

新北市文山國民中學 113 學年度 八 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：黃意娟

一、課程類別：

1.☐國語文 2.☐英語文 3. ☒健康與體育 4.☐數學 5.☐社會 6.☐藝術 7.☐自然科學 8.☐科技 9.☐綜合活動

10.☐閩南語文 11.☐客家語文 12.☐原住民族語文：____族 13.☐新住民語文：____語 14. ☐臺灣手語

二、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ 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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。

	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
--	---

四、課程架構：

二上	挑戰自我	體適能 2 週
	團隊動力	籃球～6 週 5X5 籃球
		排球～3 週手排壘球
		羽球～3 週前場區域擊球
		桌球-2 週
	超越自我	田徑～2 週

五、本學期達成之學生圖像素養指標：

圖像	向度	素養指標			
		正向		健康	
陽光	正向健康	1.關懷尊重	V	1.身心平衡	

		2.正面思考		2.快樂生活	√
飛鷹	宏觀卓越	宏觀		卓越	
		1.溝通表達	√	1.靈活創新	√
		2.放眼國際		2.追求榮譽	√
碧水	適性學習	適性		學習	
		1.欣賞接納	√	1.終身學習	
		2.適性揚才	√	2.活學活用	√
獅子	領導勇敢	領導		勇敢	
		1.解決問題	√	1.自信創新	
		2.獨立思考	√	2.勇於承擔	

六、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
	學習內容	學習表現					(建議至多融入3項，若有議題融入，一	

							定要摘錄實質 內涵)	
第一週 8/30-9/1 (8/30(三)開 學)	Ab-IV-1 體 適能促進策 略與活動方 法。 Bc-IV-2 終 身運動計畫 的擬定原則。	4c-IV-2 分析 並評估個人的 體適能與運動 技能，修正個 人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃 提升體適能與 運動技能的運 動計畫。 4d-IV-2 執行 個人運動計畫，實際參與 身體活動。	單元一 1.讓學生分享暑假運動計畫 (說明運動項目、活動時 間)。 2.請學生分享與討論阻礙運 動之因素，並研究解決方 法。 單元二 翰林版教科書第四篇挑戰自 我 第1章運動防護 1.認識學校運動風險管理 2.理解與運用運動風險評估 指標 單元三 體能恢復活動 1.伏地挺身、仰臥起坐、抬 腿跑、開合跳等徒手肌力 訓練。	2	-教學資源光碟 -翰林版教科書 -碼錶	互相討論 課堂問答 上課表現	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的 能力與興趣： 學生分享暑假 運動計畫	☐ 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： _____

			2.進行慢跑操場 4 圈的心肺耐力活動。					
第二週 9/4~9/8	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	體適能測量 1. 請學生討論與分享生活品質與體適能的關係。 2. 進行柔軟度適能檢測（坐姿體前彎）。 3. 進行肌肉適能檢測（立定跳遠及仰臥起坐） 4. 進行心肺耐力適能檢測。（800・1600M 跑走）	2	碼表 坐姿體前彎測量器 立定跳遠墊	上課表現 參與態度		
第三週 9/11~9/15	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	籃球 分組進行運球護球練習 利用籃球場進行多人抄球遊戲	2	2 人 1 顆籃球 碼表	上課表現 參與態度		
第四週 9/18~9/23 (9/23(六)補班)	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	籃球～ 一對一進行籃球進攻與防守活動 二對一進行籃球進攻與防守活動 二對二進行籃球進攻與防守活動	2	2 人 1 顆籃球 碼表 角標	上課表現 參與態度		

	組合及團隊戰術。							
第五週 9/25~9/28	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	籃球~5X5 籃球 簡介五對五籃球規則 說明五對五站位與空間概念	2	6 顆籃球 角標	上課表現 參與態度		
第六週 10/2~10/6	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	沒有持球移動的重要性講解 說明球的傳動、人的移動、球與人同時流動所產生的差異 無防守者的傳球與走位練習 籃球三人傳切練習	2	6 顆籃球 角標	上課表現 參與態度 實做評量		
第七週. 10/11~10/13 (10/9(一)彈性放假； 10/10(二)國慶日放假)	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	籃球~5X5 籃球 男女分組，進行 5X5 籃球比賽循環賽	2	6 顆籃球	上課表現 參與態度 實做評量		
第八週 10/16~10/20 (預計段考週)	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	籃球~5X5 籃球 男女分組，進行 5X5 籃球比賽循環賽	2	6 顆籃球	上課表現		

	類運動動作組合及團隊戰術。	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。				參與態度		
第九週 10/23~10/27	Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	排球～手排壘球 複習排球低手發球動作要領 分組進行發球練習 說明手排壘球規則 分組進行手排壘投打練習	2	12 顆排球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十週 10/30~11/3	Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	排球～手排壘球 分組進行手排球比賽	2	12 顆排球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十一週 11/6~11/10	Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	排球～手排壘球 分組進行手排球比賽	2	12 顆排球	上課表現 參與態度 實做評量		

第十二週 11/13~11/17	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	羽球～前場區域擊球 說明最常見的前場區域擊球技術：放小球與挑球 藉由已學過的向上擊球球感活動，體驗正、反手放小球的手感練習：：(1)自拋自打。(2)二人合作向上擊球。 分組練習放小球	2	全班每人一支羽球拍，一顆羽球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十三週 11/20~11/24	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	羽球～前場區域擊球 分組練習放小球：正手放小球、反手放小球 正手挑球練習	2	全班每人一支羽球拍，一顆羽球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十四週 11/27~12/1 (預計段考週)	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	羽球～前場區域擊球 複習正手挑球練習 進行單雙人羽球比賽	2	每人一支羽球拍，一顆羽球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十五週 12/4~12/8	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	桌球 進行正反手拍擊球練習 進行發球練習	2	每人一支桌球拍，一顆桌球	上課表現 參與態度 實做評量		線上教學

第十六週 12/11~12/15	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	桌球 說明桌球單打比賽規則 進行桌球單打比賽	2	每人一支桌球拍， 一顆桌球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十七週 12/18~12/22	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	桌球 分組進行桌球單打比賽	2	每人一支桌球拍， 一顆桌球	上課表現 參與態度 實做評量		
第十八週 12/25~12/29	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	飛盤 -介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。 -接盤法教學與練習：上手式、下手式、夾接式、單手側面	2	2 人一個飛盤	上課表現 參與態度 實做評量		
第十九週 1/2~1/5 (1/1(一)元旦放假)	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	飛盤 進行躲避飛盤賽 全班分為兩組進行躲避飛盤賽。 教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。	2		上課表現 參與態度 實做評量		

第二十週 1/8~1/12	Ga -IV-1 跑、跳與推 擲的基本技 巧。	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和 規則。 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。	田徑：長距離跑介紹 介紹田徑比賽的長距離跑項目。 講解長距離跑技術內容。 講解長距離跑的起跑動作要領。	2		上課表現 參與態度 實做評量		
第二十一週 1/15~1/19 (預計段考週)	Ga -IV-1 跑、跳與推 擲的基本技 巧。	1d-IV-3 應用運動 比賽的各項策 略。 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。	田徑 1.配速 (1)講解配速內涵及重要性。 (2)講解配速在長距離跑上的重要 性及其影響。 2.操作： (1)讓學生跑三組 200 公尺，分別 以課文中三種配速去嘗試。	2		上課表現 參與態度 實做評量		

七、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與活動之申請表一致