

臺南市天主教聖功女中 109 學年度第一學期九年級 健體-體育 領域學習課程(調整)計畫

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 38 )節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域聯防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。</li> <li>2. 學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。</li> <li>3. 學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。</li> <li>4. 學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。</li> <li>5. 學習棒球的打擊、握棒時的基本動作，以及滑步的動作要領，同時了解盜壘的動作要領。</li> <li>6. 了解體操運動的特性，並明瞭暖身運動的概念，進而學習倒立的動作要領。</li> <li>7. 了解慢跑運動的優點，進而學習正確的慢跑姿勢與技巧，以及學習訂定屬於自己的慢跑計畫。</li> </ol>				
領域能力指標	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。 3-3-3 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。 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。 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。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 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。 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。				
融入之重大議題	<b>【性別平等教育】</b> <b>【生命教育】</b> <b>【生涯教育】</b> <b>【性侵害防治教育】</b> <b>【家庭暴力防治教育】</b>				
課程架構脈絡					

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第 1 週 8/30-9/5	第四篇你來我往 第 1 章滴水不漏～籃球防守	2	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。	
第 2 週 9/6-9/12	第四篇你來我往 第 1 章滴水不漏～籃球防守	2	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	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。	
第 3 週 9/13-9/19	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	2	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	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。	【性別平等教育】 1-4-2
第 4 週 9/20-9/26	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	2	3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5	1.觀察：是否積極、認真的參與活動。 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 5 週 9/27-10/3	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	2	3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5	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。	
第 6 週 10/4-10/10	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	2	3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5	觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。	
第 7 週 10/11-10/17	10/15-16 第一次期中考 第四篇你來我往	2	3-3-1 3-3-2	1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學	

	第 3 章桌上風雲～桌球 (第一次段考)			們有什麼感想? 2.觀察：是否認真參與活動。	
第 8 週 10/18-10/24	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球	2	3-3-1 3-3-2	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。	【生命教育】 3-4-1
第 9 週 10/25-10/31	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球	2	3-3-1 3-3-2	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。	
第 10 週 11/1-11/7	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球	2	3-3-1 3-3-2	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。	性侵害防治教育
第 11 週 11/8-11/14	第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球	2	3-3-1 4-3-5 7-3-3	1.問答：可以說出羽毛球特性。 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。	
第 12 週 11/15-11/21	第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球	2	3-3-1 4-3-5 7-3-3	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。	【生涯發展教育】 3-3-5
第 13 週 11/22-11/28	第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球	2	3-3-1 4-3-5 7-3-3	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。	

第 14 週 11/29-12/5	12/2-3 第二次期中考 第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球	2	3-3-1 4-3-5 7-3-3	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。	家庭暴力防治教育
第 15 週 12/6-12/12	第四篇你來我往 第 5 章強棒出擊～棒（壘）球	2	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	觀察：是否快樂參與活動。	
第 16 週 12/16-12/19	第四篇你來我往 第 5 章強棒出擊～棒（壘）球	2	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	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。	
第 17 週 12/20-12/26	第五篇挑戰自我 第 1 章倒轉乾坤～體操	2	3-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：如何促進運動安全。	
第 18 週 12/27-1/2	第五篇挑戰自我 第 1 章倒轉乾坤～體操	2	3-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	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。	
第 19 週 1/3-1/9	第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑	2	1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	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	

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				裝備。 4.觀察：慢跑的姿勢正確。	
第 20 週 1/10-1/16	第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑	2	1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	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。	
第 21 週 1/17-1/23	1/19-21 期末考 1/22 休業式 第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑（第三 次段考）	2	1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	觀察：可否設計出符合自己的 運動計畫。	

臺南市天主教聖功女中 109 學年度第二學期九年級 健體-體育 領域學習課程(調整)計畫

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 34 )節
課程目標	1. 了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。 2. 了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。 3. 學習排球比賽時各種隊形的變化。 4. 認識適應體育，並建立正確的人生觀。 5. 學習安全騎乘自行車。 6. 認識攀岩運動的基本裝備及技巧。 7. 認識保齡球運動及打擊技巧。 8. 認識撞球運動及打擊技巧。				
領域能力指標	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。 3-3-3 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。 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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。				
融入之重大議題	<b>【性別平等教育】</b> <b>【生命教育】</b> <b>【生涯教育】</b> <b>【性侵害防治教育】</b> <b>【家庭暴力防治教育】</b>				
<b>課程架構脈絡</b>					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第 1 週 2/14-2/20	第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	2	3-3-1 3-3-3	1.提問：是否了解羽球組合技術之運用。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			5-3-5	2.觀察：是否認真參與活動的練習。	
第 2 週 2/21-2/27	第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	2	3-3-1 3-3-3 5-3-5	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。	
第 3 週 2/28-3/6	第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	2	3-3-1 3-3-3 5-3-5	1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。	
第 4 週 3/7-3/13	第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳～籃球	2	3-3-3 6-3-3 6-3-5	1.問答：是否了解籃球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。	
第 5 週 3/14-3/20	3/18-3/19 期中考 第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳～籃球	2	3-3-3 6-3-3 6-3-5	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。	
第 6 週 3/21-3/27	第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳～籃球	2	3-3-3 6-3-3 6-3-5	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。	性侵害防治教育
第 7 週 3/28-4/3	第四篇團隊動力 第 3 章嚴陣以待～排球	2	3-3-1 3-3-2 3-3-5	觀察：是否快樂參與活動。	
第 8 週 4/4-4/10	4/8-4/9 期末考 第四篇團隊動力 第 3 章嚴陣以待～排球	2	3-3-1 3-3-2 3-3-5	觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。	【性別平等教育】 2-4-16
第 9 週 4/11-4/17	第四篇團隊動力 第 3 章嚴陣以待～排球	2	3-3-1 3-3-2 3-3-5	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				否可以實際運用於比賽中。	
第 10 週 4/18-4/24	第四篇團隊動力 第 4 章生命體驗～適應體育	2	4-3-4 6-3-6	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。	
第 11 週 4/25-5/1	第四篇團隊動力 第 4 章生命體驗～適應體育	2	4-3-4 6-3-6	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。 3.實作：能與組員共同努力合作。	
第 12 週 5/2-5/8	第五篇多元休閒體驗 第 1 章迎風快感～自行車	2	5-3-1	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
第 13 週 5/9-5/15	第五篇多元休閒體驗 第 1 章迎風快感～自行車	2	5-3-1	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。	【生命教育】 1-4-2
第 14 週 5/16-5/22	5/15-5/16 教育會考 第五篇多元休閒體驗 第 2 章登峰造極～攀岩	2	4-3-2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	
第 15 週 5/23-5/29	第五篇多元休閒體驗 第 2 章登峰造極～攀岩	2	4-3-2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	家庭暴力防治教育

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 16 週 5/30-6/5	第五篇多元休閒體驗 第 3 章滾球大賽～保齡球	2	4-3-2	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。	
第 17 週 6/6-6/12	6/12 畢業典禮 第五篇多元休閒體驗 第 4 章碰碰樂～撞球	2	4-3-2	1.觀察：是否快樂參與活動。	
第 18 週 6/13-6/19					
第 19 週 6/20-6/26					
第 20 週 6/27-7/3					