

臺北市立忠孝國民中學 107 學年度第 1 學期 8 年級 健體體育領域 彈性課程課程—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：康軒 版

任教班級：8 年級

週次	日期	教學單元/主題	對應能力 指標	重要議題融入 (請刪除不要的)	作業/評量 方式	備註
學習 目標	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.了解跑步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。		節數	每週 <u>2</u> 節		
一	08/30-09/02	開學準備週				8/30 開學
二	09/03-09/09	體適能	1-4-1 4-3-2 4-3-3	性別平等教育 1-4-2、2-4-5、 3-4-3 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	9 年級複習考
三	09/10-09/16	體適能	1-4-1 4-3-2 4-3-3 7-3-3	性別平等教育 1-4-2、2-4-5、 3-4-3 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
四	09/17-09/23	體適能	1-4-1 4-3-2 4-3-3 7-3-3	性別平等教育 1-4-2、2-4-5、 3-4-3 生涯發展教育 3-3-3、3-3-5	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	9/27 中秋節
五	09/24-09/30	運動樣樣行	3-3-1 3-3-3 5-3-5	生涯發展教育 3-3-1 家政教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
六	10/01-10/07	攻守俱佳～籃球	3-3-1 3-3-3 5-3-5	生涯發展教育 3-3-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	10/10 國慶日
七	10/08-10/14	攻守俱佳～籃球	3-3-1 3-3-3 5-3-5	生涯發展教育 3-3-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	第 1 次定期評量

八	10/15-10/21	砰然一擊～排球	1-3-1 5-3-5 3-3-4	生涯發展教育 3-3-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
九	10/20-10/28	砰然一擊～排球	1-3-1 5-3-5 3-3-4	生涯發展教育 3-3-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十	10/29-11/04	砰然一擊～排球	1-3-1 5-3-5 3-3-4	生涯發展教育 3-3-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十一	11/05-11/11	神奇魔力～桌球	3-3-1 3-3-2 4-3-2	家政教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十二	11/12-11/18	神奇魔力～桌球	3-3-1 3-3-2 4-3-2	家政教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十三	11/19-11/25	神奇魔力～桌球	3-3-1 3-3-2 4-3-2	家政教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十四	11/26-12/04	壘球	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	性別平等教育 2-4-5、3-4-3	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	定期評量 2
十五	12/05-12/09	壘球	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	性別平等教育 2-4-5、3-4-3	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	

十六	12/10-12/16	壘球	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5	性別平等教育 2-4-5、3-4-3	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十七	12/17-12/23	羽球	3-3-2 3-3-3	家政教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十八	12/24-12/30	羽球	3-3-2 3-3-3	家政教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十九	12/31-01/06	羽球	3-3-2 3-3-3	家政教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	1/1 元旦
二十	01/07-01/13	羽球	3-3-2 3-3-3	家政教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
二十一	01/14-01/20	期末補測驗				1/16-17 定期 評量 3 1/18 休業式 1/21 寒假
給分依據及 家長注意事項		多元評量方式(請具體說明) 1. 定期評量：定期考查成績(50%)含個人技能成績表現。 2. 日常成績：(50%)學習態度、表現行為、口頭問答、作業繳交與課堂參與				

臺北市立忠孝國民中學 107 學年度第 2 學期 8 年級 健體-體育領域 彈性課程課程 _____ 科

課程教學計畫暨教學進度表

教師姓名：_____

教材來源：康軒 版

任教班級：_____

學習目標	透過運動項目的學習，培養自我肯定的價值		節數	每週 <u>2</u> 節		
週次	日期	教學單元/主題	對應能力指標	重要議題融入 (請刪除不要的)	作業/ 評量方式	備註
一	2/12-2/17	學生常規訓練 熱身操練習	1-3-1 5-3-5	生命教育 性別教育 品德教育		2/12 開學、註冊
二	2/18-2/24	桌球 了解反手推擋球	1-3-1 3-3-1	性別教育	口頭評量 實作評量	2/21-22 複習考
三	2/25-3/03	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	性別教育	口頭評量 實作評量	2/28 和平紀念日
四	3/04-3/10	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	性別教育	口頭評量 實作評量	3/8 學校日
五	3/11-3/17	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	性別教育	口頭評量 實作評量	
六	3/18-3/24	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	性別教育	口頭評量 實作評量	
七	3/25-3/31	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	性別教育	口頭評量 實作評量	定期評量 1
八	4/01-4/07	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	性別教育	口頭評量 實作評量	4/4 兒童節 4/5 清明節
九	4/08-4/14	田徑 了解增進心肺耐力的運動 方式	1-3-1 3-3-1 3-3-5	性別教育	口頭評量 實作評量	
十	4/15-4/21	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 性別教育	口頭評量 實作評量	
十一	4/22-4/28	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	性別教育 生涯發展	口頭評量 實作評量	

十二	4/29-5/05	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	性別教育	口頭評量 實作評量	
十三	5/06-5/12	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	性別教育	口頭評量 實作評量	
十四	5/13-5/19	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	性別教育	口頭評量 實作評量	定期評量 2 5/18-19 教育會考
十五	5/20-5/26	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	性別教育	口頭評量 實作評量	
十六	5/27-6/02	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	口頭評量 實作評量	5/28 課發會議 6/1 學校課程計畫 上傳
十七	6/03-6/11	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	性別教育	口頭評量 實作評量	6/7 端午節
十八	6/10-6/16	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	性別教育	口頭評量 實作評量	6/14 畢業典禮
十九	6/17-6/23	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	性別教育	口頭評量 實作評量	
二十	6/24-6/30	期末補測驗				6/26-27 定期評量 6/28 休業式 7/1 暑假開始
給分依據及 家長注意事項		<p>多元評量方式(請具體說明)</p> <p>定期評量：定期考查成績(40%)含個人技能成績表現。</p> <p>日常成績：(60%)學習態度、表現行為、口頭問答、作業繳交與課堂參與</p>				