

臺北市立弘道國民中學112學年度 第1學期 9年級 體育科 教學活動計畫

教師：夏文龍 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                                                                                                        | 學習表現                                                                                            | 學習內容               | 重大議題                       |
|---------------------|----|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|
| 08/30<br> <br>09/15 | 羽球 | 從羽球比賽中瞭解如何調配長球及短球的應用時機，以及和隊友相互配合的默契 | 1. 瞭解羽球比賽戰術運用的調配，以及節省體力及增加反應時間的能力<br>2. 瞭解和隊友之間所區分的責任區域，以及重疊時所因應的方式 | 1. 說明雙打比賽規則<br>2. 講解比賽方式<br>3. 介紹兩人相互配合所運用的戰術演練<br>4. 分組比賽及適時給予指導 | 1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作 | 態度評量<br>記錄評量<br>平時表現 | 1. 男女分開進行雙打比賽，每組間比賽一次，先獲得7分者勝出，計算最終勝負場數為分數<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據<br>3. 如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項目之成績 | 1c-IV-1<br>1c-IV-2<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>2c-IV-2<br>2c-IV-3<br>3c-IV-1<br>3d-IV-1<br>4d-IV-1 | Ha-IV-1            | 生涯發展<br>教育<br>家政教育         |
| 09/18<br> <br>10/06 | 田徑 | 每學期進行體適能檢測以協助學生瞭解自己現今體能狀況的優劣        | 1. 於每堂課都要求學生跑操場四圈，平時就鍛鍊學生心肺耐力的部分<br>2. 於測驗前教導學生自我加強體適能方法，並於每堂課中隨機加強 | 1. 說明體適能對人體的益處及重要性<br>2. 講解測驗方式內容<br>3. 期許養成終身運動的習慣               | 1. 活動前先行進行暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告                          | 態度評量<br>體適能檢測        | 1. 分組進行測驗作為最終測驗成績<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據                                                                         | 1c-IV-2<br>4c-IV-3                                                                              | Ab-IV-1<br>Ab-IV-2 | 性別平等<br>教育<br>環境教育<br>資訊教育 |
| 10/09<br> <br>10/27 | 桌球 | 精進桌球基本技能，並從比賽中獲得樂趣                  | 學生已具備正反手平擊球及切球的基本能力，講解單打基本戰術運用方法，於比賽                                | 1. 複習規則及找回球感<br>2. 講解來球處理的應對方法<br>3. 男女分別單打比賽切磋練習                 | 1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告                   | 比賽結果<br>平時表現         | 1. 男女分別進行單打比賽，每個人必須與班上其他同性別同學比一場，總結戰績作為成績計算方式<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據                                             | 1c-IV-1<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>1d-IV-3<br>2c-IV-2                                             | Ha-IV-1            | 性別平等<br>教育<br>人權教育         |

