

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)113 學年度 八 年級第 2 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、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

✍ 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-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。 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。

☐ 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-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。
---	--

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 02/10~02/14	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資	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 1. 說明奧林匹克精神。 2. 說明奧運五環這正是代表五大洲的團結。 3. 介紹奧運分為夏季奧運與冬季奧運。 4. 介紹臺灣奧運名人。 5. 進行「小小奧運鑑賞家」。	2	教學資源： 教科書 教學影片 學習策略： SQ3R(瀏覽、提問、閱讀、講述、複習) 口語中介法	上課參與 小組討論 奧運知識家 學習單	【國際教育】國J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。	2/11開學

	訊、媒體、產品與服務。		【國際教育】透過奧運精神、歷史和現況介紹，培養尊重與欣賞世界不同文化的價值。					
第二週 02/17~02/21	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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	單元五有氧、無氧運動 第1章慢跑 1. 介紹有氧運動的種類和好處。 2. 介紹各個跑步場域，不同的路面擁有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。 3. 講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。 4. 進行慢跑樂無窮。 5. 說明「速度」與「配速」的不同之處。 5. 超慢跑介紹和練習：不受天氣空間限制，易實施。	2	教學資源： 教科書 音箱 節拍器 自編教材 學習策略： 自我監控 展演	上課參與 平時觀察 實作表現		2/19、20 模考
第三週 02/24~02/28	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	單元五有氧、無氧運動 第1章慢跑	2	教學資源： 教科書 學習策略：	上課參與 平時觀察 慢跑達人學習單	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種	2/28 和平紀念日

	性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的用學習策略。 4c-IV-1 分析並善運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 進行聰明慢跑趣:跑步前的自我檢視、跑步中的注意事項、跑步後的收操。 2. 說明初學跑者，先從快走開始慢慢加速，保持穩定與順暢呼吸，並且試著以穩定的速度持續 20~30 分鐘。 3. 介紹跑步 APP 的功能與操作來練習配速，並進行配速一點都不難活動。 4. 進行愛上體育課「動物大遷徙」活動，配合配速將學生依能力分組測驗。 【生命教育】透過慢跑養成運動生活習慣，促進身體健康，增進生活品質。		示範 自我監控		迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第四週 03/03~03/07	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-2 執行個人運動計	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能說明和檢測 1. 測量體適能-仰臥捲腹、立定跳遠。 2. 說明核心肌力與肌耐力的重要性及示範動作要領、測量仰臥捲腹。 3. 說明瞬發力的重要性及示範動作要領，測量立定跳遠。	2	教學資源: 自編教材 碼表 哨子 軟墊 立定跳遠墊 教育部體適能網-健康體育護照	上課參與 口語問答 實作表現 觀察記錄		

	畫，實際參與身體活動。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		4. 說明/示範改善核心肌力、肌耐力和瞬發力的方法；引導同學思考和擬訂增進核心肌力、肌耐力和瞬發力的方法。		學習策略： 先前知識運用法 自我監控法			
第五週 03/10~03/14	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能說明和檢測 1. 測量體適能-漸速耐力折返跑、坐姿體前彎。 2. 說明心肺適能重要性及注意事項，測量漸速耐力折返跑。 3. 說明柔軟度的重要性及示範動作要領，測量坐姿體前彎。 4. 說明/示範改善心肺適能和柔軟度的方法；引導同學思考和擬訂增進心肺適能和柔軟度的方法。 【生涯規劃教育】透過體適能檢測覺察自己在體育活動中可能的優勢。	2	教學資源： 自編教材 測量尺 碼表 哨子 角錐 坐姿體前彎測量器 教育部體適能網-健康體育護照 學習策略： 先前知識運用法 自我監控法	上課參與口語問答 實作評量 觀察記錄	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第六週 03/17~03/21	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	班際大隊接力賽 1. 講解田徑場地以及接力基本規則。 2. 馬克操動作練習	2	教學資源： 接力棒 角錐 碼錶	口語問答 觀察 動作檢核 態度檢核		

	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	3. 短距離跑的技術(起跑、加速跑、途中跑、彎道跑、衝刺壓線) 4. 進行反應追逐遊戲。 5. 複習起跑。		哨子 自編教材 學習策略： 組織法 先前知識運用法			
第七週 03/24~03/28	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。	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。	班際大隊接力賽 1. 複習加速跑。 2. 複習傳接棒 3. 班際大隊接力賽辦法和規則說明。 4. 分組練習賽。 5. 班際友誼練習賽。 【戶外教育】在班際大隊接力賽活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	2	教學資源： 教科書 接力棒 角錐 碼錶 哨子 自編教材：學校班際大隊接力賽實施辦法 學習策略： 展演 指導別人	上課參與口語問答 實作表現 合作學習	【戶外教育】戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	3/25、26 段考
第八週 03/31~04/04	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。	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 1. 講解正拍攻球分解動作，分成預備、引拍、擊球、還原4步驟進行講解和練習。 2. 正拍攻球的控球技巧說	2	教學資源： 教科書 桌球拍 桌球 哨子 學習策略：	上課參與實作表現 動作檢核		4/3 調整放假 4/4 兒童節及民族掃墓節

