臺北市立弘道國民中學115學年度 第1學期 9年級 *體育科* 教學活動計畫　　教師：*羅慶成* 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
08/31 ｜ 09/18	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. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 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 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	人權教育 性別平等教育 生涯發展教育
09/21 ｜ 10/09	體操	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 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 2. 講解測驗方式內容 3. 期許養成終身運動的習慣	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 體適能檢測	1. 分組進行測驗作為最終測驗成績 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 資訊教育
10/12 ｜ 10/30	羽球	從羽球比賽中瞭解如何調配長球及短球的	1. 瞭解羽球比賽戰術運用的調配，以	1. 說明雙打比賽規則 2. 講解比賽方式	1. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操	態度評量 記錄評量 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	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1	Ha-IV-1	生涯發展教育 家政教育

		應用時機，以及和隊友相互配合的默契	及節省體力及增加反應時間的能力 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	3. 介紹兩人相互配合所運用的戰術演練 4. 分組比賽及適時給予指導	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		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	1d-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 4d-IV-1		
11/02 ｜ 11/20	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. 活動前先行進行全身性徹底的暖身操 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-2 4c-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	性別平等教育 環境教育 資訊教育
11/23 ｜ 12/11	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，講解雙打基本規則換位方法，並培養默契互不干擾的輪替方式	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. 活動前先行進行操場慢跑四圈及暖身操 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	比賽結果 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 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1	Ha-IV-1	性別平等教育 人權教育
12/14 ｜ 01/01	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	藉由同學之間互相教學，增進每位同學的學習機會，讓	1. 老師先行說明仰式划手基本動作要領，以及配合仰打動	1. 活動前先行進行全身性的伸展操 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老	平時表現 態度評量 測驗評量	1. 仰式打水 25 公尺測驗-依測驗的秒數對照成績表給予分數。 2. 每個人基本分60分，每下	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	性別平等教育 人權教育

		較不好的同學加強游泳能力	每位同學能盡早完成基本 25 公尺游泳能力	作的協調性，教學過程中給予小老師適時的協助 2. 說明分數計算方式	師報告 3. 切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔跑）		水一次加 3 分，參加測驗或繳交報告為額外加分方式	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2		
01/04 ｜ 01/15	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. 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%			生涯發展教育 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：筆試成績佔 25%，平時表現佔 25%，術科成績平均佔 50%；另有報告或作業作加減分。