**新北市文山國民中學111學年度 八 年級第 一 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( 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：(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：(打V處為本課程計畫達成之素養指標)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 圖像 | 向度 | 素養指標 | | | |
| 陽光 | 正向健康 | 正向 | | 健康 | |
| 1.關懷尊重 | V | 1.身心平衡 | V |
| 2.正面思考 | V | 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 | V |
| 獅子 | 領導勇敢 | 領導 | | 勇敢 | |
| 1.解決問題 | V | 1.自信創新 | V |
| 2.獨立思考 |  | 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 | 備註 |
|  | 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週  8/29-9/2  (8/30暫定開學日) | 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、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。  單元二  翰林版第四篇運動全方位  第一章運動與身體發展  1.介紹運動訓練原則  2. 運動訓練原則應用討論  單元三  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5圈的心肺耐力活動。 | 2 | -教學資源光碟  -翰林版教科書  -碼表 | | 互相討論  課堂問答  上課表現  參與態度 | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣 | □線上教學  □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  9/5-9/9  9/9中秋節補假 | 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  坐姿體前彎器具  立定跳遠墊 | | 上課表現  參與態度 |  |  |
| 第三週  9/12-9/16 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 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。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。  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。 | 田徑大隊接力  1.間歇跑步體能訓練。  2.複習傳棒法注意事項。  3.分組傳接棒練習。  4.進行男女分組接力比賽 | 2 | 碼表  接力棒  角標 | | 互相討論  課堂問答  上課表現  參與態度 |  |  |
| 第四週  9/19-9/23 | 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。  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。 | 單元：籃球  進行籃球運球投籃練習  1.進行左右手直線運球前進折返練習。  2.練習Z字型變換方向運球。  3.練習S型變換方向運球。  4.分組投籃練習：  每人籃下、近距離，各10顆 | 2 | -每組籃球2-3顆  -角標數個 | | -口頭回答  -參與態度  -實做評量 |  |  |
| 第五週  9/26-9/30 | 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。 | 籃球傳接球  1.說明傳接球時的動作要領：提醒傳球的同學要注意彼此間之距離，以決定傳球的力量。  2.分組練習動作：  (1)2人一組練習胸前傳球、地板傳球、過頂傳球。  (2)對向跑傳練習胸前傳球、地板傳球、過頂傳球。 | 2 | -2人1顆籃球  -分組時每組籃球1顆  -角標數個 | | -參與態度  -實做評量 |  |  |
| 第六週  10/3-10/7 | 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。 | 籃球切傳練習  1.說明三重威脅動作的動作要領及觀念：  (1)持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。  (2)運球切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。  (3)另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。 | 2 | -2人1顆籃球  -分組時每組籃球1顆  -角標數個 | | -參與態度  -實做評量 |  |  |
| 第七週  10/10-10/14  (段考週暫定)  10/10國慶日放假 | 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。  1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 第四篇運動全方位  第一章運動與身體發展  一、學習引導  二、簡介運動時身體的生理反應  三、運動促進身體發展  四、運動時身體的正面循環效益  五、運動相關科技或資訊  1.講解：利用課文介紹四類生活中常見的運動相關科技或資訊來源，包括媒體雜誌、網路資源、手機APP和運動科技產品。 | 2 | 1.教學影片  2.電子教科書 | | -參與態度  -實做評量 |  | 線上教學 |
| 第八週  10/17-10/21 | 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。 | 1.讓學生由近距離開始，進行投籃定點投籃練習。  2.運球至定點急停跳投練習。 | 2 | 每組籃球3顆 | | -參與態度  -實做評量 |  |  |
| 第九週  10/24-10/28 | 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。  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。  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。 | 「籃球3對3比賽練習」  1.說明：介紹國際籃總FIBA 3對3籃球規則，讓同學了解3對3籃球比賽基本的運作方式。  2.示範：賽前小組可以依據每個人的技術專長，討論進攻或防守策略。  3.操作：提醒學生無論進攻或是防守，都應重視團隊合作的戰力運用。並且在賽後作檢討、調整，從相互對抗中，提升全班籃球運動的實力。 | 2 | 籃球 | | 1.觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。  2.實作：戰術執行後是否能提升團隊進攻效率。 |  |  |
| 第十週  10/31-11/4 | 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 |  |  |
| 第十一週  11/7-11/11 | 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。 | 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 |  |  |
| 第十二週  11/14-11/18 | 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。 | 排球高手傳球  1.高手傳球動作要領及準備姿勢說明  2.進行個人高手傳球迎球、擊球、用力、細部動作練習。 | 2 | -每人排球1顆 | | 參與態度  實做評量 |  |  |
| 第十三週  11/21-11/25 | 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。 | 排球高手傳球  1.複習高手傳球動作要領  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 |  |  |
| 第十四週  11/28-12/2  (段考週暫定) | 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。 | 排球高手傳球  1.複習高手傳球動作要領  2.進行單人原地高手傳球考試 | 2 | | -每人排球1顆 |  |  | 線上教學 |
| 第十五週  12/5-12/9 | 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 |  |  |
| 第十六週  12/12-12/13 | 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 |  |  |
| 第十七週  12/19-12/23 | 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。 | 排球肩上發球  1.說明排球肩上發球動作要領  2.活動：對地向下拍擊球、丟高遠球、對牆發球、拋球練習  3.2人1組進行發球練習 | 2 | -每2人排球1顆 | | 參與態度  實做評量 |  |  |
| 第十八週  12/26-12/30 | 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。  1d-IV-2 反思自己的運動技能。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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。 | 羽球平推球  1.羽球相關規則說明  2.羽球平推球介紹  3.說明羽球平推球動作要領  4.分組進行練習 | 2 | -每人羽球拍1支、羽球1顆 | | 參與態度  實做評量 |  |  |
| 第十九週  1/2-1/6  1/2元旦補假 | 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。  1d-IV-2 反思自己的運動技能。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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。 | 羽球平推球  1.說明羽球平推球動作要領  2.分組進行羽球平推球練習 | 2 | -每人羽球拍1支、羽球1顆 | | 參與態度  實做評量 |  |  |
| 第二十週  1/9-1/13 | 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。  1d-IV-2 反思自己的運動技能。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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。 | 桌球發球  1.桌球發球相關規則說明  2.桌球正手發不旋球介紹  3.說明桌球正手發不旋球動作要領  4.分組進行練習 | 2 | -每人桌球拍1支、桌球1顆 | | 參與態度  實做評量 |  |  |
| 第二十一週  1/16-1/20  (段考週暫定；1/18暫定休業式) | 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。  1d-IV-2 反思自己的運動技能。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  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。 | 桌球發球  1.桌球發球相關規則說明  2.桌球正手發不旋球介紹  3.說明桌球正手發不旋球動作要領  4.分組進行練習 |  | -每人桌球拍1支、桌球1顆 | |  |  | 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