

臺北市立大直高級中學 107 學年度第一學期健體領域課程計畫書

課程名稱	體育	年級	七	教科書版本	康軒
一、學期教學目標		一、 技能方面：具備基本運動能力、學會基本運動技能 二、 認知方面：學會相關運動常識、運動傷害防護知能 三、 情意方面：培養運動家精神、喜愛運動、欣賞運動、遵守秩序			
二、每週學習節數		2			
週次	單元名稱	單元學習目標		對應能力指標	議題融入
1	開學準備週	健康檢查		1-3-2	
2	體能回復週	體適能檢測		1-3-2	
3	大鵬操教學	大鵬操基本動作教學		6-3-6	性別平等教育 道德教育
4	大鵬操教學	大鵬操基本隊形編排		7-3-3	性別平等教育 道德教育
5	大鵬操教學	大鵬操比賽預演		6-3-6	性別平等教育 道德教育
6	大隊練習	大隊接力動作規則要領		7-3-3	性別平等教育 道德教育
7	第一次段考	-		-	-
8	大隊練習	大隊接力練習		6-3-6	性別平等教育 道德教育
9	大隊練習	大隊接力		7-3-3	性別平等教育 道德教育
10	籃球運球	籃球運球八字練習		6-3-6	性別平等教育 道德教育
11	籃球運球	籃球運球八字練習		7-3-3	性別平等教育 道德教育
12	桌球	桌球發球&基本動作練習		6-3-6	
13	桌球	桌球發球&基本動作練習		7-3-3	
14	第二次段考	-		-	-
15	排球低手傳接球	排球個人低手傳接球技術演練		6-3-6	
16	排球低手傳接球	排球個人低手傳接球技術演練		7-3-3	
17	羽球	羽球基本練習		6-3-6	
18	羽球	羽球基本練習		7-3-3	
19	考前複習	體育知能		6-3-6	
20	第三次段考	-		7-3-3	-
21	休業式	-		-	-

四、作業內容	因應各單項教學之練習
五、學期成績計算	<ol style="list-style-type: none">1. 技能 60%：大鵬健身操、籃球—8 字型運球2. 情意 20%：上課出缺席、上課秩序、參與表現、學習態度、心得報告3. 認知 20%：體育常識、體育時事期末紙筆測驗

臺北市立大直高級中學 107 學年度第二學期健體領域課程計畫書

課程名稱	體育	年級	七	教科書版本	康軒
一、學期教學目標		一、 技能方面：具備基本運動能力、學會基本運動技能 二、 認知方面：學會相關運動常識、運動傷害防護知能 三、 情意方面：培養運動家精神、喜愛運動、欣賞運動、遵守秩序			
二、每週學習節數		2			
週次	單元名稱	單元學習目標		對應能力指標	議題融入
1	開學準備週	健康檢查		1-3-2	
2	體能回復週	體適能檢測		1-3-2	
3	籃球	籃球體能回復		6-3-6	性別平等教育 道德教育
4	籃球	籃球體能回復		7-3-3	性別平等教育 道德教育
5	排球	低手對空練習		6-3-6	性別平等教育 道德教育
6	排球	低手對空練習		7-3-3	性別平等教育 道德教育
7	第一次段考	-		-	-
8	拔河	拔河比賽練習		6-3-6	性別平等教育 道德教育
9	拔河	拔河比賽練習		7-3-3	性別平等教育 道德教育
10	足球	足球基本練習+足壘		6-3-6	性別平等教育 道德教育
11	足球	足球基本練習+足壘		7-3-3	性別平等教育 道德教育
12	籃球	籃球綜合練習		6-3-6	性別平等教育 道德教育
13	籃球	籃球綜合練習		7-3-3	性別平等教育 道德教育
14	第二次段考	-		-	-
15	桌球	L 推擋練習		6-3-6	
16	桌球	L 推擋練習		7-3-3	
17	排球	排球低手對空練習+測驗		6-3-6	
18	排球	排球低手對空練習+測驗		7-3-3	
19	排球	排球低手對空練習+測驗		6-3-6	
20	第三次段考	認知複習		7-3-3	-
21	休業式	-		-	-

