

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：李佳盈 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	體操	練習身體控制，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. 講解體適能技術要點及規則 2. 說明安全原則 3. 成績計算方式	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 實作評量	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
09/21 10/09	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. 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	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
10/12 10/30	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	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

							其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績			
11/02 11/20	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，講解雙打基本規則换位方法，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
11/23 12/11	游泳	1. 介紹蛙泳腳部基本動作要領與方法。 2. 學習蛙泳腳步基本動作。	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。 3. 抬頭蛙練習。	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
12/14 01/01	籃球	加強個人基本投射能力，並增加投射距離	由定點投籃的練習，模擬職業球員在明星賽中的組合動作，提升學生投籃的自信心	1. 複習籃球基本動作—投籃，並說明如運用全身的力量來投中距離，達到省力及提高命中率的目標 2. 講解比賽規則	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. 仿照明星賽中三分球大賽的五個定點，每個定點投兩顆球，進一顆球 2 分，80 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	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2	Hb-IV-1	人權教育 性別平等教育 生涯發展教育

				3. 成績計算方式			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	3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2		
01/04 01/15	期末 成績 檢討	1. 學期總檢討一分享與回饋 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。