

臺北市立弘道國民中學 113 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	學習表現	學習內容	重大議題
02/11 03/07	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 2.講解比賽規則 3.成績計算方式	1.上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。 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。	態度評量 實作評量 平時表現	1.男女分開個別進行一對一定點比賽。最後計算最終勝負場數為分數 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」或其他適宜之評量方式作為此項目之成績	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Hb-IV-1	生涯發展教育 性別平等教育
03/10 03/28	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.請同學提早更換泳衣、上課時清點班級人數後進行暖身操。 2.活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 3.切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔跑）	態度評量 實作評量 平時表現	1.100 公尺混合式測驗，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」	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	性別平等教育 人權教育

							或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績。			
03/31 04/18	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場地範圍的不同。	複習發球的規則及種類，示範講解發短球的動作要素，並分析如何發出一顆優質的短發球。	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及動作要領。 3.說明測驗內容。	1.上課時清點班級人數，清點結束後進行活動中心慢跑四圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。 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。	態度評量 實作評量 平時表現	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。 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。	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	生涯發展教育 家政教育
04/21 05/09	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.上課時清點班級人數，清點結束進行靜態暖身操，並施作TABATA訓練。 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。	態度評量 實作評量 平時表現	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。	1c-IV-2 4c-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	性別平等教育 環境教育 生涯發展教育
05/12 05/30	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	1.上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。	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	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2d-IV-3	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ga-IV-1	性別平等教育 環境教育

				施重點精神。	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。		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。	3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2 4d-IV-3		資訊教育
06/02 06/13	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.講解雙打規則及位置輪替方式。 2.示範組示範練習，並說明擔任裁判的職責。 3.男女分別比賽切磋練習。	1.上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。 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。	態度評量 實作評量 平時表現	1.男女各分成兩人一組，每組必須與班上其他同性別的組別比一場，總結戰績作為成績計算方式。 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 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	性別平等教育 人權教育

※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。