四、作業內容	因應各單項教學之練習
五、學期成績計算	<ol style="list-style-type: none">1. 技能 60%：桌球-L 型推擋、排球—低手對空2. 情意 20%：上課出缺席、上課秩序、參與表現、學習態度、心得報告3. 認知 20%：體育常識、體育時事期末紙筆測驗

臺北市立大直高級中學 107 學年度第一學期健體領域課程計畫書

課程名稱	體育	年級	8	教科書版本	康軒
一、學期教學目標		1. 了解並運用各種練習方式，以增進運動表現。 2. 充分熟悉並應用規則發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。 3. 應用團體練習，以促進團隊間之合作及默契。			
二、每週學習節數		2			
週次	單元名稱	單元學習目標		對應能力指標	議題融入
1	班級經營及規定	1. 上課注意事項 2. 本學期預定測驗項目 3. 學期相關體育競賽與活動 4. 啦啦隊舞影片欣賞			
2	啦啦隊舞	一二段舞蹈		3-3-2 6-3-1	生涯發展教育
3	啦啦隊舞	一二段舞蹈		3-3-2 6-3-1	生涯發展教育
4	啦啦隊舞	自編舞及音樂		3-3-2 6-3-1	性別平等教育
5	啦啦隊舞	自編舞及金字塔		3-3-2 6-3-1	生涯發展教育
6	啦啦隊舞	隊型變化		3-3-2 6-3-1	生涯發展教育
7	啦啦隊舞	隊型變化		3-3-2 6-3-1	生涯發展教育
8	啦啦隊舞	彩排		3-3-2 6-3-1	生涯發展教育
9	啦啦隊舞	比賽		3-3-2 6-3-1	生涯發展教育 家庭教育
10	籃球	換手運球上籃		3-3-1 3-3-4	生涯發展教育
11	籃球	轉身運球上籃		3-3-1 3-3-4	生涯發展教育
12	籃球	單雙手投籃		3-3-2 3-3-4	家政教育
13	籃球	跳投基本動作		3-3-2 3-3-4	家政教育
14	排球	高手傳球		3-3-1	生涯發展教育

			3-3-4	
15	排球	高手傳球	3-3-1 3-3-4	生涯發展教育
16	桌球	正手平擊球	3-3-1 3-3-2	生涯發展教育
17	桌球	正手發下旋球	3-3-1 3-3-2	生涯發展教育
18	足球	踢球的基本技巧	3-3-1 3-3-2	生涯發展教育
19	田徑	體適能心肺耐力	4-3-3 5-3-5	家政教育
20	田徑	體育常識		
21	休業式			
四、作業內容		啦啦隊舞、排球、桌球、籃球、足球、體適能、田徑及各項教學內容學習之需求。		
五、學期成績計算		1、認知 20%：依各學期所授項目為基礎，由教務處排定時間，實施體育常識紙筆測驗。 2、情意 20%：上課學習表現、出席率、服裝儀容、學習態度…。 3、技能 60%：啦啦隊舞、田徑—200 公尺		

