

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 115 學年度 八 年級第 1 學期 部定 課程計畫 設計者： 斑德樂

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

ㄟ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 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養	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-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。 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。

☐ 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	
--	--

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	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。	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。	第四章第一節大力水手—肌力與肌耐力 1. 講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，停留數秒後回到開始姿勢。 2. 講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。	2	教科書 投影片 教學影片	媒體輔助教學 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	上課參與技能實作		

			3. 講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。 4. 講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。						
第二週	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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	第四章第三節翻山越嶺——山野活動 1. 教師可以延伸暖身活動中的團康活動意涵，說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。 【環境教育】 回顧山野活動單元，抽問預防山林災害的處置流程，強化學生的環境防災意識。	2	運動器材 繩梯	思考與表達 學習策略。	課堂觀察 技能實作	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	
第三週	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。	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。	

			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。						
第四週	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-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。	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。	
第五週	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。	田徑-大隊接力 1. 接棒者起跑。 2. 慢跑傳接棒練習。 3. 中速連續傳接棒練習。 4. 接棒者啟動練習。 5. 接力區內高速傳接棒練習。 【生涯規劃】 透過練習與測驗，了解自己的能力。	2	操場 接力棒	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	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 1. 跳繩暖身。 2. 跳繩側甩、交叉迴旋、二迴旋。	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	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		3. 團體大跳繩體驗。 【品德教育】 在團體大跳繩的過程中，學習與他人合作及溝通。				課程投入程度		
第七週	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第五章第一節排列組合——排球】 1. 引起動機：介紹排球中之中最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。 2. 講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手傳球的要領及注意事項。 3. 坐姿練習：身體盤坐，雙手向上，手腕向內呈雙手持球狀，手臂呈三角形(飯糰形狀)，將球拿至額頭上方兩拳頭相疊高度，向上托出後即恢復原來接球姿勢，球須落在額頭正上方處。	2	操場或體育館 排球	體驗式學習 合作學習	上課參與 分組競賽		
第八週	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。	【第五章第一節排列組合——排球】進階 1. 持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。 2. 高低練習：兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。	2	教學影片 排球	體驗式學習 合作學習	上課參與 實務操作		

	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。		3. 多人輪轉練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離 6 公尺。甲方一人將球向上托出 3~5 公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方處。雙方進行輪轉托球練習。						
第九週	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-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。	【第五章第二節排列組合——桌球】 1. 送球練習：4 人一桌，2 人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 2. 多球練習，4 個人分別輪替四個位置的練習，1 送球，2 併步擊球，3 排隊模擬擊球，4 撿球。併步擊球者依照難易度做左左右右、一左一右、一右一中間的練習。 【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	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。	
第十週	2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第五章第二節排列組合——桌球】進階 1. 一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。 2. 兩人左推右攻。兩人同時做左推右攻擊球的練習，一人先固定回擊球至直線，一	2	桌球拍 桌球	直接教學 合作學習	上課參與 實務操作	【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。	

	修正個人的運動計畫。		人則固定回擊球至斜線；該球失誤後，則換排隊的兩人做相同練習。七分鐘後，兩人擊球路線交換，先直線者改為斜線，先斜線者則改為直線。 【人權教育】 在桌球四人一組的多球練習中，引導學生互相觀察與理性溝通，尊重同儕間的技能落差。						
第十一週	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。	【第五章第四節合作無間——籃球】 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	直接教學 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。	
第十二週	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。	【第五章第四節合作無間——籃球】進階 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。	

第十三週	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 1a-IV-2 器械體操動作組合	【第六章第一節超越障礙——體操】 1. 助跑踏板彈跳。原地雙腳彈板熟悉跳板踩踏位置與彈性。距離踏板 5 公尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右腳，並熟練助跑腳步、擺臂與彈板節奏。 2. 跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人 5 次進行 2 輪，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑 7 步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。於跳箱後 5—10 公尺進行助跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人 10 次；鼓勵學生手摸跳箱前 1/3 的位置。 【生涯規畫教育】 指導填寫運動行為計畫實踐表，讓學生記錄體操技能的學習歷程並設立自我挑戰目標。 【安全教育】 在練習跳低馬背時，實作演練輔助者如何正確穩定重心，確保雙方操作時的人身安全。	2	操場 角錐 繩梯 敏捷圈	體驗式學習 合作學習	上課參與 實務操作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第十四週	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	飛盤 1. 正手擲飛盤。 2. 反手擲飛盤。 3. 分組競賽，直線、接發、躲避飛盤。	2	操場 躲避飛盤 角錐 敏捷圈	體驗式學習 合作學習	上課參與 實務操作	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

	溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		【安全教育】在進行擲飛盤前，確實檢查場地周遭，並教導正確接發飛盤之動作以避免受傷。						
第十五週	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第五章第三節羽眾不同——羽球】 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。	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。	
第十六週	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第五章第三節羽眾不同——羽球】進階 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。	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。	

	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		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。 【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。						
第十七週	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第五章第五節攻占堡壘——棒壘球】 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】	2	教科書 投影片 教學影片 手套 壘球 角錐	直接教學 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。	

	際參與身體活動。		透過與隊友的溝通，共同解決課程上遇到的問題。						
第十八週	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第五章第五節攻占堡壘——棒壘球】進階 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。	
第十九週	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	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。	【第六章第 2 節活靈活現——扯鈴】 活動內容： 1. 繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約 45 度。右手棍順時針繞置於手臂後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作 1 的狀態。 2. 左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。 3. 身體右後轉身 270 度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。	2	教科書 教學影片 操場 鈴具 鈴繩	直接教學 合作學習	上課參與實務操作 分組競賽	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	

			4. 左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身 180 度，兩手落於身體前方。 【安全教育】 講解扯鈴繞手與扭轉乾坤動作時，實地規畫並宣導安全操作距離，避免鈴具拋擲造成周遭危險。						
第二十週	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、資訊、媒體、產品與服務。	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。	奧林匹克故事館 活動內容： 1. 介紹臺灣奧運名人，讓同學了解奪牌面臨的障蔽是如何巨大，了解要得到任何一面獎牌都不是件容易的事情。 【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。	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。	
第二十一週	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	期末總結複習，內容如下： 第四章 - 肌力與肌耐力 - 體適能檢測 - 山野活動 第五章 - 田徑 - 棒壘球 - 籃球 - 排球 - 羽球	2	投影片 教學影片	媒體輔助教學	上課參與學習態度		

			第六章 -扯鈴 -體操						
--	--	--	-------------------	--	--	--	--	--	--

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。