|                     |    |                                      |                                                                                      |                                                                                                        |                                                                      |                      |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                          |                                  |
|---------------------|----|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|
|                     |    |                                      | 中檢視自我能力階層                                                                            |                                                                                                        | 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作                                                       |                      | 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                                                                                                          | 3d-IV-1                                                                                                                          |                                          |                                  |
| 10/30<br> <br>11/17 | 游泳 | 採互惠式教學法，由能力較好的同學協助老師幫助能力較不好的同學加強游泳能力 | 1. 藉由同學之間互相教學，增進每位同學的學習機會，讓每位同學能盡早完成基本25公尺游泳能力<br>2. 依教育部規定，檢測學生游泳能力，給予分級判定（不列入分數依據） | 1. 檢測游泳能力－依照同學游的距離、方式，給予相對應的游泳能力判定<br>2. 老師先行說明蛙式打水基本動作要領，並提醒常犯錯誤及修正技巧，練習過程中，同學可以互相提醒協助<br>3. 說明分數計算方式 | 1. 活動前先行進行全身性的伸展操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔跑） | 平時表現<br>態度評量<br>測驗評量 | 1. 蛙式打水 25 公尺測驗－依測驗的秒數成績對照成績表給予分數。<br>3. 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不扣分，沒假單不下水減一分<br>4. 如有無法配合課程教學之同學，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                 | 1c-IV-1<br>1c-IV-2<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>2c-IV-3<br>3c-IV-1<br>3d-IV-3<br>4c-IV-2                                             | Cb-IV-2<br>Cc-IV-1<br>Gb-IV-1<br>Gb-IV-2 | 性別平等<br>教育<br>人權教育               |
| 11/20<br> <br>12/08 | 籃球 | 加強個人基本投射能力，藉由互相的競爭比賽，激發個人練習的意願       | 由定點投籃的比賽，降低可變的因素，練習最純粹的投籃技術                                                          | 1. 複習籃球基本動作－投籃<br>2. 講解比賽規則<br>3. 成績計算方式                                                               | 1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作     | 態度評量<br>實作評量<br>平時表現 | 1. 男女分開個別進行一對一比賽，雙方同意於任一定點，進行定點投籃比賽，每人投十顆球，進球數多者勝，如十顆完畢後仍平手，則繼續投至先進球的一方獲勝。最後計算最終勝負場數為分數<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據<br>3. 如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作 | 1c-IV-1<br>1c-IV-3<br>1d-IV-1<br>1d-IV-2<br>1d-IV-3<br>2c-IV-2<br>2c-IV-3<br>2d-IV-2<br>3c-IV-1<br>3d-IV-1<br>3d-IV-3<br>4c-IV-2 | Hb-IV-1                                  | 人權教育<br>性別平等<br>教育<br>生涯發展<br>教育 |

|                     |                |                                                      |                                             |                                                                                             |                                                                  |              |                                                                                                                             |                                                                           |                    |                                  |
|---------------------|----------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------|
|                     |                |                                                      |                                             |                                                                                             |                                                                  |              | 為此項目之成績                                                                                                                     | 4d-IV-2                                                                   |                    |                                  |
| 12/11<br> <br>12/29 | 體操             | 讓學生瞭解目前流行的幾種健身方式，配合 Youtube 影片的搜尋，期許學生在家也可以搜尋影片來運動健身 | 學生實際體驗幾個在家或在室內可進行的健身運動，並了解其中訓練部位的正確性及運動後的效果 | 1. 講解訓練的原理及效果，並提醒動作難易度依個人身體狀況做變化調整<br>2. 先觀看一次影片，說明動作應該掌握的細節與技巧，並預防運動傷害的發生<br>3. 跟著影片實際操作練習 | 1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操<br>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告<br>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作 | 實作評量<br>態度評量 | 1. 以 60 分為基準分，以上課表現為加減分依據，內容包括參與練習、動作正確性、上課態度以及是否堅持到底等。<br>2. 其他課堂表現作為加減分依據<br>3. 如有無法配合課程教學之同學，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 | 1c-IV-1<br>1c-IV-2<br>1d-IV-1<br>2d-IV-2<br>3c-IV-1<br>3c-IV-2<br>3d-IV-3 | Bc-IV-1<br>Ia-IV-1 | 性別平等<br>教育<br>資訊教育<br>生涯發展<br>教育 |
| 01/01<br> <br>01/19 | 期末<br>成績<br>檢討 | 1. 學期總檢討一分享與回饋<br>2. 各項術科補考測驗<br>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<br>2. 各項術科成績確認<br>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<br>2. 切勿嬉鬧及從事危險動作                         | 態度評量<br>平時表現 | 1. 術科成績總平均佔總成績 50%<br>2. 筆試成績佔總成績 25%<br>3. 課堂表現及參加比賽佔 25%                                                                  |                                                                           |                    | 生涯發展<br>教育<br>家政教育               |

※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。