

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 114 學年度 八 年級第 2 學期 部定 課程計畫 設計者： 呂佳盈

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、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復
【修正後再審】 1. 部分週次學習表現羅列過多,也未見對應教學內容 2. 部分週次學習內容與表現錯置請修正 3. 請填寫課程內容修正回復	1. 已依照委員意見修改部分週次學習表現項目並對應學習內容 2. 修改學習內容與學習表現

☞ 上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆ 本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙ 當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、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	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。 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。

☒ 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	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。 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。 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。 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。 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。
---	---

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

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
	學習表現	學習內容							
第一週 02/09~02/13 (1/21~1/23)	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館 活動內容： 1. 說明奧林匹克精神就是相互瞭解、友誼、團結和公平競爭的精神。能基於平等與公平的原則形塑一種文化價值。 2. 說明奧運五環這正是代表五大洲的團結。	2	教科書 投影片 教學影片	媒體輔助教學	上課參與 小組討論分享	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	原訂第2學期開學日為2/11(三)，適逢2/14(六)至2/22(日)為除夕及春節假期，調整2/11、12及13(開學第1週)為放假

			3. 介紹奧運分為夏季奧運與冬季奧運，經主辦國奧運籌委會遞交國際奧會申請書，就可望增加新的奧運項目。 【國際教育】 了解奧林匹克精神與由來，從中學習尊重與欣賞不同的文化。						日，並於 1/21、22 及 23 補行上課。
第二週 02/16~02/20 (春節假期)									
第三週 02/23~02/27	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。	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。	體適能 1. 體適能介紹。 2. 法特雷克跑步法體驗—進行 1 分鐘的快速跑、2 分鐘的輕鬆跑、2 分鐘的正常跑、1 分鐘的減速跑，這樣為 1 組，視學生狀況重複 3-4 組。 3. 運動處方介紹及規劃說明。 4. 分組設計運動處方，並與其他組別分享。 【生涯規劃】 了解自身的身體狀況，並具備規劃運動處方的能力，讓身心朝健康的目標邁進。	2	角錐 碼表 小組學習單	遊戲化學習	上課參與 小組討論分享	【生涯規劃】 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	2/23 實際開學 2/27 和平紀念 日調整放假
第四週 03/02~03/06	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能	2	教育部體適能網	差異化教學	實作評量 課堂觀察 學習態度	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與	3/3-4 國九模 考

	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。	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。	1. 測量體適能-仰臥捲腹、立定跳。 2. 說明肌力的重要性及示範動作要領、分組測量仰臥捲腹。 3. 說明跳躍能力的重要性及示範動作要領，測量立定跳遠。 【生涯規劃】 透過練習與測驗，了解自己的能力。		健康體育護照		課程投入程度	興趣。	
第五週 03/09~03/13	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。	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。	體適能 1. 測量體適能-漸速耐力折返跑、柔軟度測驗。 2. 說明心肺能力的重要性及注意事項，測量漸速耐力折返跑。 3. 說明柔軟度重要性及示範動作要領，測量柔軟度。 【生涯規劃】 透過練習與測驗，了解自己的能力。	2	教育部體適能網 健康體育護照	差異化教學	實作評量 課堂觀察 學習態度 課程投入程度	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第六週 03/16~03/20	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	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。	民俗體育-跳繩 活動內容： 1. 跳繩暖身。 2. 跳繩側甩、交叉迴旋、二迴旋。 3. 團體大跳繩體驗。 【品德教育】	2	個人跳繩 大跳繩	遊戲化學習	實作評量 課堂觀察 學習態度 課程投入程度	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	展專項運動技能。		在團體大跳繩的過程中，學習與他人合作及溝通。						
第七週 03/23~03/27	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七球類進階 第1章藤球 空中格鬥 活動內容： 1. 藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。 2. 準備樂樂棒球、足球，讓同學們去嘗試並討論不同的球種踢起來的感受及控球的要領。 3. 學生2人一組練習控球，輪流拋球給隊友踢，討論分享拋球及踢球的要領和感覺，找到最適合自己的踢球部位。 4. 練習發球，自拋並往隊友方向踢出，討論分享拋球高度，等待球落下的時機及踢球的要領，嘗試足內側或足背發球，找到適合自己的發球方式。 【品德教育】 透過與隊友的溝通，共同解決課程上遇到的問題。	2	足球 樂樂棒球 角錐	體驗式學習 合作學習	上課參與 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第八週 03/30~04/03	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七球類進階 第2章桌球 蓄勢待發 活動內容：	2	教科書 投影片 教學影片 桌球拍	體驗式學習 合作學習	上課參與 實務操作		4/1-2 段考(七八年級)

