

道明中學附設國中部 102 學年度第 2 學期九年級「健體-體育」教學計畫表

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，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

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	2/10 2/14		第1章 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.紀錄
二	2/17 2/21		第1章 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.紀錄
三	2/24 2/27		第2章 以智取勝——排球	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。	3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
四	3/3 3/7		第2章 以智取勝——排球	1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2.增加運動欣賞的能力。	3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現
五	3/10 3/14		第3章 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.紀錄
六	3/17 3/21		第3章 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 3-3-1 3-3-3 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.紀錄
七	3/24 3/28		第4章 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 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
八	3/31 4/3		第4章 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.問與答
九	4/7 4/11		第1章 千變萬化——創造性舞蹈	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。	1-3-1 3-3-2 4-3-5 7-3-4	【性別平等教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十	4/14 4/18		第1章 千變萬化——創造性舞蹈	1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 2.享受學習舞蹈的樂趣。 3.培養團隊合作的精神，主動參與。 4.培養舞蹈欣賞能力。	1-3-1 3-3-2 4-3-5 7-3-4	【生涯教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十一	4/21 4/25		第2章 舞動青春——街舞	1.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 2.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 3.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	3-3-1 4-3-5 3-3-4 3-3-2	【生涯教育】 【家政教育】	1.觀察 2.討論 3.實作及表現 4.紀錄
十二	4/28 5/2		第3章 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.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十三	5/5 5/9		第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈	1.學會有氧舞蹈動作變化組合。 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.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	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.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十四	5/12 5/16		第4章 水中流線美——游泳	1.了解自己學習捷泳換氣的問題。 2.熟練捷泳換氣的基本動作。 3.學會捷泳轉身動作。 4.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1-3-1 3-3-2 4-3-2 4-3-5	【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
十五	5/19 5/23		第4章 水中流線美——游泳	1.熟練捷泳換氣的基本動作。 2.學會捷泳轉身動作。 3.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1-3-1 3-3-2 4-3-2 4-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
十六	5/26 5/30		第2章 以智取勝——排球 第1章 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。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 6.了解排球的各式基本攻擊技術。 7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 8.增加運動欣賞的能力。	1-3-1 3-2-4 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-5 5-3-5	【性別平等教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十七	6/3 6/6		第4章 全力出擊——羽球 第3章 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、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 4.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 5.學習運用資訊，增進自己的運動技能。 6.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 7.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 8.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。 9.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。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 6-3-5 7-3-3	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十八	6/9 6/13		第2章 舞動青春——街舞 第1章 千變萬化——創造性舞蹈	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 4.享受學習舞蹈的樂趣。 5.培養團隊合作的精神，主動參與。 6.培養舞蹈欣賞能力。 7.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 8.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 9.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 7-3-4	【生涯發展教育】 【家政教育】	1.觀察 2.紀錄 3.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
十九	6/16 6/20		第4章 水中流線美——游泳 第3章 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。 4.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 5.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 6.了解自己學習捷泳換氣的問題。 7.熟練捷泳換氣的基本動作。 8.學會捷泳轉身動作。 9.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
二十	6/23 6/27		複習全冊	1.認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。 2.從生活中覺察自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為。 3.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 4.認識科技所造成的環境問題，以及環境問題對人類健康的影響。 5.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 6.認識職業在人類生涯發展的意義及重要性。 7.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 8.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。 9.明白遭遇職場不公平對待與職業傷害時，如何依循合法途徑爭取自己應有的權益。 10.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。 11.充分熟悉規則並能在比賽中運用戰術。 12.學會觀察比賽，並分享觀賽心得。 13.應用團隊合作之力，完成團隊間的最佳表現。 14.認識身體動作概念及符合力與美所具備的條件。 15.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。 16.藉由舞蹈及游泳增進身體適能，呈現體態美。 17.能評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 18.培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。	1-3-1 2-3-3 2-3-4 3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-3 4-3-5 5-3-2 5-3-5 6-3-3 6-3-5 7-3-1 7-3-3 7-3-4	【家政教育】 【生涯發展教育】 【人權教育】 【資訊教育】 【環境教育】 【性別平等教育】	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.討論