

新北市立明德高級中學國中部 **115**學年度九年級第**2**學期校訂課程計畫 設計者：李鎧亦

一、課程類別：

1. ☐統整性主題/專題/議題探究課程：_____ 2. ☒社團活動與技藝課程：_____ 健康促進
3. ☐特殊需求領域課程：_____ 4. ☐其他類課程：_____

二、課程精進：

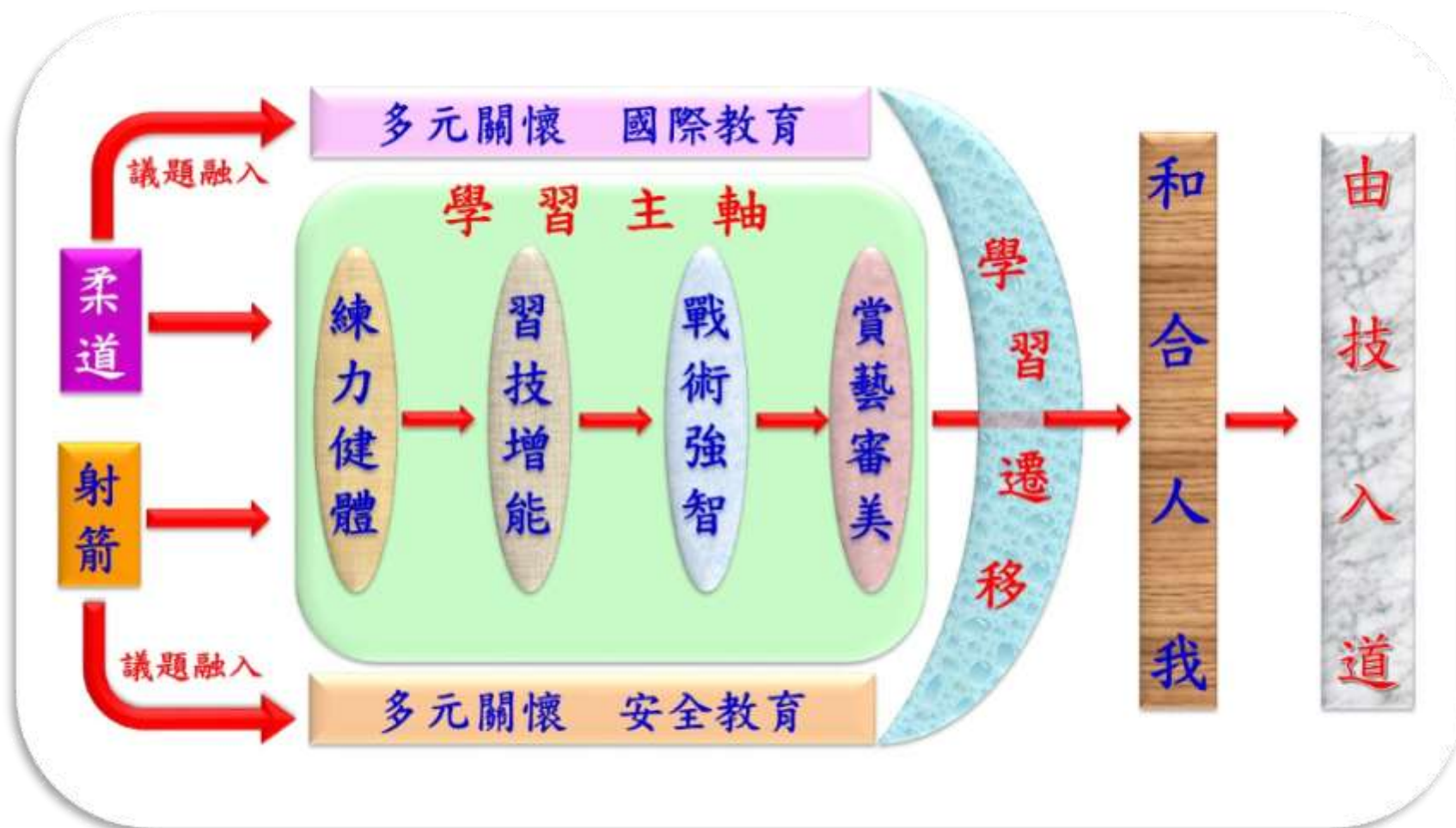
各學年課程計畫審閱意見		本學年課程精進內容
112 學年	初審：准予備查	
113 學年	初審：修正後再審。 1.使用舊表格,部分項目未能呈現,請改用最新表格填寫。 2.「-二、課程精進」請依據新表格填寫 3.「三、學習節數」請修正為實施 21 週,且「七、素養導向教學規劃」請規劃 21 週。 4.「六、課程融入議題情形」請依據新表格填寫。 複審：准予備查	
114 學年	無	
115 學年		

