

## 道明中學附設國中部 102 學年度第 1 學期九年級「健體-體育」教學計畫表

學習總目標：

1. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
2. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
3. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

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
一	8/26   8/30		第 1 章 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
二	9/2   9/6		第 1 章 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
三	9/9   9/13		第 1 章 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
四	9/16   9/20		第 2 章 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
五	9/23   9/27		第 2 章 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
六	9/30   10/4		第 2 章 直截了當 —— 排球	• 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
七	10/7   10/11		第 3 章 掌握青春 —— 手球	1.了解7公尺射門的要領。 2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	3-3-3 3-3-5 4-3-5 6-3-1	【家政教育】	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
八	10/14   10/18		第3章 掌握青春——手球	1.了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 2.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	3-3-3 3-3-5 4-3-5 6-3-1	【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
九	10/21   10/25		第4章 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
十	10/28   11/1		第4章 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
十一	11/4   11/8		第5章 固若金湯——棒球	1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。	3-3-1 3-3-3	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
十二	11/11   11/15		第5章 固若金湯——棒球	1.學會投手投球的動作要領。 2.學會觸擊短打的動作要領。 3.了解暗號的種類與操作要領。 4.養成誠實負責的處事態度。 5.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	3-3-1 3-3-3	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十三	11/18   11/22		第1章 大力水手——肌力與肌耐力	1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1-3-1 3-3-1 4-3-3 5-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
十四	11/25   11/29		第2章 勇冠三軍——鐵人三項	1.了解鐵人三項的精神。 2.了解練習鐵人三項的益處 3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。 4.認識鐵人三項不同距離的競賽。 5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。	2-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2 5-3-5 6-3-1	【性別平等教育】 【家政教育】 【生涯發展教育】 【海洋教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答

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
十五	12/2   12/6		第3章 力拔山河——八人制拔河	1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-1-5 6-3-1	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
十六	12/9   12/13		第1章 步步高升——競技啦啦隊	1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
十七	12/16   12/20		第1章 步步高升——競技啦啦隊	1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 3.培養團隊合作的精神。 4.激發運動參與的樂趣。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-2 6-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十八	12/23   12/27		第2章 氣身功夫——武術	1.了解武術運動的國際競賽現況。 2.了解武術運動的簡易競賽規則。 3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 6.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 7.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	3-3-1 3-3-2 4-3-5 6-3-5	【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
十九	12/30   1/3		第3章 繩乎其技——跳繩	1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
二十	1/6   1/10		第3章 繩乎其技——跳繩	1.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 3.培養學生思考與創作的的能力。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 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
二十一	1/13   1/17		複習全冊	1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。 2.透過正確紓壓的方法，達成健康生活的目標。將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。選擇健康紓壓的管道，拒絕毒品的迷惑與戕害。 3.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 4.培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 5.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。 6.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。 7.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 8.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 9.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 10.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 11.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 12.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。 13.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。	1-3-2 1-3-4 2-3-2 2-3-3 2-3-6 3-3-3 3-3-5 5-3-4 5-3-5 6-3-3 6-3-4 6-3-6 7-3-1 7-3-2	【人權教育】 【家政教育】	1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查 5.分組討論