

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣東榮國民中學九年級第一二學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者：潘郁凱 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第五冊、第六冊 二、本領域每週學習節數：2 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第 1-4 週	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛 盤 盤旋 之際	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思	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。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。	Cd-IV-1 戶 外休閒運動 綜合應用。	1. 認識飛盤 運動的起源。 2. 能遵守場 上安全規則 及遊戲規則。 3. 能透過練 習體會如何 運用更順暢 的動力鍊來 進行傳接盤。 4. 能了解及 做出基本的 飛盤投擲動 作、接盤後傳 盤之動作。 5. 能發現傳 盤路線偏移	1. 介紹飛盤的起 源，使學生對此 運動項目有基本 了解。 2. 可使用軟式飛 盤或以其他安全 性替代飛盤取 代。 3. 示範與練習反 手傳接盤的動作 要領，引導學生 分組練習並從旁 指導、提示。 4. 示範與練習正 手傳盤，提醒初 學者正手投擲飛 盤時，常會太用	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。	

		考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。			
第 5-7 週	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人	1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯	1. 介紹扯鈴器材及其結構。 2. 講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。	

		<p>能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>或團隊展演。</p>	<p>鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。</p> <p>3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。</p> <p>4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。</p>	<p>轉動起來，並且保持穩定，並示範動作要領。</p> <p>3. 拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋鈴、圓形拋鈴動作要領。</p> <p>4. 扯鈴進階練習：金雞上架、抬頭望月、蜻蜓點水，引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。</p>			
--	--	--------------------------------------	---	---------------	---	--	--	--	--

第 6 週		第一次段考							
第 8-10 週	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。	1. 介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 2. 講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。 3. 加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。 5. 練習時團體跳繩時提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

第 11-13 週	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河力拔山河	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。	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-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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	要被絆倒。 1. 說明臺灣男、女隊都是世界第一的強隊。介紹拔河運動及由來。 2. 說明選手分成一般選手與最後一位選手(後位)。 3. 講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。 4. 說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢 3 種。並提點各姿勢的重點。 5. 介紹並示範後位背繩法。 6. 說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。 7. 說明進攻防守	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 多 J7 探討我族文化與他族文化的關聯性。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
-----------	-----------------------------	--	---	---	--	---	------------------------------	--	--

			略。 4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。			的觀念與要領： 拔河是全身性的 運動，主 要發力部位在於 下肢，上肢與上 身對初學者只是 用來固定繩子， 無須出太多力。 8. 了解拔河裁判 手勢：舉繩、拉 緊、調整中心 線、預備、開始。			
第 14-17 週	單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防 守與急攻	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。	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 能了解並 執行不同時 機所使用的 防守動作、防 守步伐。 2. 認識防守 角色的位置 分布及任 務，並能根據 比賽情況即 時切換角色 與站位。	1. 體育客點點名 「戰術討論實踐 家」：設計一對一 或二對二簡單戰 術，最多到三對 三，操作時需攻 守交換，用攻方 （或守方）的思 維來製造機會進 攻（或補齊防守 弱點）。	上課參與 動作檢核 小組討論	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。	

			度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。		3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。				
第 14 週	第二次段考								
第 18-21 週	單元 7 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識足球場上最常運用到基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。	1. 體育客點點名「我的足球筆記」:反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球	上課參與 平時觀察 動作檢核	【課綱】 品 J8 理性 溝通與問題解決。	

		<p>與健康的問題。</p> <p>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。</p>	<p>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>3. 傳球技巧的運用。</p> <p>4. 了解傳球品質的好壞。</p> <p>5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。</p>	<p>推進至下個區域？有很多需要隊友之間互相配合的部分，你對哪些同學的表現印象最深刻？</p>			
第 21 週	第三次段考								

