

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 112 學年度 八 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者： 林俊穎

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(20)週，共(40)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-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-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。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

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 02/11- 02/17	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	體適能：柔軟度 教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。	2	康軒版第四冊第一章	1. 實作 2. 觀察	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	2/15 開學 2/16 正式上課 2/17 補班補課
第二週 02/18- 02/24	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	運動傷害防護 1. 講解「脫臼」的成因，同時藉由課本「資訊站：韌帶」說明其解剖學定義，幫助學生迅速判斷是否發生脫臼之緊急性運動傷害。 2. 講解「骨折」的成因，同時釐清閉鎖性與開放性骨折的差異。強調雖然閉鎖性骨折沒有骨頭穿出皮膚的外傷，因而不好判斷，不過骨折處伴隨極度劇痛是最明顯的表徵。	2	康軒版第四冊第二章	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。	

			3. 叮嚀與提醒學生，一旦發生緊急性運動傷害，應即刻尋求專業人士的協助，例如：健康中心、衛生保健組、119 緊急醫療救護。					
第三週 02/25- 03/02	Ha-IV-1 網/牆性 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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之 專項運動技能。	第 6 單元 球賽對決 第 3 章 羽出驚人——羽球 1. 了解羽球正手殺球與正、 反手網前短球的動作要領及 運用時機 2. 練習正手殺球與正、反手 網前短球動作 3. 分組比賽	2	康軒版第 四冊 第 6 單元 第 3 章	1. 實作 2. 記錄		2/28 和平 紀念日
第四週 03/03- 03/09	Ha-IV-1 網/牆性 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-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。	第 6 單元 球賽對決 第 3 章 羽出驚人——羽球 1. 了解羽球正手殺球與正、 反手網前短球的動作要領及 運用時機 2. 練習正手殺球與正、反手 網前短球動作 3. 分組比賽	2	康軒版第 四冊 第 6 單元 第 3 章	1. 實作 2. 記錄		

		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。						
第五週 03/10- 03/16	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。	第6單元 球賽對決 第1章 誰與爭鋒——籃球 1. 基本擺脫動作講解與練習：V-cut、L-cut、Backdoor-Cut。 2. 防守腳步講解與練習：滑步、交叉步、後側步、趨前步。 3. 分組比賽。	2	康軒版第四冊 第6單元 第4章	1. 實作 2. 記錄	【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。	
第六週 03/17- 03/23	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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	第6單元 球賽對決 第4章 誰與爭鋒——籃球 1. 基本擺脫動作講解與練習：V-cut、L-cut、Backdoor-Cut。 2. 防守腳步講解與練習：滑步、交叉步、後側步、趨前步。 3. 分組比賽。	2	康軒版第四冊 第6單元 第4章			

第七週 03/24-03/30	Hb-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。 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。	第 6 單元 球賽對決 第 1 章棒壘一家親——棒壘球 1. 介紹好球帶 2. 握棒教學與練習：說明並引導學生練習握棒動作。 3. 打擊的身體動作(轉髖)教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢與完成姿勢。 4. 打擊分解動作教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢、揮棒動作與後續動作。	2	康軒版 第 四冊 第 6 單元 第 1 章	1. 實作 2. 記錄		3/26、27 段考
第八週 03/31-04/06	Hb-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。 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。	第 6 單元 球賽對決 第 1 章棒壘一家親——棒壘球 1. 介紹好球帶 2. 握棒教學與練習：說明並引導學生練習握棒動作。 3. 打擊的身體動作(轉髖)教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢與完成姿勢。	2	康軒版 第 四冊 第 6 單元 第 1 章	1. 實作 2. 記錄		4/04 兒童節 4/05 清明節

		3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	4. 打擊分解動作教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢、揮棒動作與後續動作。					
第九週 04/07- 04/13	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。 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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	第6單元 球賽對決 第2章 排敵禦攻——排球 1. 介紹國內排球比賽。 2. 簡介扣球動作的助跑步法。 3. 扣球之助跑起跳與空中揮臂動作。 4. 自拋自扣練習 5. 練習隔網助跑扣球。	2	康軒版 第四冊 第6單元 第2章	1. 實作 2. 記錄		
第十週 04/14- 04/20	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。 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。	第6單元 球賽對決 第3章 排敵禦攻——排球 1. 介紹國內排球比賽。 2. 簡介扣球動作的助跑步法。 3. 扣球之助跑起跳與空中揮臂動作。 4. 自拋自扣練習	2	康軒版 第四冊 第6單元 第2章	1. 實作 2. 記錄		

