**新北市文山國民中學111學年度 八 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：林怡如**

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

二、學習節數：每週( 2 )節，實施( 20 )週，共(40)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。健體健體-J-A3具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-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：(自行視需要決定是否呈現)

五、本學期達成之學生圖像素養指標：(每向度勾選1-2個即可)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 圖像 | 向度 | 素養指標 |
| 陽光 | 正向健康 | 正向 | 健康 |
| 1.關懷尊重 |  | 1.身心平衡 | V |
| 2.正面思考 |  | 2.快樂生活 | V |
| 飛鷹 | 宏觀卓越 | 宏觀 | 卓越 |
| 1.溝通表達 | V | 1.靈活創新 |  |
| 2.放眼國際 |  | 2.追求榮譽 | V |
| 碧水 | 適性學習 | 適性 | 學習 |
| 1.欣賞接納 | V | 1.終身學習 |  |
| 2.適性揚才 | V | 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 | V | 2.勇於承擔 | V |

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(建議至多融入3項) | 備註 |
|  | 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週2/13-18(2/13(一)開學；2/18(六)補班補課) | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。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。 | 寒假運動我最行1. 讓學生分享寒假運動計畫(需說明運動項目、活動時間、是否有友伴等)。
2. 請學生分享與討論阻礙運動之因素，並研究解決方法。