臺北市立大直高級中學 107 學年度第二學期健體領域課程計畫書

課程名稱	體育	年級	8	教科書版本	康軒
一、學期教學目標		1. 了解並運用各種練習方式，以增進運動表現。 2. 充分熟悉並應用規則發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。 3. 應用團體練習，以促進團隊間之合作及默契。			
二、每週學習節數		2			
週次	單元名稱	單元學習目標	對應能力指標	議題融入	
1	班級經營與規定	1. 上課注意事項 2. 本學期預定測驗項目 3. 學期相關體育競賽與活動等			
2	足球	運球基本技術	3-3-1-3	生涯發展教育	
3	足球	運球基本技術	3-3-1-3	生涯發展教育	
4	籃球	單手側身傳球 籃下 30 秒投籃	3-3-2 3-3-4	性別平等教育	
5	籃球	籃下 30 秒投籃	3-3-2 3-3-4	生涯發展教育	
6	田徑	體適能	4-3-3 5-3-5	家政教育	
7	田徑	體適能	4-3-3 5-3-5	家政教育	
8	籃球	籃下 30 秒投籃	3-3-2 3-3-4	生涯發展教育	
9	籃球	各式傳球運用及規則	3-3-2 3-3-4	家政教育	
10	排球	高手傳球	3-3-1 3-3-4	生涯發展教育	
11	排球	高手傳球	3-3-1 3-3-4	生涯發展教育	
12	桌球	單打比賽及簡易規則	3-3-5	生涯發展教育	
13	桌球	雙打比賽及簡易規則	3-3-5	生涯發展教育	
14	羽球	反拍發短球練習	3-3-1 3-3-4	生涯發展教育	
15	羽球	簡易規則及比賽	3-3-1 3-3-5	生涯發展教育	

16	足球	傳球綜合運用	3-3-1	生涯發展教育
17	足球	比賽及簡易規則	3-3-1 3-3-5	生涯發展教育
18	籃球	比賽及簡易規則	3-3-1 3-3-5	
19	田徑	長跑	4-3-3 5-3-5	
20	測驗週	測驗週		
四、作業內容		排球、桌球、籃球、羽球、足球、田徑、體適能及各項教學內容學習之需求。		
五、學期成績計算		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知 20%：依各學期所授項目為基礎，由教務處排定時間，實施體育常識紙筆測驗。 2. 情意 20%：上課學習表現、出席率、服裝儀容、學習態度…。 3. 技能 60%：排球—高手傳球、籃球—籃下 30 秒投籃。 		

臺北市立大直高級中學 107 學年度第一學期健體領域課程計畫書

課程名稱	體育	年級	9	教科書版本	康軒
一、學期教學目標		1. 認知方面：學會運動健康、保健、生理現象的知識。 2. 情意方面：透過對體育運動的接觸、了解、進而能接納、欣賞、直接參與。 3. 技能方面：提昇運動能力、豐富健康體適能。			
二、每週學習節數		2			
週次	單元名稱	單元學習目標		對應能力指標	議題融入
1	體適能	1. 上課注意事項 2. 本學期預定測驗項目 3. 學期相關體育競賽與活動		3-3-1-3	品德教育
2	體適能	1. 體適能測驗(心肺、坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠)		3-3-1-3 4-3-3-1	品德教育 性別平等教育
3	體適能	1. 體適能測驗(心肺、坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠)		3-3-1-3 4-3-3-1	品德教育 性別平等教育
4	桌球	桌球 綜合練習		3-3-2-5	品德教育 性別平等教育
5	排球	排球球感、發球練習		3-3-2-5	品德教育 性別平等教育
6	籃球	籃球三分線上籃(一分鐘)、大隊接力		3-3-1-3	品德教育 性別平等教育
7	籃球	籃球三分線上籃(一分鐘)、大隊接力		3-3-1-3	品德教育
8	羽球	羽球單、雙打比賽		3-3-1-4	品德教育 性別平等教育
9	田徑	1. 大隊接力練習、體能訓練		3-3-1-3	品德教育 性別平等教育
10	足球	足球綜合練習、比賽、樂樂棒		3-3-5	品德教育 性別平等教育
11	足球	足球綜合練習、比賽、樂樂棒		3-3-5	品德教育 性別平等教育
12	桌球	桌球比賽		3-3-1-4	品德教育 性別平等教育
13	桌球	桌球比賽		3-3-1-4	品德教育 性別平等教育
14	排球	排球球感、發球練習		3-3-1-3	品德教育 性別平等教育
15	排球	排球球感、發球練習、測驗		3-3-2-5	品德教育 性別平等教育
16	籃球	籃球三分線上籃(一分鐘)、測驗		3-3-2-5	品德教育 性別平等教育
17	籃球	籃球三分線上籃(一分鐘)、測驗		3-3-2-5	品德教育
18	籃球	籃球(進攻與防守、比賽)		3-3-1-4 3-3-3-1	品德教育

