

臺北市立弘道國民中學 114 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 |
|--|----|----------------------------------|--|--|---|----------------------|---|---|--|----------------|
| 01/21 01/24 02/23 03/06 | 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」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績。 | 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 |
| 03/09 03/27 | 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 | 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 |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|----|---------------------------|------------------------------------|--|---|----------------------|--|---|-------------------------------|--------------------------|
| | | | | | | | 課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量。 | | | |
| 03/30 04/17 | 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 |
| 04/20 05/08 | 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. 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. 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。 | 1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2 4d-IV-3 | Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ga-IV-1 | 性別平等教育 環境教育 資訊教育 |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|----|--------------------------------|--|--|--|----------------------|--|---|---------|------------------|
| 05/11 05/29 | 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 |
| 06/01 06/19 | 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 |

※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。