	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。		1. 講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。 2. 進一步解析正拍控球，分別就拍面角度、力道、握拍方式的不同來說各自達成的不同擊球效果。最後以組合賽的形式來熟練技能。 3. 進行桌球單步步法介紹與練習，適合用於球速較快且落點距離自己較近時。教師可以方向或數字口號告知來球方向，做出對應的單步方向。 4. 進行桌球側併步步法介紹與練習，適合用於球速適中且落點距離自己較遠時。		桌球				4/3 兒童節調整放假
第九週 04/06~04/10	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七球類進階 第 2 章桌球 蓄勢待發 活動內容： 1. 複習過上一堂的單步、側併步法後，循序或分不同程度組別練習，練習切換步法擊球。 2. 熟練後，兩人搭配，挑戰組合練習，一人重點練習擊球方向、一人重點練習切換步法。教師從旁協助。 3. 介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。可事先準備桌球比賽影片，透過執法過程來講解學生規則及手勢的使用時機。	2	教科書 投影片 教學影片 桌球拍 桌球	體驗式學習 合作學習	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	4/6 民族掃墓節調整放假

			【品德教育】 透過與隊友的溝通，共同解決課程上遇到的問題。						
第十週 04/13~04/17	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 活動內容 1. 3X3 介紹與規則說明。 2. 3X3 裁判手勢介紹。 3. 3X3 小組配合練習。 【品德教育】 透過與隊友的溝通，共同解決課程上遇到的問題。	2	平板 投影片 教學影片 角錐 籃球	合作學習	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十一週 04/20~04/24	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 活動內容 1. 擋拆介紹及演練。 2. 防守介紹及演練。 3. 3X3 實戰演練。 【品德教育】 透過與隊友的溝通，共同解決課程上遇到的問題。	2	平板 角錐 籃球	體驗式學習 合作學習	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	4/21-22 國九模考 4/23-24 九年級畢業考
第十二週 04/27~05/01	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	排球 1. 高手托球介紹。 2. 托球使用時機及技巧。	2	排球 角錐	體驗式學習 合作學習	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	5/1 勞動節

	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。		3. 雙人分組練習三階段—坐地托球、一拋一托、隔網互托。 【品德教育】 透過與隊友的溝通，共同解決課程上遇到的問題。						
第十三週 05/04~05/08	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-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	排球 1. 高手托球小組練習。 2. 排球比賽實戰演練。 【品德教育】 透過與隊友的溝通，共同解決課程上遇到的問題。除此之外也透過競賽，一同追求榮譽。	2	排球角錐 記分板	體驗式學習 合作學習	上課參與實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十四週 05/11~05/15	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七球類進階 第 3 章羽球「羽」日俱進 活動內容： 1. 進行「投擲地雷大作戰」當作暖身活動，藉此複習上學期殺球，以利銜接後續切球。 2. 練習切球動作，並介紹切球類型及使用時機可分為短距離、長距離切球兩種。為強化使用目的，可說明切球技術主要是破壞對手節奏，製造自我	2	教科書 投影片 教學影片 羽球 羽球拍 三角錐	體驗式學習 合作學習	上課參與實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	5/12-13 段考 (七八年級) 5/16 教育會考

