

新北市萬里國民中學 114 學年度八年級第 2 學期部定課程計畫 設計者：羅堉榕

1、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

2、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

3、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

4、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解 	<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-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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。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>
--	--

5、課程架構：

6、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 02/09~02/13 (1/21~1/23)	1c-IV-2 評估動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力解決	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險	運動傷害防護 1. 分享運動傷害的經驗 2. 挫傷或扭傷，認識最基本的處置原則，PRICE 保護 (Protect)、休息 (Rest)、冰敷 (Ice)、壓迫 (Compression)、抬高 (Elevation)。	2	電腦、簡報	1. 透過網路資源認識運動傷害 2. 練習基本處理原則	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作技能 4. 學習單	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、 協同科目：

	運動情境的問題。		講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。 3. 講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。 4. 講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生						2、 協同節數： _____
第二週 02/16~02/20			春節假期						<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 春節假期
第三週 02/23~02/27	1c-IV-2 評估運動風險，維護安	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	體適能測驗 1. 了解良好體適能和規律運動的重要性	2	1. 碼表 2. 角錐 3. 跳繩	1. 遊戲化教學	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	<p>全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>2. 檢測坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800/1600 公尺跑走</p>			<p>2. 循環訓練法 3. 結合生活與科技</p>			<p>請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 02/23(一)開學日 2/27(五)和平紀念日放假</p>
<p>第四週 03/02~03/06</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>體適能測驗 1. 了解良好體適能和規律運動的重要性 2. 檢測坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800/1600 公尺跑走</p>	<p>2</p>	<p>1. 碼表 2. 角錐 3. 跳繩</p>	<p>1. 遊戲化教學 2. 循環訓練法 3. 結合生活與科技</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單</p>	<p>生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

<p>第五週 03/09~03/13</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>體適能測驗 1. 了解良好體適能和規律運動的重要性 2. 檢測坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800/1600 公尺跑走</p>	<p>2</p>	<p>1. 碼表 2. 角錐 3. 跳繩</p>	<p>1. 遊戲化教學 2. 循環訓練法 3. 結合生活與科技</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單</p>	<p>生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
<p>第六週 03/16~03/20</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適</p>	<p>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。</p>	<p>體適能測驗 1. 了解良好體適能和規律運動的重要性 2. 檢測坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹、800/1600 公尺跑走</p>	<p>2</p>	<p>1. 碼表 2. 角錐 3. 跳繩</p>	<p>1. 遊戲化教學 2. 循環訓練法 3. 結合生活與科技</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單</p>	<p>生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

	能的身體活動。								
第七週 03/23~03/27	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	足壘球 1. 認識足壘球規則 2. 踢球動作及傳接球練習 4. 分組競賽	2	足球、壘包、白板/筆	1. 規則與概念建立 2. 合作學習策略	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 03/25(三)~03/26(四)第一次段考
第八週 03/30~04/03	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	足壘球 1. 認識足壘球規則 2. 踢球動作及傳接球練習 4. 分組競賽	2	足球、壘包、白板/筆	1. 規則與概念建立 2. 合作學習策略	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	決運動情境的問題。								04/03(五)兒童節放假
第九週 04/06~04/10	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	足壘球 1. 認識足壘球規則 2. 踢球動作及傳接球練習 4. 分組競賽	2	足球、壘包、白板/筆	1. 規則與概念建立 2. 合作學習策略	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 04/06(一)清明節放假
第十週 04/13~04/17	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排球 1. 簡介扣球動作的助跑步法 2. 進行扣球練習 3. 發球練習 4. 分組比賽	2	數顆排球、數個小角錐、粉筆	1. 扣球動作概念 2. 重複+變化練習 3. 合作與情境學習策略	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>							
<p>第十一週</p> <p>04/20~04/24</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>排球</p> <p>1. 簡介扣球動作的助跑步法</p> <p>2. 進行扣球練習</p> <p>3. 發球練習</p> <p>4. 分組比賽</p>	<p>2</p>	<p>數顆排球、數個小角錐、粉筆</p>	<p>1. 扣球動作概念</p> <p>2. 重複+變化練習</p> <p>3. 合作與情境學習策略</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