三、學習節數：每週(1)節，實施(18)週，共(18)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	※「健康促進」全課程目標 1. 訓練身體肌力，強健個人體能。 2. 學習專項體育，增強競技能力。 3. 熟習戰技戰術，善用策略智謀。 4. 欣賞健力藝術，培養審美眼光。 5. 融入相關議題，發揮多元關懷。 6. 和合人我關係，哲思由技入道。 ※本學期學習目標 1. 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 2. 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 3. 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

五、課程架構：



六、課程融入議題情形：

1. 是否融入安全教育(交通安全)：■是(第_1_ __週) □否

2. 是否融入戶外教育：■是(第_2_ __週) □否

3. 是否融入性別平等教育：■是(第_13_ __週) □否

4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：

☐人權教育、☐環境教育、☐海洋教育、☐科技教育、☐能源教育、☐家庭教育、☐原住民族教育、☒品德教育、☐生命教育、
☐法治教育、☐資訊教育、☐防災教育、☒生涯規劃教育、☐多元文化教育、☐閱讀素養教育、☒國際教育

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週 2/11~2/12	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定 安 J6 了解運動設施安全的維護	開學準備週 單元一：射箭環境及安全介紹 活動一：射箭運動意外影片放映 活動二：常見射箭運動傷害 活動三：射箭場環境導覽 活動四：射箭場安全動線與射向介紹 議題融入：安全教育 1. 本校本校射箭場地設備安全規則說明 運動傷害意外案例分享	1	投影片 小白板 射箭防護器材		上課參與 課堂問答 態度檢核	安全教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二週 2/15~2/19	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定	單元二：射箭運動裝備與穿著 活動一：運動穿著與安全介紹 活動二：射箭個人裝備介紹 單元三：射箭器材與設備 活動一：射箭場館設備介紹	1	護胸 護臂 指套 持弓繩 箭袋		上課參與 課堂問答 態度檢核	戶外教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：

	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境 1d-IV-1 了解各項運動技能的原理 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	活動二：弓箭器材介紹 活動三：射箭靶紙判別		投影片 弓箭 靶紙 投影片 小白板				2. 協同節數：
第三週 2/22~2/26	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能的原理 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活美感 2d-IV-3 鑑賞本土與世	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定	單元三：射箭比賽規則 活動一：射箭競賽項目介紹 活動二：反曲弓與複合弓差異介紹 活動三：奧運參賽影片賞析 議題融入：國際教育 射箭國際競賽反曲弓及複合弓差異及賽事影片撥放	1	投影片 規則講義 反曲弓 複合弓		上課參與 課堂問答 態度檢核	國際教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	界運動的文化價值								
第四週 3/1~3/5	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能的原理 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用	單元四：基礎動作養成 活動一：射箭動作分析講解 活動二：射箭基礎動作與站姿 活動三：轉手訓練	1	投影片 射箭器材 射箭裝備 護胸 護臂 指套 持弓繩 箭袋 橡皮帶		上課參與 課堂 問答 態度檢核		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第五週 3/8~3/12	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能的原理 1d-IV-2 反思自己的運動技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用	單元五：基礎動作訓練 活動一：射箭動作分解 活動二：橡皮帶基礎動作練習	1	鏡子 射箭器材 射箭裝備 護胸 護臂 指套 持弓繩 箭袋) 橡皮帶		上課參與 課堂問答 態度檢核		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	的學習 策略								
第六週 3/15~3/19	1c-IV-3 了解身體發展與運動發展的關係 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 1d-IV-2 反思自己的運動技能 2c-IV-3 展現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3c-IV-2 發展創作和展演的技巧，展現個人運動潛能 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧 Ia-IV-1 徒手體操動作組合	單元一：過肩摔（初級） 1. 如何利用過肩摔，過肩摔動作要領講解 過肩摔分解動作示範及演練	1	鏡子 軟墊		上課參與 態度檢核 實作測驗		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

