

新北市 萬里 國民中學 **114** 學年度 八 年級第 **1** 學期 **部定** 課程計畫 設計者：羅瑋榕

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

一、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

※上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(42)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<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	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。 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。 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。

<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-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>
--	---

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

五、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							
第一週 09/01-09/05	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	肌力與肌耐力 1. 認識身體肌肉肌群 2. TABATA 影片練習	2	1. 網路影片 2. 軟地墊	圖像記憶策略	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	09/01 開學日

	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。							
第二週 09/08~09/12	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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。	肌力與肌耐力 1. 認識身體肌肉肌群 2. TABATA 影片練習	2	1. 網路影片 2. 軟地墊	圖像記憶策略	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第三週 09/15~09/19	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。	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。	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	2	1. 碼表 2. 角錐 3. 跳繩	研究與探索各種運動技能	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單	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>第四週 09/22~09/26</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>研究與探索各種運動技能</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>第五週 09/29~10/03</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>研究與探索各種運動技能</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>第六週 10/06~10/10</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>翻山越嶺——山野活動 1. 暖身活動中的團康活動意涵，說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要</p>	<p>2</p>	<p>1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器</p>	<p>1. 思考與表達學習策略。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p>	<p>【環境教育】 環 J12 認識不同類型災</p>	<p>10/06 中秋節 10/10 雙十節</p>

	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。 2. 講述山林開放的相關新聞及政策理由。 3. 強調登山安全教育的重要性。 4. 介紹資訊站中有關臺灣百岳與臺灣小百岳的由來。 5. 簡介登山裝備：登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。	材及防護裝備。	2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習。		害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。		
第七週 10/13~10/17	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	翻山越嶺——山野活動 1. 介紹資訊站中有關臺灣百岳與小百岳的由來。 2. 透過 Google Map 導覽學校周邊的山岳。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器 2. 圖像記憶策略，	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨	第一次段考 (10/16-10/17)

	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	3. 說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要原則)。 4. 講解登山時發生緊急事故的處理方法。 5. 介紹登山時的安全注意事項。		材及防護裝備。	圖解整合重要概念。 3. 小組合作分工練習。		的危險，學習適當預防與避難行為。	
第八週 10/20~10/24	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	低手傳球技術養成： 1. 敏捷、肌力練習 2. 定位傳球： 以一人拋球向練習者，三到五人輪流以低手傳球動作擊球回給拋球者方式實施，距離由近到遠。 3. 對牆擊球： 先將球拋向牆面彈回時以低手傳球動作將球再擊回牆面，如此反覆連續實施，練習控球。 4. 移位擊球：以三人為一小組，兩個小組為一個練習組，一小組負責拋球及撿球，另一小組練習擊毬，拋球時應不拋向練習者，而是拋向其附近區	2	排球、排球場地、角錐	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習，。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J6 了解運動設施安全的維護。	

			域，讓同學練習移位後的擊球。						
第九週 10/27~10/3 1	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	低手傳球技術養成： 1.敏捷、肌力練習 2.定位傳球： 以一人拋球向練習者，三到五人輪流以低手傳球動作擊球回給拋球者方式實施，距離由近到遠。 3.對牆擊球： 先將球拋向牆面彈回時以低手傳球動作將球再擊回牆面，如此反覆連續實施，練習控球。 4.移位擊球：以三人為一小組，兩個小組為一個練習組，一小組負責拋球及撿球，另一小組練習擊毬，拋球時應不拋向練習者，而是拋向其附近區域，讓同學練習移位後的擊球。	2	排球、排球場地、角錐	1.研究與探索各種運動技能。 2.小組合作分工練習，。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J6 了解運動設施安全的維護。	
第十週 11/03~11/0 7	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	低手傳球技術養成： 1.敏捷、肌力練習 2.定位傳球：	2	排球、排球場地、角錐	1.研究與探索各種運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安J3 了解日常生活容	