<p>第十二週 04/27~05/01</p>	<p>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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>排球 1. 簡介扣球動作的助跑步法 2. 進行扣球練習 3. 發球練習 4. 分組比賽</p>	<p>2</p>	<p>數顆排球、數個小角錐、粉筆</p>	<p>1. 扣球動作概念 2. 重複+變化練習 3. 合作與情境學習策略</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
<p>第十三週 05/04~05/08</p>	<p>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</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>籃球 1. 是否曾在電視頻道或網路上觀賞過國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 之相關影片？ 2. 教師講解與示範滑步、交叉步、後側步、趨前步等各種防守腳步</p>	<p>2</p>	<p>籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。</p>	<p>1. 透過網路資源及影片欣賞 2. 分組合作解決問題能力</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

	<p>理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>		<p>3. 分組 3 對 3 比賽</p>						<p>05/07(四)~05/08(五)九年級第二次段考</p>
<p>第十四週 05/11~05/15</p>	<p>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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>籃球 1. 是否曾在電視頻道或網路上觀賞過國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 之相關影片？ 2. 教師講解與示範滑步、交叉步、後側步、趨前步等各種防守腳步 3. 分組 3 對 3 比賽</p>	<p>2</p>	<p>籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。</p>	<p>1. 透過網路資源及影片欣賞 2. 分組合作解決問題能力</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>	<p>05/12(二)~05/13(三)七八年級第二次段考 05/16(六)~05/17(日)九年級會考</p>

<p>第十五週 05/18~05/22</p>	<p>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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>籃球 1. 是否曾在電視頻道或網路上觀賞過國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 之相關影片？ 2. 教師講解與示範滑步、交叉步、後側步、趨前步等各種防守腳步 3. 分組 3 對 3 比賽</p>	<p>2</p>	<p>籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。</p>	<p>1. 透過網路資源及影片欣賞 2. 分組合作解決問題能力</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
<p>第十六週 05/25~05/29</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>柔軟度 1. 學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 2. 說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。 3. 說明與示範頸部、</p>	<p>2</p>	<p>筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。</p>		<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單</p>	<p>【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

			肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領學生了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群						
第十七週 06/01~06/05	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	游泳及救生 1. 認識水上救生知識 2. 認識游泳競賽項目有哪些 3. 陸地練習自由式打水及仰式打水動作 3. 陸地練習自由式滑水動作 4. 游泳比賽影片欣賞	2	1. 影片欣賞 2. 墊子 3. 椅子	透過網路資源模仿動作	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十八週 06/08~06/12	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	排球 1. 簡介扣球動作的助跑步法	2	數顆排球、數個小角錐、粉筆	1. 扣球動作概念	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	<p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 進行扣球練習</p> <p>3. 發球練習</p> <p>4. 分組比賽</p>			<p>2. 重複+變化練習</p> <p>3. 合作與情境學習策略</p>			<p>請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
<p>第十九週 06/15~06/19</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>排球</p> <p>1. 簡介扣球動作的助跑步法</p> <p>2. 進行扣球練習</p> <p>3. 發球練習</p> <p>4. 分組比賽</p>	2	<p>數顆排球、數個小角錐、粉筆</p>	<p>1. 扣球動作概念</p> <p>2. 重複+變化練習</p> <p>3. 合作與情境學習策略</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>	

	<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>								06/19(五)端午節放假
<p>第二十週 06/22~06/26</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>足壘球</p> <p>1. 認識足壘球規則</p> <p>2. 踢球動作及傳接球練習</p> <p>4. 分組競賽</p>	2	<p>足球、壘包、白板/筆</p>	<p>1. 規則與概念建立</p> <p>2. 合作學習策略</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>	06/26(五)七八年級第三次段考
<p>第二十一週 06/29~06/30</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>足壘球</p> <p>1. 認識足壘球規則</p> <p>2. 踢球動作及傳接球練習</p> <p>4. 分組競賽</p>	2	<p>足球、壘包、白板/筆</p>	<p>1. 規則與概念建立</p> <p>2. 合作學習策略</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p>	

	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。								1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 06/29(一)七 八年級第三次 段考 06/30(二)休 業式
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7、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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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。