

國立高餐大附中 107 學年度九年級第一學期 體育科課程計畫表

學習總目標：

1. 了解籃球運動的防守動作，以及實際運用於籃球運動中。
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。
4. 學習足球的運球要領與比賽方式。
5. 學習肌力與肌耐力訓練方式，並能自行規畫運動處方。
6. 學習跳繩基本動作，並能完成團體跳繩練習。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
1	08/30~08/31	08/30 正式上課	攻城掠地~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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
2	09/03~09/07		攻城掠地~籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
3	09/10~09/14		攻城掠地~籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 籃球比賽中，正確的跑位技術，配合進攻戰術的使用。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
4	09/17~09/21		攻城掠地~籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.籃球比賽中，正確的跑位技術，配合進攻戰術的使用。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
5	09/24~09/28		攻城掠地~籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
6	10/01~ 10/05		攻城掠地~籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
7	10/08~ 10/12		攻城掠地~籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
8	10/15~ 10/19	第一次段考					
9	10/22~ 10/26	10/22- 24 校外教學					
10	10/29~ 11/02		直截了當~排球	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。	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。	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
11	11/05~ 11/09		直截了當~排球	1.學會攔網的技術。 2.了解攔網步法的運用。 3.複習排球運動的各種技術。	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。	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
12	11/12~ 11/16		直截了當~排球	1.複習排球運動的各種技術。	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。	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
13	11/19~ 11/23		直截了當~排球	1.複習排球運動的各種技術。 2.各種排球技巧，運用於班際或班級比賽中。	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。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組競賽

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
14	11/26~11/30	第二次段考					
15	12/03~12/07		大顯身手～足球	1.了解運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。	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。	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
16	12/10~12/14		大顯身手～足球	1.了解守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	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。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【性別平等教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
17	12/17~12/21		大顯身手～足球	1.鑑賞足球文化。 2.了解足球規則與且能看得懂比賽。 3.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	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。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【性別平等教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
18	12/24~12/28		肌力與肌耐力	1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.知道肌力與肌耐力的運動處方的分別。 3.知道肌力與肌耐力的訓練原則。 4.上肢、核心、下肢肌力與肌耐力訓練。	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。	【性別平等教育】	1.觀察 2.紀錄 3.分組訓練
19	12/31~01/04		肌力與肌耐力	1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.知道肌力與肌耐力的運動處方的分別。 3.知道肌力與肌耐力的訓練原則。 4.上肢、核心、下肢肌力與肌耐力訓練。	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。	【性別平等教育】	1.觀察 2.紀錄 3.分組訓練
20	01/07~01/11		肌力與肌耐力	1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.知道肌力與肌耐力的運動處方的分別。 3.知道肌力與肌耐力的訓練原則。 4.上肢、核心、下肢肌力與肌耐力訓練。	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。	【性別平等教育】	1.觀察 2.紀錄 3.分組訓練
21	01/14~01/18	第三次段考 1/18 課程結束					

國立高餐大附中 107 學年度九年級第二學期 體育科課程計畫表

學習總目標：

1. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
2. 能將身體的基本動作，應用在姿勢上。
3. 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
1	02/11~02/15	02/11 開學典禮	叱吒風雲~籃球	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。	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。	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組練習
2	02/18~02/22		叱吒風雲~籃球	1.熟練各種戰術並能加以運用。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	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。	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組練習
3	02/25~03/01		力拔山河~拔河	1.了解拔河比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		1.分組練習 2.團體競賽
4	03/04~03/08		力拔山河~拔河	1.了解拔河比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		1.分組練習 2.團體競賽
5	03/11~03/15		團隊合作~接力	1.了解大隊接力比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		1.分組練習 2.團體競賽
6	03/18~03/22		團隊合作~接力	1.了解大隊接力比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		1.分組練習 2.團體競賽
7	03/25~03/29	第一次 段考					
8	04/01~04/05		克敵制勝~桌球	1.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 2.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 3.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組練習
9	04/08~04/12		克敵制勝~桌球	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.學會正手殺球基本動作。	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組練習

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
10	04/15~04/19		克敵制勝~桌球	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.學會正手殺球基本動作。	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組練習
11	04/22~04/26		克敵制勝~桌球	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.學會雙打基本比賽技術。	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。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組競賽
12	04/29~05/03		全力出擊~羽球	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。	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。	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
13	05/06~05/10	第二次段考					
14	05/13~05/17		全力出擊~羽球	1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	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。	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
15	05/20~05/24		全力出擊~羽球	1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	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。	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組競賽
16	05/27~05/31		有氧運動	1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。	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。	【生涯發展教育】	1.團體活動 2.分組討論
17	06/03~06/07		有氧運動	1.學會有氧活動動作變化組合。 2.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。	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。	【生涯發展教育】	1.團體活動 2.分組討論
18	06/10~06/14	畢業週					

