

新北市立正德國民中學 **115** 學年度八年級第 1 學期 **部定** 課程計畫 設計者：施昌政老師

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
無	無

※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	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-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。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。

☒ 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-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							
呈現週及起訖時間 例如： 第一週 08/31~09/04 (8/31 開學)	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 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	體適能檢測與目標規劃(一) 1. 課堂常規建立與校園運動安全宣導。 2. 進行仰臥起坐與坐姿體前彎檢測。 3. 追蹤跨年度個人體能增長數據與體態評估。 【性別平等教育】尊重不同性別的生理特質差異。	2	體適能檢測軟、硬體、個人歷史體能紀錄表	數據分析 策略自我評估策略	術科測驗口頭問答	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	

	畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								
第二週 09/7~09/11	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 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。	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。	體適能檢測與目標規劃 (二) 1. 進行心肺耐力跑走與立定跳遠檢測。 2. 導入「目標心率區間」，規劃自主訓練處方。 【性別平等教育】尊重不同性別的生理特質差異。	2	體適能檢測軟、硬體、自主運動處方學習單	目標設定策略自主規劃策略	術科測驗口頭問答	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	

第三週 09/14~09/18	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑步的基本技巧。	田徑：中長跑配速 1. 複習中長跑基本動作與配速。 2. 強調呼吸節奏（二吸二呼）與步幅動態調整。	2	秒錶、配速紀錄表	生理調節策略節奏掌控	動作觀察實作評量		
第四週 09/21-09/25	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑步的基本技巧。	田徑：中長跑配速 1. 中長跑彎道跑步技術演練。 2. 分組速耐力對抗，演練「彎道超車配速戰術」。	2	標誌錐（角錐）、分組背心	空間切入策略體能分配	術科測驗小組互評		
第五週 09/28-10/02	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。	陣地攻守：籃球雙人組合 1. 複習籃球基本運球與傳接球。 2. 熟練「給了就走（Give & Go）」動態傳切時機。	2	分組背心、教師自製戰術板	傳切配合策略動態觀察	動作觀察同儕互評		

	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。								
第六週 10/05-10/09	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	陣地攻守：籃球雙人組合 1. 籃球小組進攻戰術演練。 2. 演練「擋拆配合 (Pick & Roll)」決策。	2	標誌錐、哨子、戰術白板	決策策略 小組溝通	實作評量 口頭問答		
第七週 10/12-10/16 第一次段考	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	田徑：進階接力賽 1. 複習接力傳接棒動作。 2. 依據組員特質進行全班棒次配置。 【法治教育】	2	接力棒、碼錶、標誌貼紙	角色分工與時機預判	動作觀察實作評量	【法治教育】 法 J1 探討平等。	

	護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	接力區與傳接棒規則。						
第八週 10/19-10/23	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	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。	田徑：班際大隊接力 1. 班級內分隊接力賽競賽。 2. 嘗試高速跑動下的「盲接技術」演練。	2	接力棒、分組背心、秒錶	空間感應與心理抗壓	術科測驗團體評量	【法治教育】 法 J1 探討平等。	
第九週 10/26-10/30	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	陣地攻守：籃球團隊防守 1. 複習個人防守步伐與防守站位。 2. 演練團隊「幫忙與還原（Help & Recover）」聯防。	2	分組背心、戰術板、哨子	補位與全局視野	動作觀察同儕互評		

	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。								
第十週 11/02-11/06	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	陣地攻守：籃球團隊防守 1. 攻轉守策略與思路。 2. 逼邊趕底原則。	2	計分板、裁判哨、紀錄表	規則應用與同儕合作	定期測驗術科評量		

第十一週 11/09-11/13	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，維護安全的運動情境。 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。	羽球 1. 複習羽球長球與發球技術。 2. 利用轉髖與手腕閃動，練習正手殺球與切球。	2	羽球拍、羽球	自我察覺動作流暢	動作觀察口頭問答		
第十二週 11/16-11/20	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽球 1. 羽球單打實戰應用。 2. 發展「長、短發球」利用調動對手距離取得先機。	2	羽球拍、羽球、分組賽程表	競賽規則引導身心平衡	實作評量課堂觀察		

第十三週 11/23-11/27	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	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。	跳繩：初階個人花式 1. 複習單人跳繩基礎動作。 2. 挑戰交叉跳、一跳二迴旋、基礎腳步串聯。	2	個人跳繩、雙人跳繩	肢體控制 自我展現	動作觀察實作評量		
第十四週 11/30-12/04 第二次段考	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展	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。	跳繩：個人花式與雙人協調 1. 雙人默契跳繩技巧演練。 2. 二人一繩進行「母子跳」與並排「兄弟跳」。	2	個人跳繩、雙人跳繩	節奏共鳴 默契配合	術科測驗同儕互評		

	演的技巧，展現個人運動潛能。								
第十五週 12/07-12/11	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。	排球-小組攻防 1. 2 人高、低手接傳球練習。 2. 高、低手發球練習。	2	白板 圖卡 角錐	空間、時間的掌握	動作觀察實作評量		
第十六週 12/14-12/18	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。	排球-小組攻防 1. 接發球-修正球-攻擊 2. 3 人小組比賽	2	白板 圖卡 角錐	合作與溝通	術科測驗團體評量		

	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。								
第十七週 12/21-12/25	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。 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。	足球團體攻防 1. 複習足球基礎踢球與控球。 2. 熟練二過一及三角進攻站位。 【品德教育】培養團隊配合中的同儕互信與合作能力。	2	足球、標誌錐、分組背心	時間掌握與配合	動作觀察口頭問答	【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十八週 12/28-1/1	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。 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。	足球團體攻防 1. 5 人足球小組戰術對抗賽。 2. 導入「區域防守站位」觀念，封鎖傳球路徑。 【品德教育】培養團隊配合中的同儕互信與合作能力。	2	足球、標誌錐、分組背心	團隊動力積極正向	實作評量同儕互評	【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

第十九週 1/4-1/8	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球旋轉發球、接球 1. 複習桌球推擋與正手擊球。 2. 認識摩擦力原理，學習製造與辨識上下側旋球。	2	桌球拍、桌球、白板	結合物理原理進行教學	動作觀察課堂觀察		
第二十週 1/11-1/15	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球 1. 桌球單打發球評量。 2. 實戰練習。	2	桌球拍、桌球、賽程記錄表	內在專注心理平衡	定期測驗術科評量		
第二十一週 1/18-1/22 (1/20 結業式) 第三次段考	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 規畫提升體適能與	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	寒假期間自我健康管理規劃體適能改善計畫 【生涯規劃】 發展終身健康管理的素養	2	電腦 相關網站	計畫評估 資源統整	自我評量心得撰寫	【生涯規劃】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

	運動技能的運動計畫。								
--	------------	--	--	--	--	--	--	--	--

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。