

**臺北市立忠孝國民中學 108 學年度第 1 學期 8 年級健體領域體育科  
課程教學計畫暨教學進度表**

教師姓名：廖雅惠

教材來源：康軒 版

任教班級：801-806

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.了解短跑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.學習正確的籃球傳、接球動作。 6.了解水上運動項目，進而實際體驗水上運動的基本動作及重要性。			節數	每週 <u>2</u> 節
	週次	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
一	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	開學
二	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	
三	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	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	
五	運動樣樣行	3-3-1 3-3-3 5-3-5	生涯發展教育 3-3-1 家庭教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
六	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	
七	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	定評一
八	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	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	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	神奇魔力～桌球	3-3-1 3-3-2 4-3-2	家庭教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十二	神奇魔力～桌球	3-3-1 3-3-2 4-3-2	家庭教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十三	神奇魔力～桌球	3-3-1 3-3-2 4-3-2	家庭教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十四	漂亮出擊～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	定評二

十五	漂亮出擊~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	漂亮出擊~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	羽球	3-3-2 3-3-3	家庭教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十八	羽球	3-3-2 3-3-3	家庭教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十九	羽球	3-3-2 3-3-3	家庭教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
二十	羽球	3-3-2 3-3-3	家庭教育 3-4-1	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	定評三
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(40%)含個人技能成績表現。 2. 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			

健體-體育領域 **體育科**  
彈性課程課程

**臺北市立忠孝國民中學 108 學年度第 2 學期 8 年級**  
**課程教學計畫暨教學進度表**

教師姓名：廖雅惠

教材來源：康軒版

任教班級：801-806

學習 目標	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.球感練習及學會發不旋轉長球。 4.了解並欣賞國際間的排球賽事。 5.學會排球基本發球與接發球技術。 6.了解排球基本規則。 7.了解蛙式及換氣的要領。		節數	每週 <u>2</u> 節	
週次	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	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	開學
二	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	
三	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	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	
五	運動樣樣行	1-3-1 3-3-1 3-3-5	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
六	百步穿楊～籃球	1-3-1 3-3-1 3-3-3	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	

七	百步穿楊～籃球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	定評一
八	高抬貴手～排球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
九	高抬貴手～排球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十	高抬貴手～排球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十一	高抬貴手～排球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	性別教育 生涯發展	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十二	捉摸不定～桌球	1-3-1 3-3-1 3-3-3	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十三	捉摸不定～桌球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十四	捉摸不定～桌球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	定評二

十五	捉摸不定～桌球	1-3-1 3-3-1 3-3-3	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十六	羽球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	生命教育 性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十七	羽球	1-3-1 3-3-1 3-3-3	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十八	羽球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
十九	羽球	1-3-1 3-3-1 3-3-5	性別教育	平時表現 學習態度評量 實作評量 分組評量	
二十	期末測驗				定評三
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>			