

臺北市立北投國民中學 108 學年度第 1 學期健體領域 九 年級 體育 科各單元課程計畫

本學期學習目標

1. 養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。
2. 充實促進健康的知識、態度與技能。
3. 發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
4. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
5. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1	攻城掠地 (籃球)	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻與防守的基本方法。 3.學會進攻與防守的技術與使用時機。 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	8	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	
5	大顯身手 (足球)	1.了解運球、假動作與射門的動作要領。 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、假動作與射門的動作。	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5 5-3-5	性別平等教育	4	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	
7	健步如飛 (田徑)	一、介紹慢跑 說明：隨著國內慢跑人口增加，近來陸續舉辦多場國際性的馬拉松比賽，同時也出現一些以長跑為終身運動的選擇。 二、慢跑好處多多 說明：慢跑雖然很溫和，但是在開始跑步前的暖身運動還是不可忽略，下面就介紹一些慢跑前常見的暖身運動。 三、慢跑前的準備 說明：教師說明進行慢	1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	生涯發展教育 家政教育	8	1.發表 2.觀察 3.問答 4.觀察 5.分組討論	

		跑之前，對於自己的身體狀況、運動時的穿著及環境等因素，都需要仔細的選擇。 四、活動「消費高手」 問答：請學生分別回答出活動中的五雙鞋各是屬於何種運動使用的轉用球鞋？					
11	叱吒風雲 (籃球)	1.了解三點上籃的方法 2.了解三點上籃在比賽中的運用。 3.了解並學會各種戰術。 4.熟練各種戰術並能加以運用。 5.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	8	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
15	蓄勢待發 (田徑)	1.了解200M的配速方法 2.了解200M在比賽中配速的運用。 3.了解並學會各種距離的配速運用。 4.熟練各種距離的配速並能加以運用。	1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	生涯發展教育 家政教育	6	1.發表 2.觀察 3.問答 4.觀察 5.分組討論	
18	直截了當 (排球)	1.指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2.指導學生分組進行合作無間活動。 3.教師說明一般排球比賽的賽制安排類型。 4.指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。	3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 5-3-5	生涯發展教育 性別平等教育	8	1.觀察 2.實作 3.表現	
臺北市立北投國民中學 108 學年度第 2 學期健體領域 九 年級 體育 科各單元課程計畫							
週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力 指標	重大 議題	節數	評量 方法	備註

1	路遙知馬力 (心肺耐力)	1.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要。 2.了解增進心肺耐力的運動方式。 3.學會測量運動強度的方法。 4.學會增進心肺耐力的運動技能。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	1-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-1	性別平等教育 家政教育	4	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄	
3	羽中世界 (羽球)	1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感及暖身運動的重要性。 4.了解切球的動作要領。 5.學習切球進階技術。 6.了解網前短球的動作要領並熟練網前短球的動作要領。 7.使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 8.將之前所學之動作技能，實際運用於羽球比賽中。	3-3-1 4-3-5 7-3-3	人權教育 家政教育	6	1.發表 2.觀察 3.問答 4.觀察 5.分組討論	
6	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。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	性別平等教育	4	1.觀察 2.實作及表現	
8	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.增加運動欣賞的能力。	3-2-4 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-5	性別平等教育	4	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	

10	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。	3-2-4 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-5	性別平等教育	4	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
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，並運用於比賽中。 4. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 5. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 6. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 7. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1-3-1 3-3-1 3-3-3 4-3-5 6-3-5 7-3-3	性別平等教育 生涯發展教育	8	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
15	綜合各單項 辦理班級競賽	1. 學會各單項運動基本動作，並運用於比賽中。 4. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 2. 面對考試壓力，知道壓力的來源及影響並能以正向的態度面對壓力與運用各種調適身心的方法，以面對及紓解壓力。	6-3-4 6-3-5 6-3-6	性別平等教育 生涯發展教育 家政教育	6	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	