	發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		主導優勢，找出機會搶奪分數，取得整場控制權而進行的武器。 【品德教育】 透過與隊友的溝通，共同解決課程上遇到的問題。						
第十五週 05/18~05/22	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七球類進階 第3章羽球「羽」日俱進 活動內容： 1. 練習不同方向、遠近的切球練習，並從練習中知曉自我動作的不足並加以改進。 2. 進行切球後上網練習，感受實戰中用以調動對手的策略。 3. 先以半場為練習範圍。順序為：定點直線切球→定點對角切球→直線切球上網→對角線切球上網。切球6次後，角色循環。 4. 進行愛上體育課「半場攻擊比賽——狹長型」活動，為鼓勵學生可以實際了解切球運用時機與方法，在比賽中只要學生因使用切球而獲得分數就得3分，殺球獲得2分，高遠球獲得1分。下一棒務必要看上一棒在對打時的狀況。 2. 繼後場左右切球及半場切球上網練習，接下來就是難度較高的全場切球上網。	2	教科書 投影片 教學影片 羽球 羽球拍 三角錐	體驗式學習 合作學習	上課參與 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	5/17 教育會考

			【品德教育】 透過與隊友的溝通，共同解決課程上遇到的問題。除此之外也透過競賽，一同追求榮譽。						
第十六週 05/25~05/29	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七球類進階 第4章壘球 攻守兼備 活動內容： 1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。 4. 慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 5. 拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。 【品德教育】 透過與隊友的溝通，共同解決課程上遇到的問題。	2	教科書 投影片 教學影片 手套 壘球 角錐	合作學習	上課參與實務操作分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

第十七週 06/01~06/05	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	單元七球類進階 第4章壘球 攻守兼備 活動內容： 1. 引導學生回溯前幾堂課的3個任務中大家所發現的重點及問題，加深投手投球時的關鍵要素與原理的印象。並說明投手投球的正確動作要領。 2. 以場地圖講解補位觀念，說明補位的邏輯。 【品德教育】 透過與隊友的溝通，共同解決課程上遇到的問題。除此之外也透過競賽，一同追求榮譽。	2	教科書 投影片 教學影片 手套 壘球	體驗式學習 遊戲化學習	上課參與 實務操作 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十八週 06/08~06/12	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	選授課程-圓網球 活動內容： 1. 介紹圓網球的歷史及規則。圓網球簡易型體驗，使用敏捷圈及排球替代圓網球及反彈網進行體驗。 2. 基本動作操作-單人連續對空擊球、兩人互傳、單人發球(跨步上手發球、側踏側身發球)	2	教科書 教學影片 排球 敏捷圈	合作學習	上課參與 實務操作 分組競賽	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

			【國際教育】 認識新興運動的由來與脈絡， 並從中欣賞不同文化產生的運動項目。						
第十九週 06/15~06/19	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	選授課程-圓網球 活動內容： 1. 圓網球攻擊動作練習-高遠球、穿越球、短球。 2. 分組圓網球替代器材體驗競賽。 【國際教育】 認識新興運動的由來與脈絡， 並從中欣賞不同文化產生的運動項目。	2	教科書 教學影片 排球 敏捷圈	遊戲化學習	上課參與 實務操作 分組競賽	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	6/19 端午節放假
第二十週 06/22~06/26	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館 活動內容：	2	投影片 教學影片 平板	合作學習	上課參與 小組討論分享	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	6/26 段考

	2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		1. 介紹臺灣奧運名人，讓同學了解奪牌面臨的障礙是如何巨大，了解要得到任何一面獎牌都不是件容易的事情。 2. 進行「奧運知識家」Q3 帕運活動及「小小奧運鑑賞家」活動，選出一位最崇拜的臺灣帕運選手或奧運選手，並與他組分享其故事。 【人權教育】 透過奧運及帕運的介紹，理解世界在追求平等的目標。						
第廿一週 06/29~07/03	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	水域安全 1. 開放式水域介紹及注意事項。 2. 救溺五步、防溺水招複習。 3. 水域安全時事分享及提醒。 【海洋教育】 說明台灣四面環海，知水愛水的過程中，更需要保持對海洋敬畏的心。	2	投影片 教學影片	媒體輔助教學	上課參與 學習態度	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	6/29 段考 6/30 休業式

七、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。

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及活動之申請表一致。