

臺北市立忠孝國民中學 105 學年度第 1 學期 8 年級 健康與體育 領域 體育 科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：湯選平

教材來源：翰林 版

任教班級：801-808

週次	日期	教學單元/主題	對應能力 指標	節數		作業/ 評量方式	備註
				學習 目標	每週 2 節		
				1. 了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。 2. 認識個人體適能的評估標準及提升方式。 3. 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。 4. 了解運動及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。 5. 學習正確的各種運動的基本動作。			
一	08/31-09/04	準備週	1-3-1 3-3-1 3-3-2	生命教育 性別教育 環境教育	課堂表現 活動參與度	8/30 開學	
二	09/05-09/11	體適能	1-4-1 4-3-2 4-3-3	生命教育 性別教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度	9/7-8 複習考 9/10 學校日	
三	09/12-09/18	體適能	1-4-1 4-3-2 4-3-3 7-3-3	生命教育 性別教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度		
四	09/19-09/25	體適能	1-4-1 4-3-2 4-3-3 7-3-3	生命教育 性別教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度		
五	09/26-10/02	運動樣樣行	3-3-1 3-3-3 5-3-5	生命教育 生涯發展 家庭教育	課堂表現 活動參與度		
六	10/03-10/09	攻守俱佳～籃球	3-3-1 3-3-3 5-3-5	生命教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度		
七	10/10-10/16	攻守俱佳～籃球	3-3-1 3-3-3 5-3-5	生命教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度	10/10 國慶日 定期評量 1	
八	10/17-10/23	攻守俱佳～籃球	1-3-1 5-3-5 3-3-4	生命教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度		
九	10/24-10/30	攻守俱佳～籃球	1-3-1 5-3-5 3-3-4	生命教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度		

十	10/31-11/06	神奇魔力～桌球	1-3-1 5-3-5 3-3-4	生命教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度	
十一	11/07-11/13	神奇魔力～桌球	3-3-1 3-3-2 4-3-2	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	
十二	11/14-11/20	神奇魔力～桌球	3-3-1 3-3-2 4-3-2	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	
十三	11/21-11/27	神奇魔力～桌球	3-3-1 3-3-2 4-3-2	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	
十四	11/28-12/04	壘球	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	生命教育 性別教育	課堂表現 活動參與度	定期評量 2
十五	12/05-12/11	壘球	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	生命教育 性別教育	課堂表現 活動參與度	
十六	12/12-12/18	壘球	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	生命教育 性別教育	課堂表現 活動參與度	
十七	12/19-12/25	羽球	3-3-2 3-3-3	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	
十八	12/26-01/01	羽球	3-3-2 3-3-3	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	1/1 元旦
十九	01/02-01/08	羽球	3-3-2 3-3-3	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	
二十	01/09-01/15	羽球	3-3-2 3-3-3	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	
二十一	01/16-01/22	總複習	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2 4-3-5	性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	1/18-19 定期 評量 3 1/20 休業式 1/21 寒假

給分依據及 家長注意事項	<p>一、多元評量方式(請具體說明)</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 日常評量：課堂出席、活動參與度、學習態度◇ 定期評量：壘球擲遠、籃下 30 秒投籃 <p>二、家長注意事項</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 請學生自備環保水壺。◇ 游泳課程是到校外溫水游泳池，請家長督促學生攜帶泳具及參與率。◇ 提醒學生，注意自身健康狀況，避免過度運動造成不適。 <p>★如有需要，可以多帶一件衣物替換或毛巾擦拭。</p>
-----------------	---

臺北市立忠孝國民中學 105 學年度第 2 學期 8 年級健康與體育領域體育科課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：湯選平

教材來源：翰林 版

任教班級：801-808

週次	日期	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入	作業/評量方式	備註
學習目標	1. 透過運動項目的學習，培養自我肯定的價值。 2. 明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。 3. 重視休閒與環保。 4. 學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。 5. 在每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。		節數	每週 2 節		
一	2/13-2/19	準備週	1-3-1 5-3-5	生命教育 性別教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	2/13 開學、註冊 2/1-28 「世界母語日」活動月
二	2/20-2/26	桌球 了解反手推擋球	1-3-1 3-3-1	生命教育 性別教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度	2/22-23 複習考
三	2/27-3/04	桌球 能學會反手推擋球 主動積極參與桌球活動 團體默契的培養	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 性別教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度	2/28 和平紀念日 3/3 學校日
四	3/05-3/11	桌球 能學會反手推擋球 主動積極參與桌球活動	1-3-1 3-3-1 3-3-3	生命教育 性別教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度	
五	3/12-3/18	桌球 能學會反手推擋球 主動積極參與桌球活動	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 生涯發展 家庭教育	課堂表現 活動參與度	
六	3/19-3/25	排球 了解各種傳球方式與時機 學會高低手傳球的動作	1-3-1 3-3-1 3-3-3	生命教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度	
七	3/26-4/01	排球 了解各種發球方式與時機 學會高低手發球的動作	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度	定期評量 1
八	4/02-4/08	排球 了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度	4/4 清明節
九	4/09-4/15	田徑 了解增進心肺耐力的運動方式	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度	

十	4/16-4/22	田徑、游泳 了解田徑比賽規則 知道水中安全注意事項	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 生涯發展	課堂表現 活動參與度	
十一	4/23-4/29	田徑、游泳 了解運動中的能量來源 複習捷泳打腿動作	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	
十二	4/30-5/06	田徑、游泳 認識田徑運動的投擲項目 讓學生學會心肺功能動作的練習	1-3-1 3-3-1 3-3-3	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	
十三	5/07-5/13	壘球 了解壘球的基本裝備、 比賽防守陣型位置用意	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	5/12-13 教育 會考
十四	5/14-5/20	壘球 了解壘球的特別規則 壘球擲遠技術介紹	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 性別教育	課堂表現 活動參與度	定期評量 2
十五	5/21-5/27	壘球 了解壘球的特別規則 學會壘球擲遠動作要領	1-3-1 3-3-1 3-3-3	生命教育 性別教育	課堂表現 活動參與度	
十六	5/28-6/03	壘球 壘球比賽介紹	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 性別教育	課堂表現 活動參與度	5/28 課發會議 5/30 端午節 6/1 學校課程 計畫上傳
十七	6/04-6/10	羽球 學會正反手握拍法 正確的上手擊球動作	1-3-1 3-3-1 3-3-3	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	
十八	6/11-6/17	羽球 正確的上手擊球動作 能準確擊中不同來向之球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	6/11 畢業典 禮
十九	6/18-6/24	羽球 正確的上手擊球動作 能準確擊中不同來向之球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 家庭教育	課堂表現 活動參與度	
二十	6/25-7/01	總複習	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2 4-3-5	性別教育 法治教育 資訊教育 生涯發展 品德教育	課堂表現 活動參與度	6/27-28 定期 評量 6/29 休業式 7/1 暑假開始
給分依據及 家長注意事項		一、多元評量方式(請具體說明) ◇ 日常評量：課堂出席、活動參與度、學習態度 ◇ 定期評量：400 公尺、羽球發球 二、家長注意事項				

◇ 請學生自備環保水壺。

◇ 游泳課程是到校外溫水游泳池，請家長督促學生攜帶泳具及參與率。

◇ 提醒學生，注意自身健康狀況，避免過度運動造成不適。

★如有需要，可以多帶一件衣物替換或毛巾擦拭。