

新北市鳳鳴國民中學114學年度九年級第1學期部定課程計畫 設計者：陳建宏

一、課程類別：

1. 國語文 2. 英語文 3. 健康與體育 4. 數學 5. 社會 6. 藝術 7. 自然科學 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

二、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

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
--------	----------

<ul style="list-style-type: none"> □ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 □ A3規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 □ B2科技資訊與媒體素養 □ B3藝術涵養與美感素養 □ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 □ C3多元文化與國際理解 	<p>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。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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>
---	---

※本課程計畫自編或改編之比例：■25%(小幅度刪改) □50%(架構進度不變，內容調整) □75%(大幅度改編) □100%(自編為主)

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、素養導向教學規劃：

(一)本課程未實施跨領域或跨科目協同教學，無需另申請鐘點費。

(二)教師得於首週說明學習平臺路徑及相關數位學習資源應用(Google Classroom或其他媒介)：

本課程相關學習平臺或資源：■翰林行動大師 □康軒雲 □南一備課雲 □真平語文
□因材網 □學習吧 □酷客雲 □均一教育平臺 □Cool英網 ■其他：YouTube

(三)課程教學進度表

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 09.01-09.12	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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	【熱身運動】 1.說明檢測事項及要領。 2.體適能檢測：立定跳遠、一分鐘仰臥起坐。	2	教育部頒發之國中生體適能檢測手冊及自編教材	1.觀察：藉由練習時學生間的互動來評定其用心程度。 2.記錄 3.實作表現		
第3-4週 09.15-09.26	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	【熱身運動】 體適能補測：立定跳遠、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、800、1600公尺。 身高、體重	4	教育部頒發之國中生體適能檢測手冊及自編教材	1.觀察：藉由練習時學生間的互動來評定其用心程度。 2.記錄 3.實作表現		
第5-6週 09.29-10.10	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第2章籃球3X3籃球 一、學習引導 利用情境中三位同學對於球賽狀況的敘述，引導學生回想自己在場	4	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察 2.實作及表現 3.評量		10.06中秋節 10.10國慶日

<p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 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>上所遇到的問題，逐漸引起學生學習動機—怎麼做可以更好？</p> <p>二、簡介三對三籃球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.比賽時間10分鐘。先得到21分的球隊立刻獲勝。或比賽時間終了時分數較高隊獲勝。 2.如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出2分。 3.單次進攻時間限制為12秒，球員4次犯規則被罰出場。團隊犯規累計7次則全隊進入加罰狀態。 4.進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。 5.防守方球員獲得球權後需運球或傳球出三分線外，才能開始進攻。 <p>三、實際操作新規則</p> <p>將學生分組後，以國際三對三規則進行比賽，體驗不同的比賽規則。</p> <p>四、三對三站位與空間</p> <p>講解：籃球比賽中空間的概念相對的重要，能夠拉大進攻範圍，就能增加投籃的機會，同時增加防守的難度。利用課本圖文說明三對三籃球賽基本三角形站位，而每一種站位又有其獨特的切傳與移動路線，同時也能讓同學體認適合自己的位置與打法。</p> <p>五、實際演練</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>1.教師先以課本的內容,請班上三位同學實際操作,同時解說動作與方法的關鍵處並提醒同學常見的錯誤,然後將同學分組和分配場地,按照課本的方式進行練習。</p> <p>2.一開始同學還不熟悉時,可以用走的來移動位置,但仍要做出要球與接球動作,同時發出聲音,來引導隊友共同完成。</p> <p>六、無防守者練習 傳球與走位的速度都與在比賽時一樣,增加整體籃球技巧的質量來進行練習。</p>					
<p>第7-8週 10.13-10.24</p>	<p>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。</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-3執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>1.介紹跑的歷史演進與奧運會的競賽項目。 2.練習蹲踞式起跑。 3.進行同心協力比賽。 4.進行直線漸加速跑及彎道漸加速跑。 5.施測100、200公尺。</p>	4	<p>1.教學影片 2.自編教材-蹲踞式起跑,加速跑</p>	實作 觀察 問答		<p>10.15-10.16 第一次定期考查</p>
<p>第9-10週 10.27-11.07</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.大隊接力接棒姿勢說明講解及示範。 2.分組練習接棒。 3.樂趣化接棒練習。</p>	4	<p>自編教材 —大隊接力、趣味競賽</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.評量</p>		

	2c-IV-1 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。		<p>4.分組比賽。</p> <p>一.複習接力口訣 (口訣:蹲→看→跑→接) 蹲:即重心蹲低, 準備重心移動隨隊友靠近而漸漸起跑 看:看隊友是否踩至步點 跑:隊友一抵達步點即瞬間進行全速起跑動作(提醒學生手不先伸出, 儘管全力衝刺) 接:當前一棒隊友喊接時, 再將手伸出。 複習步點測量方式 先行以12的腳掌為步點初步設置, 並教導若前一棒次速度較快, 則步點拉長, 反之則是步點縮短的步點測量概念。</p>					
第11週 11.10-11.14	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>配合運動會, 班際大隊接力比賽 自編教材 田徑—接力 1.運動會趣味競賽遊戲規則說明及演練。 2.大隊接力分組比賽。</p>	2	<p>自編教材 —大隊接力、趣味競賽</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.評量</p>		
第12週 11.17-11.21	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力,</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術</p>	<p>第五篇團隊動力 第2章排球攔網 一、透過影片介紹排球的扣球技術 1.說明:攔網是防守的第一道防線, 能直接得分帶動士氣, 是比賽中重要的得分利器之一。</p>	2	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>1.觀察 2.實作及表現 3.評量</p>		

