

新北市萬里國民中學 115 學年度八年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：羅堉榕

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☒健康與體育 7. ☐藝術 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

二、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。

④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。

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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。 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。 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。 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。 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。 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。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、 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							
呈現週次 第一週 08/31~09/04	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。	☐ 實施跨領域或 跨科目協同教學 (需另申請授課鐘 點費) 甲、協同科目： _____ 乙、協同節數： _____ 08/31(一)開學日
第二週 09/07~09/11	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	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		☐ 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： _____

	運動技能的運動計畫。								
第三週 09/14-09/18	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		☐ 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： _____
第四週 09/21~09/25	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處	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		☐ 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： _____

	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。	方基礎設計 原則。						2. 協同節數： 09/25(五)中秋節 放假
第五週 09/28~10/02	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	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	☐ 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： 09/28(一)教師節 放假

	身體活動。								
第六週 10/05~10/09	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 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	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	☐ 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： _____ 10/09(五)國慶日補假

第七週 10/12~10/16	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。 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。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1. 思考與表達學習策略。 2. 圖像記憶策略，圖解整合重要概念。 3. 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	☐ 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： _____ 10/13(二)~10/14(三)第一次段考
第八週 10/19~10/23	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	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	☐ 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： _____

			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。						
第九週 10/26~10/30	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		☐ 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： _____ 10/26(一)光復節補假

第十週 11/02~11/06	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		☐ 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： _____
第十一週 11/09~11/13	1c- IV -1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信	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	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。	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	☐ 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： _____

	樂觀、勇於挑戰的學習態度。		雙打練習(熟悉比數站位)					與他人平等互動的能力。	_____ 11/09(一)校慶補假
第十二週 11/16~11/20	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 4. 介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項 5. 介紹羽球賽制與計分方式 6. 發球規則 雙打練習(熟悉比數站位)	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		☐ 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：_____
第十三週 11/23~11/27	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 7. 介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項 8. 介紹羽球賽制與計分方式 9. 發球規則 雙打練習(熟悉比數站位)	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		☐ 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：_____

第十四週 11/30~12/04	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的	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. 上手式、上手式接盤法、夾接接盤法教學與練習。 3. 擲準教學與練習 4. 擲遠教學與練習 5. 分兩組進行躲避飛盤賽	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 4. 學習單		☐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： _____ 12/03(四)~12/04(五)第二次段考
-----------------------------	---	----------------------------	---	----------	------------------------	-----------------------	---	--	---

	體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。								
第十五週 12/07~12/11	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	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. 上手式、上手式接盤法、夾接接盤法教學與練習。 3. 擲準教學與練習 4. 擲遠教學與練習 5. 分兩組進行躲避飛盤賽	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 4. 學習單		☐ 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： _____

	發展專項運動技能。 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。								
第十六週 12/14-12/18	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. 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。 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。	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		☐ 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： _____

第十七週 12/21~12/25	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。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。	2	1. 籃球數 額、筆記 型電腦及 投影系 統、教學 媒體 PowerPoin t 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		☐ 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： _____ 12/25(五)行憲紀 念日放假
第十八週 12/28~01/01	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。 Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作	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，	2	1. 籃球數 額、筆記 型電腦及 投影系 統、教學 媒體 PowerPoin	1. 圖像記 憶策略， 圖解整合 重要概 念。 2. 研究與 探索各種	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		☐ 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： _____

	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	組合及團隊戰術。	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。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。		t 檔案、 籃球場。	運動技能。 3.小組合作分工練習，精進各種運動技能。			_____
第十九週 01/04~01/08	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	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。	☐ 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： _____

	學習態度。								
第二十週 01/11~01/15	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		☐ 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： _____
第二十一週 01/18~01/20	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	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		☐ 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： _____

	運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學習態度。								01/18(一)~01/19 (二)第三次段考 01/21(四)寒假開始
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

七、 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
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟			

		☐ 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。