19	籃球	籃球(進攻與防守、比賽)	3-3-1-4 3-3-3-1	品德教育
20	羽球	羽球球感、比賽 體育常識	3-3-1-4 3-3-5-1	品德教育
21	休業式		-	
四、作業內容		排球、桌球、籃球、羽球、足球、體適能、田徑、大隊接力，各項教學內容學習之需求		
五、學期成績計算		一、認知 20%：依各學期所授項目為基礎，由教務處排定時間，實施體育常識紙筆測驗 二、情意 20%：上課學習表現、出席率、服裝儀容、學習態度…。 三、技能 60%：排球—發球、籃球—3分線運球上籃		

臺北市立大直高級中學 107 學年度第二學期健體領域課程計畫書

課程名稱	體育	年級	9	教科書版本	康軒
一、學期教學目標	1. 認知方面：學會運動健康、保健、生理現象的知識。 2. 情意方面：透過對體育運動的接觸、了解、進而能接納、欣賞、直接參與。 3. 技能方面：提昇運動能力、豐富健康體適能。				
二、每週學習節數	2				
週次	單元名稱	單元學習目標		對應能力指標	議題融入
1	體適能	1. 上課注意事項 2. 本學期預定測驗項目 3. 學期相關體育競賽與活動 4. 體適能調整訓練 5. 籃球籃下投籃教學練習		3-3-1-3	品德教育
2	體適能	傳球掩護基本技術		3-3-1-3	品德教育 性別平等教育
3	體適能	足球球感、運球複習、跳繩		3-3-1-3	品德教育 性別平等教育
4	足球	足球球感、運球複習、比賽、跳繩		3-3-1-3	品德教育 性別平等教育
5	籃球	全場 S 型傳球上籃		3-3-1-3	品德教育
6	籃球	籃球三對三鬥牛、跳繩測驗		3-3-4-4 3-3-1-4	品德教育 性別平等教育
7	排球	排球各項攻擊技術介紹與練習		3-3-1-3	品德教育
8	排球	排球隊形運用、比賽		3-3-4-4 3-3-1-4	品德教育 性別平等教育
9	桌球	桌球殺球基本動作要領(正手、反手) 體育常識期末考		3-3-5-1	品德教育 性別平等教育
10	桌球	桌球殺球基本動作要領(正手、反手)、比賽		3-3-1-3	品德教育 性別平等教育
11	羽球	羽球雙打比賽、規則介紹		3-3-4-4 3-3-1-4	品德教育 性別平等教育
12	羽球	羽球雙打戰術應用		3-3-3-3	品德教育
13	足球	足球運球測驗		3-3-4-4	品德教育
14	足球	足球運球測驗、比賽		3-3-4-4	品德教育
15	田徑	體能遊戲、體適能訓練		3-3-1-3	品德教育 性別平等教育

				育
16	田徑	體能遊戲、體適能訓練	3-3-1-3	品德教育 性別平等教育
17	籃球	籃球比賽	3-3-4-4 3-3-1-4	品德教育 性別平等教育
18	國九離校		-	-
19	-		-	-
20	-		-	-
四、作業內容		排球、桌球、籃球、羽球、足球、田徑、拔河、飛盤、跳繩、體適能， 各項教學內容學習之需求		
五、學期成績計算		1. 認知 20%：依各學期所授項目為基礎，由教務處排定時間，實施體育常識紙筆測驗 2. 情意 20%：上課學習表現、出席率、服裝儀容、學習態度…。 3. 技能 60%：跳繩—1 分鐘、足球—s 型運球		