

國立高餐大附中 106 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	08/30~09/01	08/30 正式上課	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。	3-3-2	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
2	09/04~09/08		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。	3-3-2 3-3-3	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
3	09/11~09/15		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。	3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
4	09/18~09/22		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。	3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
5	09/25~09/29		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。	3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5	【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	10/02~ 10/06		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。	3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
7	10/09~ 10/13	第一次 段考					
8	10/16~ 10/20	10/16- 18 校外 教學	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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
9	10/23~ 10/27		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 3-3-3 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
10	10/30~ 11/03		直截了當~ 排球	1.複習排球運動的各種技術。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
11	11/06~ 11/10		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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組競賽
12	11/13~ 11/17		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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組競賽
13	11/20~ 11/24		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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
14	11/27~ 12/01	第二次 段考					

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
15	12/04~ 12/08		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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
16	12/11~ 12/15		大力水手~ 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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.紀錄 3.分組訓練
17	12/18~ 12/22		大力水手~ 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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.紀錄 3.分組訓練
18	12/25~ 12/29		繩乎其技~跳繩	1.了解跳繩動作的呈現。 2.學會不同跳繩的技術。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4		.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
19	01/01~ 01/05		繩乎其技~跳繩	1.了解跳繩動作的呈現。 2.學會不同跳繩的技術。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4		.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
20	01/08~ 01/12		繩乎其技~跳繩	1.了解跳繩動作的呈現。 2.學會單人、多人跳繩的技術。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4		.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
21	01/15~ 01/19	第三次 段考 1/19 課程結束					

國立高餐大附中 106 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	01/22~01/24	01/22 正式上課(補 2/12~2/14 的課)	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。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組練習
2	02/19~02/23	2/19~2/20 年假 2/21 開學典禮	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。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組練習
3	02/26~03/02		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	03/05~03/09		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	03/12~03/16		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	03/19~03/23		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	03/26~03/30	第一次段考					
8	04/02~04/06		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。	1-3-1 3-3-13-3-3 6-3-5 7-3-3	【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
9	04/09~ 04/13		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。	1-3-1 3-3-13-3-3 6-3-5 7-3-3	【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
10	04/16~ 04/20		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。	1-3-1 3-3-13-3-3 6-3-5 7-3-3	【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	04/23~ 04/27		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。	1-3-1 3-3-13-3-3 6-3-5 7-3-3	【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	04/30~ 05/04		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 3-3-3 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
13	05/07~ 05/11	第二次 段考					
14	05/14~ 05/18		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 3-3-3 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
15	05/21~ 05/25		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 3-3-3 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.分組競賽
16	05/28~ 06/01		健康活力百分 百——有氧舞 蹈	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。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】	1.團體活動 2.分組討論

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
17	06/04~ 06/08		健康活力百分比——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。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-1+ 4-3-2 4-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】	1.團體活動 2.分組討論
18	06/11~ 06/15	畢業週					