

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 112 學年度 八 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者： 高惠娟

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：(至多勾選3項)

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-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-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：

單元回	單元名稱	課 次	課 名	學 習 重 點
自 編教材		2	體適能	1 分鐘仰臥起坐和坐姿體前彎的測驗、改善和增進方法。
		2	體適能	立定跳遠和 800/1600 公尺跑走的測驗、改善和增進方法。
		2	大隊接力	複習起跑、加速跑、傳接棒、班際大隊接力賽辦法和規則說明、分組練習賽
第四單元		體能挑戰趣		
第 1 章	大力水手	2	肌力與肌耐力	認識肌力與肌耐力、訓練基本原則、運動計畫。
第五單元		團體攻防戰		
第 1 章	排列組合	2	排球	舉球員介紹、高手托球講解/示範/練習、高手傳球講解/示範/練習。
		2	排球	複習低手發球/接球、進行綜合技術練習、四人隔網移位練習、活動練習
第 2 章	彈跳之間	2	桌球	桌球介紹、複習正手發球/正手平擊球/反手推擋、手不忙腳不亂、步步為贏
		2	桌球	正手殺球、殺球技、移位殺球、綜合練習
第 3 章	羽眾不同	2	羽球	羽球運動歷史與賽制介紹、活動進行、正手切球、正手/反手挑球。
		2	羽球	挑球九宮格定點練習、挑球積分賽、複習正手發高遠球、切球與挑球練習。
第 4 章	合作無間	2	籃球	認識助攻王、球感/默契活動、複習傳球、複習上籃、全場傳接球上籃練習
		2	籃球	扇形傳球、過人傳接球、三人 8 字傳球、四角傳球、小組賽練習。
第 5 章	攻佔堡壘	2	棒壘球	台灣棒壘發展/棒壘球/場地與用具/規則介紹、傳接球/打擊練習
		2	棒壘球	計分板介紹、棒壘球攻防觀念、守備跑壘對抗賽、分組比賽。
自 編教材		2	足球	帶球/運球/盤球練習、停球和控球練習、射門練習、射門 PK 賽
第 6 章	頂上功夫	2	足球	頭頂球、守門員防守動作、守門員進攻動作、小組練習賽
第六單元		現技好身手		
自 編教材		2	扯鈴	練習基礎 30 招中的項目、練習 2 人互拋接。
第 2 章	活鈴活現	2	扯鈴	扯鈴團體賽介紹、扯鈴繞手練功坊。
自 編教材		2	飛鏢	投擲動作複習、神射手:紅心比賽、count-up 介紹和練習賽。
		2	飛鏢	各 01 賽制介紹、進行 01 的個人賽/雙人賽/團體賽練習、其他賽制介紹。
		2	運動規則	運動賽事影片欣賞及各項運動簡易規則介紹。

五、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 08/27- 09/02	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。	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。	體適能 1. 說明肌耐力、柔軟度的重要及示範動作要領。 2. 測量體適能：1 分鐘仰臥起坐(肌耐力)、坐姿體前彎(柔軟度)。 3. 說明運動處方設計基本原則，示範說明改善肌耐力和柔軟度的方法；引導同學思考和擬訂增進肌耐力和柔軟度的方法。	2	教育部體適能網站 健康體育護照、自編教材	1. 口語問答 2. 實作表現 3. 課堂觀察 4. 記錄		8/30 開學
第二週 09/03- 09/09	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。	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-3 執行提升體適能的身體活動。	體適能 1. 說明肌力、心肺耐力的重要及示範動作要領。 2. 測量體適能：立定跳遠(肌力)、800/1600 公尺跑走(心肺耐力)。 3. 示範說明改善耐力和心肺耐力的方法，引導同學思考和擬訂增進肌力和心肺耐力的方法。	2	教育部體適能網站 健康體育護照、自編教材	1. 課堂觀察 2. 實作表現 3. 口語問答 4. 記錄		

第三週 09/10- 09/16	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。	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	班際大隊接力賽 1. 複習起跑。 2. 複習加速跑。 3. 複習傳接棒 4. 班際大隊接力賽辦法和規則說明。 5. 分組練習賽。	2	自編教材	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第四週 09/17- 09/23	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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	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-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。	肌力與肌耐力 1. 講解/示範/練習屈膝半蹲動作要領。 2. 講解/示範/練習手臂彎舉動作要領。 3. 講解/示範/練習伏地挺身動作要領。 4. 講解/示範/練習屈膝仰臥起坐動作要領。 5 說明阻力訓練與重量訓練設計原則，並進行訓練提案動作的練習。 6. 落實於日常生活中的訓練計畫，如走樓梯代替電梯，訓練肌力/肌耐力，既環保又健康。	2	康軒版第三冊 第四單元 第1章:大力水手。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【能源教育】J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	9/23 補班 補課

第五週 09/24- 09/30	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	排球 1. 舉球員介紹。 2. 高手托球講解/示範/練習。 3. 高手傳球講解/示範/練習。 a. 對地/對空 b. 不同距離 c. 多人輪轉。	2	康軒版第三冊 第五單元 第1章:排列組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	9/29 中秋節
第六週 10/01- 10/07	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-1 運用運動技術的學習策略。	排球 1. 複習低手發球、低手接球。 2. 進行綜合技術練習(拋球/低手發球+低手接球+高手傳球)。 3. 四人隔網移位跑動練習。 4. 活動練習：神托手、四面楚歌、趁虛而入。	2	康軒版第三冊 第五單元 第1章:排列組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 記錄	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