第七週 3/22~3/26 (暫定第一次段考)	1c-IV-3 了解身體發展與運動發展的關係 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 1d-IV-2 反思自己的運動技能 2c-IV-3 展現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3c-IV-2 發展創作和展演的技巧，展現個人運動潛能 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧 Ia-IV-1 徒手體操動作組合	第一次段考(3/28-3/29) 單元二：抱頭摔（初級） 1. 如何利用抱頭摔，抱頭摔動作要領講解 抱頭摔分解動作示範及演練	1	鏡子 軟墊		上課參與 態度檢核 實作測驗		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第八週 3/29~4/2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定	單元一：場館介紹及規則講解 1. 場館環境及安全介紹 講解排球得失分判定及計分方式	1	投影片 小白板		上課參與 課堂問答 態度檢核		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：

	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力								2. 協同節數： _____
第九週 4/5~4/9	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	單元二：認識排球 透過企業排球影片講解詳細規則 融入議題：生涯教育 從排球比賽影片中，每人各司其職，反思自我在團隊中的角色及任務	1	投影片 小白板 影片		上課參與 課堂 問答 態度檢核	生涯教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十週 4/12~4/16	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能的原理 1d-IV-2 反思自己的運動技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	單元三：認識發球 活動一：發球示範講解 活動二：實際操作發球練習 活動三：低手發球練習	1	排球		上課參與 態度檢核		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略								
第十一週 4/19~4/23	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能的原理 1d-IV-2 反思自己的運動技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略	單元四：基礎動作養成 活動一：旋轉球發球練習 融入議題：生涯教育 以自我排球能力，尋找適合的位置，進而結合未來進行思考生涯	1	排球		上課參與 態度檢核 實作	生涯教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十二週 4/26~4/30	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能的原理	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術	中三第二次段考(5/2-5/3) 單元五：排球基本動作練習 活動一：高手基本動作練習 活動二：高手發球練習	1	排球		上課參與 態度檢核 實作		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	1d-IV - 2 反思自己的運動技能 3 c - IV - 1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略							
第十三週 5/3~5/7 (暫定中三第二次段考)	1c-IV-3 了解身體發展與運動發展的關係 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 展現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	單元一：基礎動作複習 活動一：影片賞析 活動二：拳擊動作分析講解 活動三：拳擊基礎動作 議題融入：性平教育 以影片呈現兩性拳擊實戰差異比較。	1	投影片 拳擊器材		上課參與 實作測驗	性平教育 ☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略								
第十四週 5/10~5/14	1c-IV-3 了解身體發展與運動發展的關係 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 2c-IV-3 展現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技 Ia-IV-1 徒手體操動作組合	單元二：勾拳組合加移位 活動一：左右勾拳單顆及組合訓練，執靶訓練 活動二：攻擊同時加左右步伐	1	拳擊器材		學習表現 參與態度 合作能力 課堂問答		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十五週 5/17~5/21 (5/22~5/23 暫定國中教育會考)	1c-IV-3 了解身體發展與運動發展的關係 1d-IV-1 了解各項運動技能原理	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技 Ia-IV-1 徒手體操動作組合	單元三：組合拳 活動一：直拳左右勾拳組合拳 1 至 3 顆組合拳訓練 活動二：直拳左右勾拳組合拳 2 至 4 顆組合拳、兩波攻擊訓練	1	拳擊器材		上課參與 實作測驗		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	2c-IV-3 展現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略								
第十六週 5/24~5/28	1c-IV-3 了解身體發展與運動發展的關係 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 2c-IV-3 展現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技 Ia-IV-1 徒手體操動作組合	6/1 日畢業典禮 單元四：上勾拳 活動一：左右上勾拳單顆及組合訓練，執靶訓練 活動二：上鉤拳組合 活動三：攻擊同時加左右步	1	拳擊器材		上課參與 實作測驗		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略								
第十七週 5/31~6/4	1c-IV-3 了解身體發展與運動發展的關係 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 2c-IV-3 展現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技 Ia-IV-1 徒手體操動作組合	6/1 日畢業典禮 單元四：上勾拳 活動一：左右上勾拳單顆及組合訓練，執靶訓練 活動二：上鉤拳組合 活動三：攻擊同時加左右步	1	拳擊器材		上課參與實作測驗		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十八週 6/7~6/11	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、	單元 22 田徑訓練方程式 活動內容： 1. 重量訓練 2. 無動力跑步機訓練 3. TRX 訓練	1	TRX 器材無動力跑步機重量訓練室		與態度實作及表現	品德教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	荷、安全 原則與運 動 防護	安全原則與 運動防護							
--	----------------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--

八、本課程是否有校外人士協助教學：

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。