	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。		明和練習。 3. 正拍攻球組合賽練習。 4. 進行桌球步伐：說明單步、側併步使用時機、優點、缺點，進行單伐步伐練習。 5. 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。		統整 展演			
第九週 04/07~04/11	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-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	單元七球類進階 第2章桌球 蓄勢待發 1. 進行左推右攻牛刀小試活動。 2. 介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。 3. 進行體育客點點名「桌球攻略集」學習單。 4. 進行單打比賽，以3的倍數分組，2人單打比賽時，第3人擔任裁判。 【品德教育】透過溝通合作完成單打比賽。	2	教學資源： 教科書 桌球拍 桌球 哨子 計分板 學習單 學習策略： 展演 指導別人	上課參與 口語問答 實作表現 合作學習	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

第十週 04/14~04/18	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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3章羽球 羽日俱進 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. 切球動作說明和練習。 3. 介紹切球類型及使用時機可分為短距離上手切球、長距離上手切球。 4. 定點直線切球練習。 5. 定點對角切球練習。 6. 跑動切球練習。	2	教學資源： 教科書 羽球拍 羽球 哨子 學習策略： 概念化 展演	上課參與 技能測驗 實作表現		4/17、18 模考
第十一週 04/21~04/25	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	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3章羽球 羽日俱進 1. 複習上一節課的直線站位，進行切球後上網練習，可花些時間若直線熟練了，練習對角場地對對角場地，同樣先以半場為練習範圍。 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	2	教學資源： 教科書 羽球拍 羽球 哨子 學習策略： 展演 統整	動作檢核 合作學習 小組競賽		

	力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		網。 3. 進行愛上體育課「半場攻擊比賽——狹長型」活動。					
第十二週 04/28~05/02	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。 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。	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 1. 介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 慢速壘球防手陣型。 3. 投進好球帶:好球帶和投球規則說明。 4. 拋球練習。 5. 進行拋球打靶大亂鬥活動。 6. 進行拋球接力賽活動。	2	教學資源: 教科書 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒 籃子 其他各式球類 學習策略: 先前知識運用法 統整	上課參與 實務操作 態度檢核		4/30、5/1 九年級畢業考
第十三週 05/05~05/09	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	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 1. 王牌投手篇:持球、正手投球、反手投球動作說明和練習。 2. 進行正手投球試身手活	2	教學資源: 教科書 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒	上課參與 實務操作 動作檢核 小組討論	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	5/7、8 段考

	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		動/三角投球試身手活動。 3. 進行命中紅心活動。 4. 以場地圖講解補位觀念，說明補位的邏輯。 5 內野攻防戰前思考，引導思考，當壘上無人/壘上有一位跑者，內野滾地球時防守者須考量哪些要素？須依據哪些要素判斷出誰要接球？並要傳給哪個壘包上的隊友？ 6. 進行「內野攻防戰」活動。 【品德教育】透過遊戲過程重視群體規範與榮譽。		籃子 其他各式球類 學習策略： 組織法 展演、			
第十四週 05/12~05/16	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球 1. 介紹國內籃球比賽 2. 球感/默契活動。 3. 胸前/地板/過頂傳球。 4. 認識助攻王/阻攻王。 5. 一對一練習抄球/過人。 6. 上籃。	2	教學資源： 自編教材 籃球 哨子 粉筆 學習策略： 組織法 展演	口語問答 技能實作 課堂觀察		5/17 教育會考

	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。							
第十五週 05/19~05/23	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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 1. 防守動作:滑步、交叉步、後側步、趨前步。 2. 擋拆戰術。 3. 傳切及掩護戰術。 4. 規則說明。 5. 小組友誼賽。 【品德教育】藉由分組練習與競賽，讓學生來學習與人溝通、解決問題、合作完任務的能力。、	2	教學資源: 自編教材 籃球 哨子 計分板 號碼衣 學習策略: 展演 指導別人	上課參與 態度檢核 實作表現 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。	5/18 教育會考
第十六週 05/26~05/30	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. 介紹國內排球比賽。 2. 簡介扣球動作的助跑步法。	2	教學資源: 自編教材 排球 哨子	口語問答 上課參與 實務操作 動作檢核		5/30 調整放假 5/31 端午節

	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。		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。		學習策略： 自我監控 展演			
第十七週 06/02~06/06	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排球 1. 排球規則和裁判手勢說明。 2. 低手發球/肩上發球。 3. 低手/高手傳接球。 4. 扣球。 5. 分組練習賽。	2	教學資源： 自編教材 排球 哨子 計分板 粉筆 學習策略： 組織法 展演	口語問答 上課參與 分組競賽		
第十八週 06/09~06/13	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	手球 1. 場地規則簡介 2. 傳接球練習：正面傳球、體側傳球、背後傳球 3. 跨步射門練習 4. 罰球介紹和練習	2	教學資源： 自編教材 手球 手球門 粉筆 標示膠帶	態度檢核 口語問答 技能實作		

	護安全的運動情境。 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。				學習策略： 組織法 展演			
第十九週 06/16~06/20	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。 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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	移動式保齡球 1. 保齡球運動介紹 2. 步伐練習 3. 直球手部動作 4. 球道直球練習	2	教學資源： 自編教材 移動式保齡球道 保齡球 教學策略： 組織法 自我監控	上課參與 態度檢核 技能實作		
第二十週 06/23~06/27	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	移動式保齡球 1. 保齡球計分介紹 2. 複習直球動作 3. 練習賽	2	教學資源： 自編教材 移動式保齡球道 保齡球 紀錄表	技能實作 分組競賽 紀錄表單		6/26、27 段考

	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。				教學策略： 教導別人 展演			
第廿一週 06/30~07/04	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	各項運動簡易規則介紹及影片欣賞	2	教學資源： 自編教材 題庫 教學策略： 觀察 測驗	口語問答 觀察		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。