

新竹市立富禮國民中學113學年度第一學期 健體領域 體育 課程計畫

領域/ 科目	■健體領域-體育		
實施 年級	■九年級 第一學期		
教材 版本	■選用教材書：翰林版本	節數	每週 2 節，本學期共 44 節
對應 領域 核心 素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
課程 目標	1. 認識運動防護、防衛運動、籃球 3X3、排球籃網、羽球前場擊球、棒球戰術布陣、田徑長距離跑相關規則。 2. 培養團隊精神、建立性別平等環境。 3. 培養肌肉適能與身體活動能力 4. 規劃個人運動計畫能力並實踐。		

新竹市立富禮國民中學113學年度第一學期 健體領域 體育 課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/ 科目協 同教學
		學習表現	學習內容			
第 1-2 週	運動防護	1c-IV-1 1c-IV-2	Bc-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	安 J6 安 J11	
第 3-4 週	防衛運動	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J3	
第 5-7 週	籃球 3X3	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J3	
第 8 週 (定期評量)	排球 攔網	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J3	
第 9-10 週	排球 攔網	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J3	
第 11-13 週	羽球 前場擊球	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		
第 14 週 (定期評量)	棒球 觸擊短打與布陣	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		
第 15-17 週	棒球 觸擊短打與布陣	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		
第 18-19 週	田徑 長距離跑	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	國 J4	

		4d-IV-2				
第 20 週	舞蹈	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	1b-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		
第 21 週 (定期評量)~ 第 22 週	舞蹈	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	1b-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		
教學資源	教學用 PPT、軟墊、籃球、排球、羽球、羽球拍、棒球、棒球手套、棒球棍、角錐					
備註						

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學113學年度第二學期 健體領域 體育 課程計畫

領域/ 科目	■健體領域-體育		
實施 年級	■九年級 第二學期		
教材 版本	■選用教材書：翰林版本	節數	每週 2 節，本學期共 34 節
對應 領域 核心 素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
課程 目標	1.認識運動無礙、地板滾球、籃球 5X5、桌球雙打、排球初階快攻、足球防守、游泳蝶式、武術相關規則及原理。 2.培養團隊精神、建立性別平等環境。 3.培養肌肉適能與身體活動能力 4.規劃個人運動計畫能力並實踐。		

新竹市立富禮國民中學113學年度第二學期 健體 領域 體育 課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/ 科目協同 教學
		學習表現	學習內容			
第 1-2 週	運動無礙	1c-IV-1 2d-IV-3	Cb-IV-3	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	國 J9	
第 3-4 週	地板滾球	1d-IV-1 3c-IV-1	Hc-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		
第 5-7 週	籃球 5X5	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		
第 7 週 (定期評量)	籃球 5X5	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%		
第 8-10 週	桌球 雙打	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J3	
第 11-13 週	排球 初階快攻	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J3	
第 14 週 (定期評量)	足球 防守	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J3	
第 15-16 週	足球 防守	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	平時表現:40% 多元評量:40% 技術評量:20%	涯 J3	
第 17 週	游泳 蝶式	1b-IV-2 1c-IV-1	Gb-IV-2	平時表現:40% 多元評量:40%	海洋教育 J2	

		1c-IV-2 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1		技術評量:20%		
教學資源	教學用 PPT、滾球、籃球、桌球、桌球拍、排球、足球、泳具、角錐					
備註						

※本表格請自行增刪