

臺北市立弘道國民中學 110 學年度 第 2 學期 九年級 體育科 教學活動計畫 教師：劉志偉 老師

時間	單元	課程目標	教學目標	教學內容	教學要求	評量方法	成績計算方式	重大議題
02/11 03/04	游泳	游泳能力及意志力的展現。	期望學生將所學會的捷式、仰式、蛙式動作精熟，並能在轉換中游刃有餘。	1.講解及說明 100 公尺混合式測驗的內容。 2.說明分數計算的方式。	1.起提前更換泳衣、請點班級人數。 2.活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 3.切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔跑）。	實作評量 比賽結果 下水次數	1.100 公尺混合式測驗，內容包含捷式、仰式、蛙式，每一式至少要游 25 公尺，70 分起跳，每完成 25 公尺加 10 分。 2.下水次數作為加減分依據-每次下水加一分，有假單沒下水不加分沒假單不下水減一分。 3.如有無法配合測驗之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績。	性別平等教育 人權教育
03/07 03/25	田徑	學會自行養成慢跑或其他長時間的有氧運動習慣。	瞭解慢跑對於消耗熱量及健康的重要性。	1.說明跑步時如何呼吸做有節奏性的調配。 2.講解 SH150 實施重點精神。	1.活動前清點班級人數，清點結束進行暖身操後操場慢跑四圈。 2.活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。	態度評量 實作評量 平時表現	1.利用至少四節課的時間慢跑，最多可延長至六節，一圈 1 分，圈數的總和為此項目成績計算方式。 2.其他課堂表現作為加減分依據。 3.如有無法配合測驗之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績。	性別平等教育 環境教育 資訊教育
03/28 04/15	體操	利用闖關遊戲，將之前所學到的體操計綜合運用於其中。	1.複習之前所學過的體操技能。 2.訓練身體的協調與反應。	1.講解闖關各項關卡的技術要點及規則。 2.說明安全原則。 3.成績計算方式。	1.活動前先行進行暖身操。 2.活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。	態度評量 實作評量	1.測驗闖關遊戲完成秒數（包含犯規加秒），依照秒數給予對應的成績。 2.其他課堂表現作為加減分依據。	性別平等教育 資訊教育 生涯發展教育
04/18 05/06	羽球	講解發短球基本動作要領，動作限制規則及單雙打發球	複習發球的規則及種類，示範講解發短球的動作要素，並分	1.介紹單雙打發球有效區域範圍。 2.示範講解發短球的動作限制規則	1.活動前先行進行活動中心慢跑十圈及暖身操。 2.活動中有任何身體不	態度評量 實作評量	1.測驗發短球-左右發球區各有目標區域，左右各發五球，一球四分，60 分起跳，加上得分分數是為該測驗成績。	生涯發展教育 家政教育

		場地範圍的不同。	析如何發出一顆優質的短發球。	及動作要領。 3.說明測驗內容。	適必須立即向老師報告。 3.切勿嬉鬧及從事危險動作。		2.其他課堂表現作為加減分依據。 3.如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量。	
05/09 05/27	桌球	精進桌球基本技能，並在練習比賽中精進技術。	學生已具備正手推檔擊球的基本能力，進行兩人一組正手擊球動作練習，並要求正手動作的正確性。	1.示範正手動作要領。 2.細部講解正手擊球時身體配合的韻律感。 3.分組練習及個別糾正。 4.兩人一組測驗連續正手擊球次數。	1.活動前清點班級人數，清點結束進行暖身操後操場慢跑兩圈。 2.活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 3.切勿嬉鬧及從事危險動作。	分組評量 平時表現	1.兩人一組，測驗正手來回連續擊球次數，來回算一次，60 分加上次數為測驗分數；如測後欲想進行補測，分數取其高作為最終分數。 2.其他課堂表現作為加減分依據。 3.如有無法配合測驗之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績。	性別平等教育 人權教育
05/30 06/14	期末 成績 檢討	1.學期總檢討一分享與回饋。 2.各項術科補考測驗。 3.成績確認及問題討論。	師生共同討論在這一學期中，是否有任何問題及想法，以及確認最後的成績。	1.師生互動討論分享。 2.各項術科成績確認。 3.筆試成績確認。	1.活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 2.切勿嬉鬧及從事危險動作。	態度評量 平時表現	1.術科成績總平均佔總成績 50% 2.筆試成績佔總成績 25% 3.課堂表現及參加比賽佔 25%	

※家長配合事項：1.羽球拍、桌球拍及桌球請同學自行準備，如個人準備有困難，學校可提供外借(押學生證)。

2.同學有不適合激烈運動之疾病史，請事先告知體育老師，再行研擬配套措施及成績計算方式。

※學期總成績計算方式：認知成績平均佔 25%，情意成績平均佔 25%，技能成績平均佔 50%；另有平常課堂表現作加減分。