		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-2 運用運動比賽中的各種策略。	5. 練習隔網助跑扣球。					
第十一週 04/21- 04/27	Ha-V-1 網/牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	桌球 1 練習正手抽球。 2. 了解與練習正、反手結合技術的使用時機。 3. 桌球的步伐移動回擊來球：側併步。 4. 介紹東京奧運。	2	自編教材	1. 實作 2. 記錄		
第十二週 04/28- 05/04	Ha-V-1 網/牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	桌球 1 練習正手抽球。 2. 練習正、反手。 3. 練習步伐移動回擊來球：側併步。 4. 分組比賽。	2	自編教材	1. 實作 2. 記錄		5/01、02 九年級畢業考

第十三週 05/05- 05/11	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。 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。	飛鏢 1. 飛鏢介紹。 2. 基本動作練習。	2	自編教材	1. 實作 2. 記錄		5/08、09 七八年級 段考
第十四週 05/12- 05/18	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。 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。	飛鏢 1. 飛鏢介紹。 2. 基本動作練習。	2	自編教材	1. 實作 2. 記錄		5/18 教育 會考
第十五週 05/19- 05/25	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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。	游泳 教師介紹蛙泳選手，並簡要說明蛙式規則。 1. 介紹蛙式踢腿動作和踢腿練習。 2. 教師引導學生認識蛙式踢腿的各種練習方式，並進行示範，如岸上踢腿(趴著、坐著)、岸邊踢腿、浮板蛙式踢腿等。	2	康軒版第 四冊 第五單元 第 1 章 水中蛙游	1. 實作 2. 記錄		5/19 教育 會考
第十六週 05/26- 06/01	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	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。	游泳 教師介紹蛙泳選手，並簡要說明蛙式規則。	2	康軒版第 四冊 第五單元	1. 實作 2. 記錄		

			1. 介紹蛙式踢腿動作和踢腿練習。 2. 教師引導學生認識蛙式踢腿的各種練習方式，並進行示範，如岸上踢腿(趴著、坐著)、岸邊踢腿、浮板蛙式踢腿等。		第1章 水中蛙游			
第十七週 06/02- 06/08	Gb-IV-2 游泳前進25公尺 (需換氣5次以上)。	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。	游泳 1. 教師示範蛙式划手、踢腿合併的連貫動作。 2. 教師強調蛙式踢腿與划手動作應注意的動作細節。 3. 教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，說明每一次的划手一定要有頭部出水動作，同時進行換氣。 4. 引導學生掌握換氣動作要領。	2	康軒版 第四冊 第五單元 第1章 水中蛙游	1. 實作 2. 記錄		
第十八週 06/09- 06/15	Gb-IV-2 游泳前進25公尺 (需換氣5次以上)。	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。	游泳 1. 教師強調蛙式踢腿與划手動作應注意的動作細節。 2. 引導學生掌握換氣動作要領。	2	康軒版 第四冊 第五單元 第1章 水中蛙游	1. 實作 2. 記錄		6/10 端午節
第十九週 06/16- 06/22	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	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。	第四單元 健康體能樂生活 第2章 運動知識家—運動傷害防護 1. 說明運動導致肌肉痙攣。	2	康軒版 第四冊 第4單元 第2章	1. 觀察 2. 記錄	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	2. 講解肌肉痙攣的特徵及可預防方法。 3. 講解熱傷害症狀。 4. 講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生。					
第二十週 06/23- 06/29	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	第四單元 健康體能樂生活 第 2 章 運動知識家—運動傷害防護 1. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。 2. 講解「脫臼」的成因。 3. 講解「骨折」的成因。 4. 叮嚀與提醒學生，一旦發生緊急性運動傷害，應即刻尋求專業人士的協助，例如：健康中心、衛生保健組、119 緊急醫療救護。	2	康軒版第 四冊 第 4 單元 第 2 章	1. 觀察 2. 記錄		6/26、27 期末考 6/28 休業 式

六、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☐ 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

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致

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
4 週	協助游泳技能指導	☐ 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：學習單	協助游泳技能指導	完成 25 公尺蛙式(含換氣)	協同教學