

110 學年度嘉義縣豐山實驗教育學校九年級第一學期 健體領域 體育 教學計畫表

一、教材版本：翰林版國中健體 9 上教材

二、本領域每週學習節數：2

三、本學期課程內涵：

週次	單元/主題 名稱	學習領域核心素養/學習目標	教學目標	評量方式	議題融入	跨域統整 或協同教 學規劃 (無則免 填)
第一週	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 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
第二週	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 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
第三週	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。	3-3-4 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
第四週	第四篇你來我往 第2章排山倒	1.熟練攔網時的步法。 2.熟練攔網時的起跳動作。	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	1.觀察：是否積極、認真的參與活動。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	

	海～排球攔網		動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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	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 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
第六週	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 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
第七週	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 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	
第八週	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 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	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	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	

				真參與活動。	
第九週	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 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。
第十週	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 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。
第十一週	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 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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.問答：可以說出羽毛球的特性。 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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。
第十二週	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 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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。

第十三週	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 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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。
第十四週	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 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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。
第十五週	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 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。 3-3-4 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。	觀察：是否快樂參與活動。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。
第十六週	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 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。 3-3-4 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。	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。 4.提問：比賽中如何判決比數。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。
第十七週	第五篇挑戰	1.了解體操運動的特性。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	1.觀察：是否認	【家政教育】4-4-1 肯定自

週	自我 第1章倒轉乾坤～體操	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。	3-3-2 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	真參與活動。 2.實作：如何促進運動安全。	己，尊重他人。	
第十八週	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 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
第十九週	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
第二十週	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	
第二十一週	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 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	

5-3-5 重視並能積極促進運動安全。

110 學年度第二學期

一、教材版本：翰林版國中健體 9 下教材

二、本領域每週學習節數：2

三、本學期課程內涵：

週次	單元/主題 名稱	學習領域核心素養/學習目標	能力指標	評量方式	議題融入	跨域統整 或協同教 學規劃 (無則免 填)
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 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	
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 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	
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 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	
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 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.問答：是否了解籃球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	

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 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
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 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
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 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	觀察：是否快樂參與活動。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
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 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
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 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
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 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。
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 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	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。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評

				3.實作：能與組員共同努力合作。	估與取捨。	
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 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	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。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	
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 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	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。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	
第十四週	第五篇多元休閒體驗 第2章登峰造極～攀岩(第二次段考)	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 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	
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 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	
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 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	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。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	
第十七週	第五篇多元休	1.能了解撞球的基本概念。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執	1.觀察：是否快樂參	【生涯發展教育】1-3-1 探	

週	閒體驗 第 4 章碰碰樂 ～撞球	2.認識撞球打擊技巧。	行個人終生運動計畫。	與活動。	索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	
第十八週	第五篇多元休閒體驗 第 4 章碰碰樂 ～撞球（第三次段考）	熟悉撞球之比賽規則。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	提問：是否了解撞球基本常識。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	