體能恢復活動1. 伏地挺身、仰臥起坐、深蹲、抬腿跑、開合跳、跨步跳等徒手肌力訓練。
2. 進行慢跑操場6圈的心肺耐力活動。

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）

進行心肺耐力適能檢測。（800，1600M跑走） | 2 | -教學資源光碟-翰林教用版電子教科書-碼表 | -互相討論-課堂問答-上課表現-參與態度 |  | □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2/20~2/24(2/21(二)-22(三)九年級複習考) | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-3應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。4d-Ⅳ-3執行提升體適能的身體活動。 | 民俗運動拔河 力拔山河1.說明拔河基本姿勢及動作要領。2.分組進入拔河基本姿勢練習。 | 2 | 拔河繩1～2 條哨子三角錐 | 上課參與平時觀察動作檢核分組練習 |  |  |
| 第三週3/1~3/3(2/27(一)彈性放假；2/28(二)放假一天) | Cb-Ⅳ-2各項運動設施的安全使用規定。Ce-Ⅳ-1其他休閒運動綜合應用。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。1d-Ⅳ-1了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-3應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。4d-Ⅳ-3執行提升體適能的身體活動。 | 拔河 力拔山河民俗運動拔河 力拔山河1.說明拔河比賽技巧要領。(1) 比賽開始與迅速起步(2) 介紹攻擊形態2.分組進入練習。 | 2 | 拔河繩1～2 條哨子三角錐 | 上課參與平時觀察動作檢核分組練習 |  |  |
| 第四週3/6~3/10 | Ha-IV-1 網/牆性球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。3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 複習排球低手傳球1.說明易犯得低手傳球錯誤動作2.複習個人低手傳球動作要3.分組練習個人原地低手傳球動作及個人對牆低手傳球活動 | 2 | -每人排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第五週3/13~3/17 | Ha-IV-1 網/牆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。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。2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 | 複習排球低手傳球2人對打1.說明2人低手傳球動作要領。2.分組進入排球低手傳球2人對打練習活動。 | 2 | -每2人排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第六週3/20~3/25(3/25(六)補班補課) | Ha-IV-1 網/牆性球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。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 複習排球高手傳球1.複習提醒高手傳球動作要領2.高手傳球持球犯規說明3.進行原地個人高手傳球動作練習 | 2 | -每2人排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第七週.3/27~3/31(預計段考週) | Ha-IV-1 網/牆性球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。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 複習排球高手傳球1.說明2人高手傳球動作要領。2.分組進入排球高手傳球2人對打練習活動。 | 2 | -每2人排球1顆 | 參與態度實做評量 |  | 線上教學 |
| 第八週4/6~4/7(4/3(一)彈性放假；4/4(二)兒童節放假；4/5(三)民族掃墓節放假) | Ha-IV-1 網/牆性球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。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 排球低手發球1.說明排球發球規則說明2.排球發球種類介紹3.說明排球低手發球動作要領4.分組進行發球練習 | 2 | -每2人排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第九週4/10~4/14 | Ha-IV-1 網/牆性球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。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 排球低手發球1.排球低手發球動作要領複習2.排球低手發球練習（雙人1組）3.發球準確度練習4.活動：發球及接發球循環訓練 | 2 | -每2人排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十週4/17~4/21(4/20(四)-21(五)九年級複習考) | Ha-IV-1 網/牆性球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。3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。。 | 排球比賽實戰1.介紹文山國中排球賽比賽制度。2.介紹排球站位法 | 2 | -排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十一週4/24~4/28 | Ha-IV-1 網/牆性球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。3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。。 | 排球比賽實戰1.說明接發球的姿勢2.分組練習接發球的啟動動作。3.男女單雙號分組，進行接發球練習。 | 2 | -排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十二週5/1~5/5(預計九年級2段考) | Ha-IV-1 網/牆性球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。3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 排球比賽實戰1.說明修正球及攻擊球的動作要領/ 2.分組練習修正球及攻擊的練習。3.男女單雙號分組，進行比賽練習。 | 2 | -排球1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十三週5/8~5/12 | 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。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。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。 | **籃球上籃****1.介紹籃球上籃動作****2.拆解上籃球動作分析****3.練習「蹬地起跳擦板上籃」** | 2 | -籃球每人1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十四週5/15~5/19(預計七、八年級2段考)(5/20(六)-21(日)教育會考) | 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。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。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。 | **籃球上籃****1.練習上籃腳步****2.持球練習上籃收球，再踏上籃腳步****3.分組練習持球上籃動作** | 2 | -籃球每人1顆 | 參與態度實做評量 |  | 線上教學 |
| 第十五週5/22~5/26 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。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。 | **籃球上籃****分組直線上籃練習** | 2 | -籃球每人1顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十六週5/29~6/2 | 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。。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。 | **籃球上籃****分組3分線線上籃練習** | 2 | -每組籃球3顆 | 參與態度實做評量 |  |  |
| 第十七週6/5~6/9 (預計畢業週) | Ha-IV-1 網／牆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。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。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 桌球～正、反手結合技術1.說明抽球的特性原理與學習好處2.正手抽球技術講解以正手擊球動作為基礎，如何能順利擊出抽球。實作：1.原地揮拍練習。2.利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 | 2 | 桌球拍每人一支桌球每人一顆 | 觀察實作 | **【品德教育】**品J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第十八週6/12~6/17(6/17(六)補班補課)  | Ha-IV-1 網／牆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。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。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 桌球～正、反手結合技術1.正、反手結合技術介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。2.判斷左側與右側的來球，體驗正、反手技術的結合。 | 2 | 桌球拍每人一支桌球每人一顆 | 觀察實作 |  |  |
| 第十九週6/19~6/21(6/22(四)端午節放假；6/23(五)彈性放假) | Ha-IV-1 網／牆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。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。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 羽球～後場區域擊球1.介紹後場區域擊球動作-長球、殺球與切球等三種高手揮擊動作2.活動「高手丟擲大賽」藉由高手丟擲比賽熱身，模擬羽球單打比賽情境。體驗高擊球的揮擊動作3. 說明長球之動作要領4.分組練習長球動作 | 2 | 羽球拍每人一支羽球每人一顆 | 觀察實作 |  |  |
| 第二十週6/26~6/30(6/29(四)-30(五)七、八年級3段考)(6/30休業式) | Ha-IV-1 網／牆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。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。4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 羽球～後場區域擊球1.說明殺球之動作要領-強調擊球點前上方、扣腕2. | 2 | 羽球拍每人一支羽球每人一顆 | 觀察實作 |  | 線上教學 |

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