

臺南市公(私)立新市區新市國民中學 109 學年度第一學期九年級彈性學習 體育專業領域 課程計畫  
普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材來源	自編	教學節數	每週 ( 1 ) 節 本學期共 ( 21 ) 節		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質				
相關領域	健體領域				
能力指標 (總綱核心素養)	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週 8/25~8/31	競 Ps-III-1-1 守備/跑分性運動基礎性自我狀態訓練。 競 Ps-III-1-2 守備/跑分性運動基礎性自我心態訓練。 競 Ps-III-2-1 守備/跑分性運動道德倫理。 競 Ps-III-2-2 尊重自身所參與守備/跑分性運動。	體能訓練 基本動作	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	競 Ps-III-1 能了解攻守入侵性運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神。
第二週 9/1~9/7	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	體能訓練 重量訓練	1	實作評量 態度評量	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		運球練習		觀察檢核 行為檢核	
第三週 9/8~9/14	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	運球練習 傳接球練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第四週 9/15~9/21	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	變化運球練習 綜合式傳球	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第五週 9/22~9/28	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	變化運球練習 綜合式傳球 上籃練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第六週 9/29~10/5	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	上籃練習 進攻基本動作	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第七週 10/6~10/12	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	小組傳球練習 進攻基本動作	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第八週 10/13~10/19 (第一次定期評量)	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-	第一次定期評量 投籃練習	1	實作評量 態度評量	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第九週 10/20~10/26	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-	體能加強期	1	觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十週 10/27~11/2	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	防守腳步練習 防守手部練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十一週 11/3~11/9	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	半場盯人防守 全場盯人防守	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十二週 11/10~11/16	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	全場盯人防守 5-5 全場練習賽	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十三週 11/17~11/23	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	半場區域防守 全場區域防守	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十四週 11/24~11/30 (第二次定期評量)	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	半場區域防守 全場區域防守	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十五週 12/1~12/7	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	第二次定期評量 投籃練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

				行為檢核	
第十六週 12/8~12/14	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-	體能訓練 重量訓練	1	實作評量 態度評量	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十七週 12/15~12/21	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	個人進攻練習 小組防守練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十八週 12/22~12/28	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	小組進攻練習 小組防守練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十九週 12/29~1/4	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	小組進攻練習 個人基本動作	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第二十週 1/5~1/11	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	進攻動作練習 5-5 全場練習賽	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第二十一週 1/12~1/18 (第三次定期評量)	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	投籃練習 5-5 全場練習賽	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公(私)立新市區新市國民中學 109 學年度第二學期九年級彈性學習 體育專業領域 課程計畫  
(普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材來源	自編	教學節數	每週 ( 1 ) 節 本學期共 ( 21 ) 節		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質				
相關領域	健體領域				
能力指標 (總綱核心素養)	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週	競 Ps-III-1-1 守備/跑分性運動基礎性自我狀態訓練。 競 Ps-III-1-2 守備/跑分性運動基礎性自我心態訓練。 競 Ps-III-2-1 守備/跑分性運動道德倫理。 競 Ps-III-2-2 尊重自身所參與守備/跑分性運動。	體能訓練 基本動作	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	競 Ps-III-1 能了解攻守入侵性運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神。

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第二週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	體能訓練 重量訓練 運球練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第三週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	運球練習 傳接球練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第四週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	變化運球練習 綜合式傳球	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第五週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	變化運球練習 綜合式傳球 上籃練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第六週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	上籃練習 進攻基本動作	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第七週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	小組傳球練習 進攻基本動作	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第八週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-	<b>第一次定期評量</b>	1	實作評量	Ps-III-2-1、Ps-

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

(第一次定期評量)		投籃練習		態度評量	Ⅲ-1-2
第九週	Ps-Ⅲ-1、Ps-Ⅲ-1-1、Ps-Ⅲ-1-	體能加強期	1	觀察檢核 行為檢核	Ps-Ⅲ-2-1、Ps-Ⅲ-1-2
第十週	Ps-Ⅲ-1、Ps-Ⅲ-1-1、Ps-Ⅲ-1-2	防守腳步練習 防守手部練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-Ⅲ-2-1、Ps-Ⅲ-1-2
第十一週	Ps-Ⅲ-1、Ps-Ⅲ-1-1、Ps-Ⅲ-1-2	半場盯人防守 全場盯人防守	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-Ⅲ-2-1、Ps-Ⅲ-1-2
第十二週	Ps-Ⅲ-1、Ps-Ⅲ-1-1、Ps-Ⅲ-1-2	全場盯人防守 5-5 全場練習賽	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-Ⅲ-2-1、Ps-Ⅲ-1-2
第十三週	Ps-Ⅲ-1、Ps-Ⅲ-1-1、Ps-Ⅲ-1-2	半場區域防守 全場區域防守	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-Ⅲ-2-1、Ps-Ⅲ-1-2
第十四週 (第二次定期評量)	Ps-Ⅲ-1、Ps-Ⅲ-1-1、Ps-Ⅲ-1-2	半場區域防守 全場區域防守	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-Ⅲ-2-1、Ps-Ⅲ-1-2
第十五週	Ps-Ⅲ-1、Ps-Ⅲ-1-1、Ps-Ⅲ-1-2	第二次定期評量 投籃練習	1	實作評量 態度評量	Ps-Ⅲ-2-1、Ps-Ⅲ-1-2

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

				觀察檢核 行為檢核	
第十六週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-	體能訓練 重量訓練	1	實作評量 態度評量	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十七週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	個人進攻練習 小組防守練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十八週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	小組進攻練習 小組防守練習	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第十九週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	小組進攻練習 個人基本動作	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第二十週	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	進攻動作練習 5-5 全場練習賽	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2
第二十一週 (第三次定期評量)	Ps-III-1、Ps-III-1-1、Ps-III-1-2	投籃練習 5-5 全場練習賽	1	實作評量 態度評量 觀察檢核 行為檢核	Ps-III-2-1、Ps-III-1-2

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。