	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。		以一人拋球向練習者，三到五人輪流以低手傳球動作擊球回給拋球者方式實施，距離由近到遠。 3. 對牆擊球： 先將球拋向牆面彈回時以低手傳球動作將球再擊回牆面，如此反覆連續實施，練習控球。 4. 移位擊球：以三人為一小組，兩個小組為一個練習組，一小組負責拋球及撿球，另一小組練習擊球，拋球時應不拋向練習者，而是拋向其附近區域，讓同學練習移位後的擊球。			2. 小組合作分工練習，。		易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第十一週 11/10~11/14	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽眾不同——羽球 1. 介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項 2. 介紹羽球賽制與計分方式 3. 發球規則 4. 雙打練習(熟悉比數站位)	2	1. 羽球、羽球場、羽球器材	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等	

								互動的能力。	
第十二週 11/17~11/21	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽眾不同——羽球 5. 介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項 6. 介紹羽球賽制與計分方式 7. 發球規則 雙打練習(熟悉比數站位)	2	2. 羽球、羽球場、羽球器材	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第十三週 11/24~11/28	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	羽眾不同——羽球 8. 介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項 9. 介紹羽球賽制與計分方式 10. 發球規則 雙打練習(熟悉比數站位)	2	3. 羽球、羽球場、羽球器材	1. 研究與探索各種運動技能。 2. 小組合作分工練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第十四週 12/01~12/05	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	飛盤 1. 介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性	2	1. 飛盤 2. 角錐	小組合作分工練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】	第二次段考 (12/02-12/03)

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>		<p>2. 上手式、上手式接盤法、夾接接盤法教學與練習。</p> <p>3. 擲準教學與練習</p> <p>4. 擲遠教學與練習</p> <p>5. 分兩組進行躲避飛盤賽</p>				4. 學習單	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
<p>第十五週</p> <p>12/08~12/12</p> <p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>飛盤</p> <p>1. 介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性</p> <p>2. 上手式、上手式接盤法、夾接接盤法教學與練習。</p> <p>3. 擲準教學與練習</p>	2	3. 飛盤角錐	<p>小組合作</p> <p>分工練習。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>		<p>4. 擲遠教學與練習</p> <p>5. 分兩組進行躲避飛盤賽</p>					<p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
<p>第十六週 12/15~12/19</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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>合作無間——籃球</p> <p>1. 主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。</p> <p>2. 綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。</p>	2	<p>1. 籃球數類、筆記型電腦及投影系統、教學媒體</p> <p>PowerPoint 檔案、籃球場。</p>	<p>1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。</p> <p>2. 研究與探索各種運動技能。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成</p>	

						3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。		公共規則，落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第十七週 12/22~12/26	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	合作無間——籃球 1. 胸前地板傳球：傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己 2/3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。 2. 過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。 3. 分組競賽(3 打 3)	2	1. 籃球數類、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 研究與探索各種運動技能。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

			4.分邊傳球練習：先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。					【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。
第十八週 12/29~01/0 2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	合作無間——籃球 1.胸前地板傳球：傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己2/3位置傳，讓球反彈至隊友手中。 2.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。 3.分組競賽(3打3) 4.分邊傳球練習：先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。	2	1. 籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint檔案、籃球場。	1. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 2. 研究與探索各種運動技能。 3. 小組合作分工練習，精進各種運動技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】

			練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。					涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第十九週 01/05~01/09	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	慢壘球 1. 複習上週課程活動 2. 分組比賽	2	壘球用具、 白板/筆	圖像、記憶策略	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十週 01/12~01/16	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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	慢壘球 1. 複習上週課程活動 2. 分組比賽	2	壘球用具、 白板/筆	圖像、記憶策略	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

已註解 [u1]: 七

	於挑戰的學習態度。								
第二十一週 01/19-01/20	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	慢壘球 1. 複習上週課程活動 2. 分組比賽	2	壘球用具、 白板/筆	圖像、記憶策略	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

六、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： <hr/>			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。