第七週 10/08- 10/14	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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 1. 桌球介紹 2. 複習正手發球、正手平擊球、反手推擋 3. 手不忙腳不亂 4. 步步為贏 a. 送球練習 b. 多球練習 c. 左推右攻	2	康軒版第三冊 第五單元 第2章:彈跳之間。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。	10/9 彈性放假 10/10 國慶日
第八週 10/15- 10/21	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	桌球 1. 正手殺球 2. 殺球技 a. 自拋殺球 b. 連續殺球 c. 高球才殺 d. 我殺你擋 3. 移位殺球 4. 綜合練習	2	康軒版第三冊 第五單元 第2章:彈跳之間。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。	10/17、18 段考
第九週 10/22- 10/28	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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-2 反思自己的運動技能。 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 1. 羽球運動歷史與賽制介紹 2. 活動進行:半場撿球跑、默契大考驗、手腕大體驗。 3. 正手切球。 4. 正手挑球、反手挑球。	2	康軒版第三冊 第五單元 第3章:羽眾不同。	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第十週 10/29- 11/04	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	羽球 1. 挑球九宮格定點練習。 2. 挑球積分賽。 3. 複習正手發高遠球。 4. 切球、挑球練習。	2	康軒版第三冊 第五單元 第3章: 羽眾不同。	1. 技能實作 2. 課堂觀察 3. 口語問答	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十一週 11/05- 11/11	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	籃球 1. 認識傳接球。 2. 認識助攻王。 3. 球感/默契活動。 4. 複習胸前/地板/過頂傳球 5. 複習上籃 6. 全場傳接球上籃練習	2	康軒版第三冊 第五單元 第4章: 合作無間。	1. 口語問答 2. 技能實作 3. 課堂觀察	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第十二週 11/12- 11/18	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	籃球 1. 合作無間: 扇形傳球 2. 穿越時空: 過人傳接球	2	康軒版第三冊	1. 口語問答 2. 技能實作 3. 統計表	【性別平等教育】	

	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	3. 三人 8 字傳球。 4. 四角傳球。 5. 小組賽練習。		第五單元 第 4 章： 合作無間。		性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第十三週 11/19- 11/25	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。 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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	棒壘球 1. 台灣棒壘發展介紹。 2. 認識棒壘球。 3. 場地與用具介紹。 4. 棒壘球攻守規則。 5. 傳接球練習 6. 打擊動作練習 7. 利用樂樂棒和球進行自拋自打練習。	2	康軒版第三冊 第五單元 第 5 章： 攻佔堡壘	1. 口語問答 2. 技能實作 3. 課堂觀察	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第十四週 11/26- 12/02	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	棒壘球 1. 數字解密：計分板。 2. 棒壘球攻防觀念。 3. 守備跑壘對抗賽	2	康軒版第三冊 第五單元 第 5 章： 攻佔堡壘	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 小組學習單	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的	11/30、 12/1 段考

		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。	4. 利用樂樂棒和球進行分組比賽。				情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第十五週 11/03- 12/09	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	足球 1. 帶球、運球、盤球練習。 2. 停球和控球練習。 腳底停球、內側停球、外側停球、大腿停球。 3. 定點射門練習、移動式射門練習 4. 射門 PK 賽	2	自編教材	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【安全教育】 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第十六週 12/10- 12/16	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	足球 1. 頂上功夫 2. 定位向前頭頂球 3. 守門員防守動作。 a. 接滾地球 b. 接空中球 4. 守門員進攻動作。 5. 小組練習賽	2	康軒版第三冊 第五單元 第6章： 頂上功夫。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【安全教育】 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

第十七週 12/17- 12/23	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	扯鈴 1. 練習基礎 30 招中的項目：猴子翻跟斗、金蟬脫殼、金雞上架、蜻蜓點水、疊棉被、蜘蛛結網、關渡大橋、基礎拋鈴、金龍繞玉柱、金手指。 2. 練習 2 人互拋接	2	自編教材	1. 課堂觀察 2. 技能實作		
第十八週 12/24- 12/30	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	扯鈴 1. 扯鈴團體賽介紹 2. 扯鈴繞手練功坊 a. 拋球拍手 b. 以繩模擬繞手動作 c. 以繩做扭轉乾坤動作 d. 單玲繞手 e. 百尺竿頭-扭轉乾坤 f. 雙手萬能-繞手反勾	2	康軒版第三冊 第六單元 第 2 章：活鈴活現。	1. 課堂觀察 2. 技能實作		
第十九週 12/31- 01/06	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	飛鏢 1. 投擲動作複習。 2. 神射手：紅心比賽。 3. count-up 介紹和練習賽。	2	自編教材	1. 實作表現 2. 口語問答 3. 記錄		1/1 元旦
第二十週 01/07- 01/13	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。	飛鏢 1. 各 01 賽制介紹。	2	自編教材	1. 實作表現 2. 記錄 3. 小組討論		

		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。	2. 進行 01 的個人賽、雙人賽、團體賽練習。 3. 其他賽制介紹。					
第廿一週 01/14- 01/20	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	運動賽事影片欣賞及各項運動簡易規則介紹。	2	自編教材	1. 口語問答 2. 學習單 3. 分組討論		1/17、18 段考 1/19 休業式

六、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