**新北市文山國民中學112學年度 八 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：陳隆棋**

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 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 具備情意表達的能力，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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。  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，並主動參與公益團體活動，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。  健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 |

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 | V | 2.追求榮譽 |  |
| 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 |  | 2.活學活用 |  |
| 獅子 | 領導勇敢 | 領導 | | 勇敢 | |
| 1.解決問題 | V | 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  (建議至多融入3項，若有議題融入，一定要摘錄實質內涵) | 備註 |
|  | 學習內容 | 學習表現 |
| 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。  Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 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。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  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。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 第4單元體能挑戰趣  第1章大力水手──肌力  1.第一節  2.講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，停留數秒後回到開始姿勢。  3.講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。  4.第二節  5.講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。  6.講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。  7.說明阻力訓練與重量訓練設計原則，依據肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬定肌力訓練目標，包括肌力、強壯及耐力，並進行訓練提案動作的練習。 | 2 | 1.課本、教學手冊、學習單、軟墊 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 | 例如：  性別平等、  人權、環境  海洋、品德  生命、法治  科技、資訊  能源、安全  防災、  家庭教育、  生涯規劃、  多元文化、  閱讀素養、  戶外教育、  國際教育、  原住民族教育 | □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  9/4~9/8 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  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。  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。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 第4單元體能挑戰趣  第21.第一節  2.跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。  3.跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。  4.建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟動的姿勢與加速方  章躍如脫兔──跳法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前2、3步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害將到最低。  5.第二節  6.跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腳的大腿積極下放，隨即與留在體後的起跳腳靠攏，身體形成「挺胸展髖」姿勢，然後收腹，雙腿前伸，準備落地。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。  7.跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體的任何部份都落在著地點前。  8.練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。 | 2 | 1.教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第三週  9/11~9/15 | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。  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。  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。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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。  3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力  ，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 | 第4單元體能挑戰趣  第2章躍如脫兔──跳  1.第一節  2.介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有1.7公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。  3.第二節  4.跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約30～45度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。  5.跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。  6.跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。  7.跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。  8.建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成20～30度的角度。 | 2 | 1.教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第四週  9/18~9/23  (9/23(六)補班) | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用 | 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。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第4單元體能挑戰趣  第3章翻山越嶺──山野活動  1.第一節  2.教師可以延伸暖身活動中的團康活動意涵，說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。  3.由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。  3.強調登山安全教育的重要性。  4.介紹資訊站中有關臺灣百岳與臺灣小百岳的由來。  5.分組進行「愛體育：登山訓練」，可依學生表現狀況設定不同難度，例如進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。  6.第二節  7.介紹台灣登山活動的分類及其特性。登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。  8.簡介登山裝備。登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。 | 2 | 1.上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第五週  9/25~9/28 | Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。  Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用 | 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。  2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第4單元體能挑戰趣  第3章翻山越嶺──山野活動  1.第一節  2.介紹資訊站中有關台灣百岳與小百岳的由來。  3.透過Google Map的方式導覽學校周邊的山岳。  4.說明講解發生山難的原因及預防  方法(三不四要原則)。  5.講解登山時發生緊急事故的處理方法。  6.介紹登山時的安全注意事項。  7.第二節  8.說明預先擬定登山計畫的理由。  9.說明如何擬定登山計畫。  10.說明登山留守制度。 | 2 | 1.上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第六週  10/2~10/6 | 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。  1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。  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。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本  土與世界運動的文化價值。  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。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第5單元團體攻防戰  第1章排列組合──排球  1.第一節  2.引起動機：介紹排球中之中最重要角色──舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。  3.詢問學生，對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。  4.教師講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手  傳球的要領及注意事項。  5.坐姿練習：指導學生利用坐姿，固定下半身後，頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球向上托出後即恢復原來的接球姿勢。  6.持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。對地練習時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。  7.第二節  8.兩人一組對地練習：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。  9.兩人一組對空傳球：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，待球落下後再彈起至空中時，由接球方雙腳微蹲，以正面接球。  10.兩人一組遠近練習：一人拋球、一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。  12.高低練習：兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。  13.多人輪轉練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離6公尺。甲方一人將球向上托出3～5公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方處。雙方進行輪轉托球練習。 | 2 | 1.學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第七週.  10/11~10/13  (10/9(一)彈性放假；10/10(二)國慶日放假) | 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。  1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。  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。  2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。  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。  3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  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。  4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 第5單元團體攻防戰  第1章排列組合──排球  1.第一節  2.教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與注意事項。  3.請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約6公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。  4.四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約6公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁準備。每個人都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。  5.報數12345：10～12人為一組，各編號1號～10號(12號)，圍成一個大圓圈，中間一人將球托出時喊出下一位托球者的號碼，之後即跑到外圈的隊伍中。被指定的組員在球未落地時即須將球托起，並接續喊出下一個號碼。假如有組員未能接起球而使之落地，即判為出局。  6.第二節  7.神托手練習賽(定點練習)：將全班分成若干隊，一隊5人，進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。  8.四面楚歌(變化練習)：全班分成若干隊，每隊4～6人。於三公尺線上進行四面區域托準練習，每人進行兩次，一次6顆球，前4顆依區域序號進行，後兩顆可自由選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。 | 2 | 1.學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框 | 課堂觀察  技能實作  合作學習  分組討論 |  |  |
| 第八週  10/16~10/20  (預計段考週) |  |  |  |  |  |  |  | 線上教學 |
| 第九週  10/23~10/27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第十週  10/30~11/3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第十一週  11/6~11/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第十二週  11/13~11/17 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第十三週  11/20~11/24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第十四週  11/27~12/1  (預計段考週) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第十五週  12/4~12/8 |  |  |  |  |  |  |  | 線上教學 |
| 第十六週  12/11~12/15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第十七週  12/18~12/22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第十八週  12/25~12/29 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第十九週  1/2~1/5  (1/1(一)元旦放假) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第二十週  1/8~1/12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第二十一週  1/15~1/19  (預計段考週) |  |  |  |  |  |  |  | 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