

臺北市私立天主教靜修女子高級中學 107 學年度第一學期教學進度表

課程名稱：體育		班級：九年級	上課節數：2 節
任課教師：林貞嫻 教師		上課教材：康軒/自編	(編著/書名/版本)
教學目標	1.培養學生對於各種運動的知能與技巧 2.讓學生養成運動的好習慣 3.讓學生感受運動的美好經驗與成就感		
評量方式	1.講述法 2.示範法 3.實作法		
成績計算	1. 段二 20%：體適能檢測與進步情況 2. 段三 20%：籃球罰球線投籃 3. 平時 60%：各種運動技能的表現、學習態度與團體合作情況、體育常識紙筆測驗		
授課大綱	教學內容(教師填寫)	議題融入	能力指標 備 註
第 1 週 8/27-8/31	班級經營及學期課程說明 健身體能課程：心率測量與教學	A 生涯發展教育 B 生命教育	3-3-2 5-3-5
第 2 週 9/3-9/7	健身體能課程：運動強度的計算與比較 議題融入：1-2-1 學習表現自我特質	C 誠信教育 D 品德教育	6-3-1
第 3 週 9/10-9/14	健身體能課程：肌肉適能的介紹與測量 議題融入：M-1 健康體位	E 資訊倫理素養 F 人權法治教育	3-3-1
第 4 週 9/17-9/21	健身體能課程：柔軟度適能的介紹與測量	G 環境教育 H 海洋教育	3-3-1
第 5 週 9/24-9/28	測驗 800 公尺/體適能檢測與分析	I 衛生保健 J 人口教育	3-3-4
第 6 週 10/1-10/5	籃球(3 樓)：籃球球感練習/基本動作複習 D 品德教育 B 生命教育	K 家庭教育 K-1 婚姻與倫理	3-3-2 3-3-3
第 7 週 10/8-10/12	籃球(3 樓)：攻防動作講解 1/ 分組練習/分組比賽	K-2 親職 K-3 子職	4-3-5
第 8 週 10/15-10/19	籃球(3 樓)：攻防動作講解 2/ 分組練習/分組比賽 D 品德教育 B 生命教育	K-4 家庭資源管理 L 性別教育	3-3-5
第 9 週 10/22-10/26	籃球(3 樓)：規則講解與綜合練習 / 分組比賽 測驗籃下 30 秒投球	L-1 家暴 L-2 同志教育(多元性別)	3-3-5
第 10 週 10/29-11/2	桌球(B1)：球感練習 /基本動作複習 /分組比賽 C 誠信教育 L-4 性別平等	L-3 性教育 L-4 性別平等	3-3-5
第 11 週 11/5-11/9	桌球(B1)：正反手殺球教學 /綜合練習/分組比賽	L-5 情感教育 L-6 性侵害	3-3-3 3-3-4
第 12 週 11/12-11/16	桌球(B1)：規則講解與練習 /分組比賽 C 誠信教育 L-4 性別平等	L-7 性騷擾防治 M 健康促進	3-3-5
第 13 週 11/19-11/23	桌球(B1)：規則講解與練習 /分組比賽 測驗桌球雙打跑位 30 秒	M-1 健康體位 M-2 牙齒	3-3-5
第 14 週 11/26-11/30	排球(5 樓)：球感練習/複習排球基本動作	M-3 護眼 N 春暉教育	3-3-3
第 15 週 12/3-12/7	排球(5 樓)：綜合練習/分組比賽	N-1 檳榔 N-2 愛滋	3-3-3
第 16 週 12/10-12/14	排球(5 樓)：規則講解與練習 /分組比賽	N-3 毒品 N-4 酒	3-3-4 3-3-5
第 17 週 12/17-12/21	排球(5 樓)：規則講解與練習 /分組比賽	N-5 煙	3-3-1 3-3-3
第 18 週 12/24-12/28	體適能檢測(7 樓)：檢測仰臥起坐與柔軟度 B 生命教育	O 安全教育 O-1 防災教育	4-3-5
第 19 週 12/31-1/4	體適能檢測(7 樓)：檢測立定跳遠與核心肌群訓練 測驗立定三級跳	O-2 防制幫派 O-3 交通安全	1-3-1
第 20 週 1/7-1/11	跆拳道(7 樓)：介紹跆拳道內容與基本動作踢擊 B 生命教育		3-3-5
第 21 週 1/14-1/18	補考與成績分數評量		第三次段考(段考週) ⑩休業式

