團隊戰術。	綜合練習(高低手傳球)及分組比賽(三組比賽一局7分制) 第二節 綜合練習(高低手發球)　及分組比賽(三組比賽一局7分制) 第三節 綜合練習(攔網及扣球)　及分組比賽(三組比賽一局7分制) 第四節 綜合練習(進攻防守組織練習)　及分組比賽(三組比賽一局7分制)		實作練習。	4.分組學習	合作與互動的良好態度與技能。	

6、 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
		□簡報 □印刷品 □影音光碟 □其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明:			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。