

# 新北市新泰國民中學 111 學年度八年級第二學期 部定課程計畫 設計者：劉雅玲

## 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

## 二、學習節數：每週( 2 )節，實施( 20 )週，共( 40)節。

## 三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

## 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 1 週 2/13~2/19	Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃 Ia-IV-1 徒手體操動作組合	1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	活動一：體能大躍進 1. 暖身活動 2. 進行『捕魚』遊戲 活動二：強化心肺功能 1. 暖身活動 2. 進行『你追我閃』遊戲	2	自編 哨子 角錐	上課參與 態度檢核 技能測驗	Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估 Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃 Ia-IV-1 徒手體操動作組合	
第 2 週 2/20~2/26	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。	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。	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 分組報告		

	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	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.介紹國際奧林匹克委員會 2..介紹夏、冬季奧運項目 3.奧運名人點將錄-台灣健兒					
第 3 週 2/27~3/5	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。	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。 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。 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-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。	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑 1.甚麼是有氧運動 2.跑步場域知多少 3.慢跑樂無窮	2	教科書 習作 投影片 教學 碼表 個人電子錶 智慧型手機	上課參與 技能測驗		
第 4 週 3/6~3/12	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。	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。 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	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑 1.聰明慢跑趣 2.跑欲善其事，必先利其器	2	教科書 習作 投影片 教學 碼表 個人電子錶 智慧型手機	上課參與 技能測驗		

		力，解決運動情境的問題。 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-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。					
第 5 週 3/13~3/19	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。 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。 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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊 1 青少年肌肉鍛鍊 2. 彈力繩(帶)的介紹 3. 彈力繩(帶)的基本握法	2	教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊	上課參與 技能測驗	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第 6 週 3/20~3/26	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。 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。	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊 1. 彈力繩(帶)的基本握法 2. 適合青少年的簡	2	教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊	上課參與 技能測驗	

		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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	易肌肉鍛鍊 3. 鍛鍊計畫通					
第 7 週 3/27~4/2	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 1. 介紹競技體操 2. 器械介紹 3. 跳板練習 4. 分腿縱向跳箱練習	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參與 分組檢測 技能測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	第一次段考週
第 8 週 4/3~4/9	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 1. 複習分腿縱向跳箱練習 2. 併腿橫向跳箱練	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊	上課參與 分組檢測 同儕互評 技能測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

	操動作組合。	於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	習 3. 體操動作保護的重要性 4. 跳馬練習		跳箱 方形墊			
第 9 週 4/10~4/16	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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-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-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。	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚 1. 介紹游泳姿勢的演進 2. 仰泳打水練習	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	上課參與 技能測驗		
第 10 週 4/17~4/23	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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-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-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	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚 1. 複習仰泳打水練習 2. 划泳划手練習 3. 仰泳身體聯合姿勢	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	上課參與 技能測驗		

		身體活動。						
第 11 週 4/24~4/30	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場 1. 獨木舟的類型 2. 救生衣正確穿法與待援姿勢練習	2	教科書 習作 投影片 教學影片 獨木舟 槳 救生衣 高密度泡棉墊 膠帶或童軍繩 救生圈	上課參與 技能測驗 分組競賽	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 12 週 5/1~5/7	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場 1. 介紹獨木舟結構 2. 獨木舟基本姿勢 3. 基本直線槳法	2	教科書 習作 投影片 教學影片 獨木舟 槳 救生衣 高密度泡棉墊 膠帶或童軍繩 救生圈	上課參與 技能測驗 分組競賽	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。						
第 13 週 5/8~5/14	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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥 1. 認識藤球 2. 藤球運動面面觀 3. 藤球控球基本功	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐	上課參與 態度檢核 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 J8 理性溝通與問題解決。	
第 14 週 5/15~5/21	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-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。	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥 1. 複習藤球控球基本功 2. 藤球發球(足內側低發球、足背低發球) 3. 藤球回擊球(膝頂球、頭頂球)	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐	上課參與 態度檢核 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 J8 理性溝通與問題解決。	第二次段考週



		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 15 週 5/22~5/28	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發 1.介紹正拍攻球 2.正拍攻球的控球技巧 3.介紹桌球步法	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	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 16 週 5/29~6/4	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發 1.複習桌球步法 2.桌球單打比賽規則 3.裁判手勢及選手姿勢	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	上課參與 實務操作 同儕互評 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

第 17 週 6/5~6/11	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計 畫，實際參與身體活動。	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進 1. 後場切球動作要 領講解 2. 練習後場切球技 術 3. 切球類型及使用 時機	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 水桶 羽球拍 三角錐 大呼拉圈	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第 18 週 6/12~6/18	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計 畫，實際參與身體活動。	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進 1. 練習後場切球技 術 2. 長距離上手切球 3. 短距離上手切球 4. 切球後上網練習	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 水桶 羽球拍 三角錐 大呼拉圈	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第 19 週 6/19~6/25	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。 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。	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 1. 慢速壘球防守陣 型 2. 介紹好球帶的位 置 3. 練習投進好球帶	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子 其他各式球類	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。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。	

		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。						
第 20 週 6/26~6/30	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。 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。 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。	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 1. 投手投球的正確動作:持球、正手投球、反手投球 2. 基本守備練習 3. 練習補位	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子 其他各式球類	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	第三次段考 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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟  <input type="checkbox"/> 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