

臺北市忠孝國民中學111學年度健康與體育領域/八年級體育科目課程計畫

| | | | |
|---------------|--|-----------|------------------|
| <p>領域/科目</p> | <p><input type="checkbox"/>國語文<input type="checkbox"/>英語文<input type="checkbox"/>數學<input type="checkbox"/>社會(<input type="checkbox"/>歷史<input type="checkbox"/>地理<input type="checkbox"/>公民與社會)<input type="checkbox"/>自然科學(<input type="checkbox"/>理化<input type="checkbox"/>生物<input type="checkbox"/>地球科學)</p> <p><input type="checkbox"/>藝術(<input type="checkbox"/>音樂<input type="checkbox"/>視覺藝術<input type="checkbox"/>表演藝術)<input type="checkbox"/>綜合活動(<input type="checkbox"/>家政<input type="checkbox"/>童軍<input type="checkbox"/>輔導)<input type="checkbox"/>科技(<input type="checkbox"/>資訊科技<input type="checkbox"/>生活科技)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>健康與體育(<input type="checkbox"/>健康教育<input checked="" type="checkbox"/>體育) <input type="checkbox"/>本土語文(<input type="checkbox"/>閩南語文<input type="checkbox"/>閩東語文<input type="checkbox"/>客家語文<input type="checkbox"/>臺灣手語<input type="checkbox"/>原住民族語：_____)</p> | | |
| <p>實施年級</p> | <p><input type="checkbox"/>7年級 <input checked="" type="checkbox"/>8年級 <input type="checkbox"/>9年級</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>上學期 <input checked="" type="checkbox"/>下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)</p> | | |
| <p>教材版本</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/>選用教科書：_____ 南一 版</p> <p><input type="checkbox"/>自編教材 (經課發會通過)</p> | <p>節數</p> | <p>學期內每週 2 節</p> |
| <p>領域核心素養</p> | <p>上學期</p> <p>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。</p> <p>健體-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>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。</p> <p>健體-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>健體-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>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。</p> <p>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。</p> <p>下學期</p> <p>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。</p> <p>健體-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>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。</p> <p>健體-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>健體-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>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。</p> <p>健體-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> | | |
| <p>課程目標</p> | <p>上學期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 2.熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。 3.理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。 <p>下學期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。 2.懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 3.學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。 4.理解桌球、羽球及壘球的進階知識。 | | |

| 學習進度 週次 | 單元/主題 名稱 | 學習重點 | | 評量方法 | 議題融入實質內 涵 | 跨領域/科目 協同教學 |
|------------|-------------|--------------------------------|---|---|------------------------------|--|
| | | 學習 表現 | 學習 內容 | | | |
| 第一學 期 | 第1週 | 體適能 | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 | 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。 | 觀察記錄 參與態度 | |
| | 第2-3週 | 單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲 | 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。 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。 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。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | 上課參與 態度檢核 | 【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4-6週 | 單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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。 |
| | 第7週 | 【第一次段考】 籃下30秒投籃測驗 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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-1發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 觀察記錄 參與態度 | |
| | 第8-10週 | 單元六 水上游龍 第1章 捷泳 永無止息 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 | Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【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。 海 J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14探討海洋生物與生態環境之關聯。 |
| | 第11-13週 | 單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健 | 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-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。 | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。 |
| | 第14週 | 【第二次段考】 壘球擲遠測驗 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。 | Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | 觀察記錄 參與態度 | |

| | | | | | | | |
|----------|---------|-----------------------------------|--|--|----------------------|--|--|
| | | | 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 | | | | |
| | 第15-17週 | 單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒 | 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 | |
| | 第18-20週 | 單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊 | 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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| | 第21週 | 【第三次段考】 籃下30秒投籃及壘球擲遠補測 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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-1發展適合個人之專項運動技能。 | Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 觀察記錄 參與態度 | | |
| 第二學 期 | 第1-2週 | 體適能 | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 | 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。 | 觀察記錄 參與態度 | | |
| | 第3-6週 | 單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發 | 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。 | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |
| | 第7週 | 【第一次段考】 200公尺測驗 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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-1發展適合個人之專項運動技能。 | Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。 | 觀察記錄 參與態度 | | |
| | 第8-11週 | 單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進 | 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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| | 第12-13週 | 單元七 球類進階 第4章 | 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。 | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|--------------|--|--|--|----------------------|--|--|--|
| | | 壘球 攻守兼備 | | | | | |
| 第14週 | 【第二次段考】 羽球發球測驗 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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-1發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 觀察記錄 參與態度 | | | |
| 第15-17週 | 單元六 | 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。 | Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | 上課參與 技能測驗 | 【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。 海 J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14探討海洋生物與生態環境之關聯。 | | |
| | 力爭上游 第1章 仰泳趾高氣揚 | | | | | | |
| 第18-20週 | 單元七 球類進階 第4章 | 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。 | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【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。 | | |
| | 壘球 攻守兼備 | | | | | | |
| 第21週 | 【第三次段考】 籃球場四點折返跑、排球下手擊球補測 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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-1發展適合個人之專項運動技能。 | Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 觀察記錄 參與態度 | | | |
| 教學設施 設備需求 | 1. 多功能教室 2. 電腦設備 3. 音響設備 4. 麥克風 5. 投影機 6. 小蜜蜂耳麥 7. 田徑場 8. 游泳池 9. 籃球場 10. 羽球場 11. 桌球場 | | | | | | |
| 備註 | | | | | | | |