臺北市私立天主教靜修女子高級中學 107 學年度第二學期教學進度表

課程名稱：體育		班級：九年級	上課節數：2 節
任課教師：林貞嫻 教師		上課教材：康軒/自編 (編著/書名/版本)	
教學目標	1.培養學生對於各種運動的知能與技巧 2.讓學生養成運動的好習慣 3.讓學生感受運動的美好經驗與成就感		
評量方式	1.講述法 2.示範法 3.實作法		
成績計算	1. 段二 20%：羽球米字步與正反手發球動作 2. 段三 20%：10 公尺折返跑 3. 平時 60%：各種運動技能的表現與學習態度、學習單、體育常識紙筆測驗、口試體育之本常識等等		
授課大綱	教學內容 (教師填寫)	議題融入	能力指標
第 1 週 2/11-2/15	說明本學期課程內容與評分項目 體能訓練、羽球分組練習(綜合技巧應用)	A 生涯發展教育 B 生命教育	3-1-1 3-1-4
第 2 週 2/18-2/22	羽球：簡易規則教學與裁判訓練，單打與雙打 分組比賽	C 誠信教育 D 品德教育	3-2-1 3-2-2 3-2-4
第 3 週 2/25-3/1	羽球：簡易規則教學與裁判訓練，單打與雙打 分組比賽	E 資訊倫理素養 F 人權法治教育	3-1-1 3-1-4
第 4 週 3/4-3/8	羽球：跑的訓練、米字步教學，動作技巧綜合應用 A 生涯發展教育(台灣世界羽球球后戴資穎)	G 環境教育 H 海洋教育	3-2-1 3-2-2 3-2-4
第 5 週 3/11-3/15	桌球：發球動作複習、正手平擊與反手推擋	I 衛生保健 J 人口教育	3-1-1 3-1-4
第 6 週 3/18-3/22	桌球：簡易規則說明，裁判訓練，分組練習	K 家庭教育 K-1 婚姻與倫理	3-2-1 3-2-2 3-2-4
第 7 週 3/25-3/29	桌球：單打與雙打分組比賽，動作技術綜合應用	K-2 親職 K-3 子職	3-1-1 3-1-4
第 8 週 4/1-4/5	桌球：單打與雙打分組比賽，動作技術綜合應用	K-4 家庭資源管 理	3-2-1 3-2-2 3-2-4
第 9 週 4/8-4/12	排球：發球與低手傳接球複習，分組綜合應用	L 性別教育 L-1 家暴	3-1-1 3-1-4
第 10 週 4/15-4/19	排球：簡易規則說明與教學，裁判訓練，分組比賽	L-2 同志教育(多元 性別)	3-2-1 3-2-2 3-2-4
第 11 週 4/22-4/26	籃球：運球、傳接球與投籃擦板動作複習， 綜合動作應用與練習	L-3 性教育 L-4 性別平等	3-1-1 3-1-4
第 12 週 4/29-5/3	籃球：簡易規則說明與教學，裁判訓練，分組比賽	L-5 情感教育 L-6 性侵害	3-2-1 3-2-2 3-2-4
第 13 週 5/6-5/10	體適能：核心肌群訓練	L-7 性騷擾防治	4-2-1 4-2-2 4-3-3
第 14 週 5/13-5/17	體適能：肌力與肌耐力訓練	M 健康促進 M-1 健康體位	4-2-1 4-2-2 4-3-3
第 15 週 5/20-5/24	體適能：間歇訓練 10 公尺折返跑測驗/ 20 秒側併步測驗	M-2 牙齒 M-3 護眼	4-2-1 4-2-2 4-3-3
第 16 週 5/27-5/31	體適能：循環訓練	N 春暉教育 N-1 檳榔	4-2-1 4-2-2 4-3-3
第 17 週 6/3-6/7	體適能：循環訓練	N-2 愛滋 N-3 毒品	4-2-1 4-2-2 4-3-3
第 18 週 6/10-6/14	畢業	N-4 酒 N-5 煙	
第 19 週 6/17-6/21		O 安全教育 O-1 防災教育	
第 20 週 6/24-6/28		O-2 防制幫派 O-3 交通安全	期末考(段考週)