

臺北市立弘道國民中學 114 學年度 第 1 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
09/01 09/19	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-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3	Bc-IV-1 Ia-IV-1	性別平等教育 資訊教育 生涯發展教育
09/22 10/10	羽球	1.介紹羽球雙打比賽規則。 2.介紹羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 3.藉由參加比賽，瞭解自我運動能力，並有計畫的練習，以提升運動技能。	1.瞭解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 2.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 3.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。	1.講解羽球雙打比賽規則。 2.說明比賽時戰術運用的方式與時機。 3.講解雙打比賽方式。 4.複習羽球基本動作。 5.分組練習及個別指導。	1.活動前清點班級人數，清點結束進行活動中心慢跑五圈及暖身操。 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.男女分開進行雙打比賽，每組間比賽一次，先獲得 11 分者勝出，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-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

10/13 10/31	田徑	1.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。 2.強化基本肌力,增進基本體能。	1.於堂課鍛鍊學生心肺耐力。 2.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。 2.講解SH150實施重點精神。 3.期許養成終身運動的習慣。	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.完成體適能及100M檢測。 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-2 4c-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	性別平等教育 環境教育 資訊教育
11/03 11/21	桌球	1.介紹桌球雙打基本規則。 2.了解桌球正手殺球之動作要領	1.了解雙打基本規則及換為方法,培養相互的默契。 2.學習桌球正手殺球之練習	1.講解雙打規則及位置輪替方式。 2.分組進行桌球正手殺球之練習。	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.正手殺球測驗。 2.其他課堂表現作為加減分依據。	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
11/24 12/12	游泳	1.介紹蛙泳腳部基本動作要領與方法。 2.學習蛙泳腳部基本動作。	1.瞭解蛙泳腳部基本動作要領與方法。 2.學會蛙泳腳部基本動作要領。	1.講解及示範蛙式手部與腳部基本動作要領。 2.持浮板練習蛙式夾水。	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.測驗蛙泳 25 公尺持浮板打水。 2.游泳能力檢測及自救能力檢定。 3.未依規定參與課程者(請假除外),將加重扣分。	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

12/15 01/02	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.定點投籃測驗。 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
01/05 01/16	期末 成績 檢討	1.學期總檢討—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.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 平時表現	1.技能成績總平均佔總成績 50% 2.筆試成績佔總成績 25% 3.課堂表現及態度佔 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。