	解決運動情境的問題。		<p>2.講解：介紹攔網技術在比賽中的使用時機及方法，如何反守為攻製造得分機會。</p> <p>3.提問：詢問學生從影片中能找出幾種不同的攔網方式？</p> <p>4.發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>5.統整：攔網技術要因應對手不同戰術，分為單人攔網、雙人攔網、及多人攔網等，本章以單人攔網基本技術為主，再搭配單人攔網防守陣形為輔，引導學生學習動機。</p> <p>二、活動「攔截遊戲-天羅地網」</p> <p>1.說明：學生在學習攔網動作前，沒有阻擋、攔截的概念，透過遊戲活動學習攔網的原理及目的。</p> <p>2.講解：運用攔網與防守的組合，學習交錯站位的防守觀念，防止對手直接將球丟進己方防守地面。</p> <p>3.示範：為了越過攔網者的封阻，丟球的人必須把球的拋物線拉高，增加防守方的移動時間及動作反應，正是攔網的主要目的。</p> <p>4.操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。</p>					
第13-14週 11.24-11.28	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	<p>三、攔網跨步、助跑起跳動作要領</p> <p>1.說明：比賽中攻擊手是進攻戰術的發動者，攔網者必須因應攻擊手</p>	4	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.評量</p>		12.02-12.03 第二次定期考查

	<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>的戰術、路線，快速改變攔網步法而形成封阻。攔網步法又分為跨步及助跑起跳兩種。</p> <p>2.示範：跨步、助跑緊貼球網，是為了在起跳後不會離網太遠，讓來球順著球網落地失分。起跳時雙腳腳尖必須面向球網，起跳</p>				
<p>第15-16週 12.08-12.19</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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術</p>	<p>第2章排球攔網</p> <p>一、活動「二打二排球比賽」</p> <p>1.說明：透過小型模擬比賽，增加學生練習機會，學習與隊友合作完成攔網與防守隊形。</p> <p>2.講解：二人制排球比賽需要與隊友高度合作，攔網與防守位置必須交錯，減少對手直接將球扣進己方場地。</p> <p>3.示範：以前排攔網為主，後排防守找縫隙為輔，成功將球守起之後，前排攔網者轉變角色為舉球員，後排防守者轉變為攻擊手反擊。</p> <p>4.操作：二人合作過程中，必須不斷的發出聲音溝通，讓彼此知道下一個動作，在角色轉變中能增加處理球的穩定性。</p> <p>二、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」</p> <p>1.說明：模擬對手扣球時，六人進行單人攔網的防守陣形，在成功將球守起之後，再嘗試將球扣至對方場地。</p>	4	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.評量</p>	

			2.解讀:單人攔網防守陣形,前排沒有攔網的兩位防守者必須防守前排區域,後排位防守者必須成半弧形,與前排攔網者交錯站位。 3.示範:當高台上的扣球者將球拋起,靠近攻擊手的攔網者必須					
第17-18週 12.22-01.02	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1.排球分組練習 2.動作修正與練習。 3.測驗與評量。	4	自編教材—排球	1.觀察 2.實作及表現 3.評量		12.25行憲紀念日
第19-20週 01.05-01.16	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	第四篇挑戰自我 第1章運動防護 一、學習引導 利用122頁課本情境頁小育的例子,引導學生運動環境中存在許多風險,容易造成運動意外傷害。具備運動風險評估知識,避開高風險或具備運動防護技巧,才能降低運動意外傷害的發生。(安全教育) 二、認識學校運動風險管理 1.講解:利用課文說明運動風險的意義,強調事前可以做好風險評估及預防措施,就可以避免許多不必要的危害。 2.示例:以學校為例,利用課文表格說明學校運動風險類別,如何預防與處理運動風險的作法。請學	4	1.課本。 2.運動風險評估與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察 2.實作及表現 3.評量	安全教育 安 J6 了解運動設施安全的維護。	01.15-01.16 第三次定期考查

			<p>生發表自己參與學校運動風險管理活動的相關經驗。</p> <p>三、理解運動風險評估指標</p> <p>1.講解：利用課文124頁講解運動風險評估BREAKS六項指標的意義，提醒學生運動前先檢視是否符合這些指標，就能降低運動風險。</p> <p>2.案例討論：引導學生利用運動風險評估指標分組討論課文122頁中小育在夜間打籃球受傷的例子，分析此情境潛藏運動風險，以及如何降低運動風險的做法。</p> <p>四、運動風險評估指標應用</p> <p>1.案例討論：引導學生分組討論如何運動風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險。</p> <p>2.統整：教師再依據各組發表內容歸納可行的方法。</p> <p>五、認識急性運動傷害處理原則</p> <p>1.講解：利用課文說明PRICE是目前最常用在來處理48~72小時內急性運動傷害的原則，可以減緩傷處發炎、腫脹情形，利於後續的醫療處理復健。</p> <p>2.講解：利用課文126、127頁的圖文，說明每一個步驟的目的與主要的處理技巧。提醒學生如果發生嚴重的出血、骨折或身體內傷情形，應緊急就醫處理較佳。</p> <p>六、演練PRICE處理步驟</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			1.演練:引導學生實際演練PRICE處理步驟,互相檢視是否正確。 2.發表:學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗,是否符合這樣的流程。					
第21週 01.19-01.20	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定	1.複習本學期各項體育技能 2.補測各項體育技能 3.體育影片欣賞	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察 2.實作及表現 3.評量		01.20結業式

7、本課程是否有校外人士協助教學：

- 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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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。