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第 1-4 週	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛 盤 劃破 天際	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 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。	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。 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	Cd-IV-1 戶 外休閒運動 綜合應用。	1. 認識飛盤 運動的各項 比賽。 2. 能遵守場 上安全規範 及遊戲規則。 3. 能透過練 習領悟如何 運用更順暢 的動力鏈來 穩定傳盤。 4. 能了解規 則，並實際操 作單人或團 體等不同的 飛盤賽制。 5. 培養相互 合作的班級 氣氛，並從飛 盤爭奪賽中 學習運動家 精神。	1. 介紹飛盤擲準 賽及規則。 2. 投擲方式為： 反手投擲、正手 投擲。 3. 讓學生可以使 用任何投擲技 巧，使飛盤飛到 最遠的落點。投 擲瞬間身體任何 部位不可超線， 投擲後則無限 制。	上課參與 技能測驗	【課綱】 戶 J5 在 團隊活 動中，養 成相互 合作與 互動的 良好態 度與技 能。	

			<p>學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>						
第 5-7 週	單元 7 球類進階 第 1 章 籃球防守與急攻	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育客點點名「戰術討論實踐家」:設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，用攻方 	上課參與 動作檢核 小組討論	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		合作及與人和諧互動的素養。	<p>反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p>3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p>	(或守方)的思維來製造機會進攻(或補齊防守弱點)。			
第7週	第一次段考								
第8-10週	單元七 球類進階 第2章 棒	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hd-IV-1 守備/跑分性 球類運動動	1. 了解知名棒球選手的故事，並以其	1. 介紹各種不同打擊姿勢。介紹不同打姿時也必	上課參與分組競賽技能測驗	【課綱】 戶 J5 在 團隊活	

	球 同心 合力	與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2	作組合及團隊戰術。	努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。	須讓學生明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。 2. 提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒，對初學者而言這是一個危險動作。 3. 可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。 4. 講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。當判斷此球	動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
--	------------	---	--	-----------	---	--	-----------------------	--

			分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。			為外野球，預設本次跑壘會跑到二壘。此時跑向一壘時應稍以弧線方式前進，經過一壘時踩踏壘包內角，此動作可減少跑壘變向所需花費的時間。 5. 說明「打帶跑」:當 0 或 1 人出局，且一壘有人時。打者無論如何都必須出棒擊球，並將其打成滾地球。打者一揮棒，一壘跑者就必須起跑攻佔二壘，雖然此動作會犧牲掉打者，但卻能有效使隊友推進至下一個壘包。			
第 11-14 週	單元 7 球類進階	健體-J-A2 具備理解體	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣 地攻守性球	1. 認識足球 場上最常運	1. 體育客點點名 「我的足球筆	上課參與 平時觀察	【課綱】 品 J8 理	

	<p>第3章 足球 足 智多謀</p>	<p>育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 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。</p>	<p>運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-3 應用運動 比賽的各 項策略。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。 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</p>	<p>類運動動作 組合及團隊 戰術。</p>	<p>用到的基本 技巧。 2. 了解足球 場上推進最 快突破對方 的方式。 3. 傳球技巧 的運用。 4. 了解傳球 品質的好壞。 5. 學習判斷 最適合接應 傳球的位置。</p>	<p>記」:反思在進行 足內側傳球時， 可以將球隨心所 欲的傳到你要的 方向與位置嗎？ 在「攻城掠地」 活動中，用什麼 方法成功的將球 推進至下個區 域？有很多需要 隊友之間互相配 合的部分，你對 哪些同學的表現 印象最深刻？</p>	<p>動作檢核</p>	<p>性溝通 與問題 解決。</p>	
--	-----------------------------	---	---	--------------------------------	--	---	-------------	----------------------------	--

			的問題。							
第 13 週	第二次段考									
第 15-18 週	水上游龍 捷泳 泳無 止息	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	1. 講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪一些肌肉參與此間的過程，並了解呼吸肌群的位置何在。 2. 捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。 3. 分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。 4. 練習兩次划手換氣，練習右側換氣時，當左手空中入水，接著右划轉頭換氣，此時為換氣的關	上課參與 態度檢核 技能測驗			

		備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。				鍵時機。			
第 18 週	畢業典禮								

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。