

新北市 明志 國民中學 115 學年度 八 年級第 1 學期 部定 課程計畫 設計者： 楊木輝

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
11301 無	11301 無
11401 無	11401 無
11501	11501

✍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。

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-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-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							
第一週 友善校園週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 活動內容： 1. 介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形 2. 增進肌肉適能的益處 3. 分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用 4. 肌肉適能增進的方法	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 實作評量 2. 上課參與 3. 觀察記錄		☐ 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： <u>無</u> 2. 協同節數： <u>無</u>
第二週 交通安全週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 活動內容： 1. 動作與訓練肌群介紹 2. 動作與訓練肌群示範	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答 2. 實作 3. 觀察		☐ 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： <u>無</u> 2. 協同節數： <u>無</u>

	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。								
第三週 家庭教育週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 活動內容： 1. 動作與訓練肌群介紹與示範 2. 活動：如何為自己規劃一週肌力訓練處方	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答 2. 實作 3. 觀察：		☐ 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： 無 2. 協同節數： 無
第四週 防災教育週	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇運動樣樣行 第一章田賽 活動內容： 一、情境式教學引導 1. 以生活中需要使用到跳躍的情境出發，引導學生了解跳躍的不同軸向之變化性及重要性。 2. 介紹跳躍動作的運用時機，如：三步上籃、排球扣球、手球射門等，引導學生了解跳躍在運動中的重要性。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 說明 2. 問答 3. 實作 4. 問答 5. 觀察	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	☐ 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： 無 2. 協同節數： 無

	3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		3. 問與答:何謂田賽?正試的田賽項目包含哪些? 二、立定跳遠動作說明、示範與練習 三、古代奧運立定跳遠賽的介紹						
第五週 吾愛吾師週	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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇運動樣樣行 第一章田賽 活動內容: 1. 急行跳遠分解動作說明及示範 2. 動作練習(一):助跑 3. 動作練習(二):起跳動作 4. 動作練習(三): 空中走步式動作練習 5. 動作練習(四): 落地動作練習 6. 成果發表	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 說明 2. 實作 3. 觀察		☐ 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： <u>無</u> 2. 協同節數： <u>無</u>

第六週 品德教育週	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。 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-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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第二章排球 活動內容： 1. 比賽中各式肩上發球種類介紹 2. 肩上漂浮發球動作要領說、示範、練習 3. 活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作	【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： 無 2. 協同節數： 無
第七週 性平教育週	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-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	(第一次段考) 第五篇玩球樂趣多 第二章排球 活動內容： 1. 活動(一)肩上漂浮發球及接發球循環訓練 2. 活動(二)肩上漂浮發球準確度練習 3. 活動(三)九人制排球比賽	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察 2. 實作 3. 發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐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： 無 2. 協同節數： 無

	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-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。								
第八週 生命教育週	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。 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。	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球 活動內容 1. 羽球運動學習引導 2. 「高手丟擲大賽」 3. 長球動作介紹、示範及動作練習 4. 活動「我會打長球」	2	1. 羽拍及球 2. 三角錐	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 說明 2. 實作 3. 觀察		☐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： 無 2. 協同節數： 無

第九週 舞文弄墨週	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 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球 活動內容： 1. 殺球動作說明、示範及操作 2. 活動「你殺我擋」 3. 切球動作說明、示範及操作 4. 活動「切球自拋自打」 5. 活動「切球積分賽」	2	1. 羽拍及球 2. 三角錐	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 實作 2. 觀察	【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： 無 2. 協同節數： 無
第十週 藝術人文週	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 表現利他合群的态度，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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球 活動內容： 1. 後場高擊球技術檢核與複習 2. 高擊球的軌跡與落點 3. 長球、殺球、切球的運用 4. 「活動」高擊球攻防戰 5. 「活動」半場單打比賽	2	1. 羽拍及球 2. 三角錐	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 實作 2. 觀察 3 發表		☐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： 無 2. 協同節數： 無

	展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。								
第十一週 國際語言週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展 活動內容： 1. 學習引導 利用例子引導學生知道運動對身體發展有影響，說明青春階段，是成長和運動能力強化的黃金時段，多運動可以有效促進身體發展。 2. 簡介運動時身體的生理反應 3. 介紹如何經由運動促進身體發展 4. 介紹運動時身體的正面循環效益並鼓勵學生願意參與運動促進身心健康。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答 2. 實作		☐ 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： 無 2. 協同節數： 無
第十二週 才華洋溢週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展 活動內容： 1. 運動訓練原則 2. 運動訓練原則應用討論 3. 運動訓練計劃的設計與分享	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答 2. 實作 3. 發表		☐ 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： 無 2. 協同節數： 無

	相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。								
第十三週 明志創客週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	(第二次段考) 第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展 活動內容: 1. 介紹運動相關科技或資訊包含哪些? 2. 運動E點通 結合科技領域概念, 展現四個較容易操作的網路資源, 包括運動部學生體適能網站、運動部i運動資訊平台、YouTube影音分享平台與網路搜尋網站, 引導學生應用這些網站進行運動參與資料搜尋。 3. 分組報告 4. 思考與行動	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法: 分解步驟來完成任務。	1. 問答 2. 實作 3. 發表		☐ 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: 無 2. 協同節數: 無
第十四週 環境教育週	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩 活動內容: 1. 學習引導(跳繩案例分享) 2. 跳繩的效益 影片觀賞: 連結新聞報導 https://news.tvbs.com.tw/life/615791 3. 跳繩動作暖身 4. 跳繩技術分析	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 跳繩	示範教學法: 分解步驟來完成任務。	1. 問答 2. 實作		☐ 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: 無 2. 協同節數: 無

			5. 空迴旋技術講解示範與實作練習 6. 水平迴旋技術講解示範與實作練習 7. 轉身一圈迴旋技術講解示範與實作練習						
第十五週 明志禮讚週	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩 活動內容： 1. 體側交叉技術講解示範與實作練習 2. 前交叉與後交叉跳技術講解示範與實作練習 3. 挑戰活動講解與示範與分組練習 4. 挑戰分享 5. 雙人跳繩技術講解示範與實作練習	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 跳繩	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 問答 2. 實作		☐ 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： <u>無</u> 2. 協同節數： <u>無</u>
第十六週 科學教育週	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球 活動內容： 1. 畫出「好球區」區域 2. 活動「手掌擊球」 介紹三種打擊站姿並讓同學了解：站上打擊區時，可以根據投手的類型、球種和球路而採取不同的站姿，目的是能讓自己更看得清楚出手點最重要。並開始找出適合自己的打擊站姿。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 軟式棒球 4. 球棒 5. 手套 6. 壘包	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作	【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者) 1. 協同科目： <u>無</u> 2. 協同節數： <u>無</u>

	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3. 揮棒技術講解示範與實作練習 4. 強棒出擊活動 方法：放適合大小的球在三角錐上，練習擊球。 5. 「接、拋大球，掌握打擊時機」活動講解與實作 6. 「低拋球打擊活動」活動講解與實作						
第十七週 民主法治週	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球 活動內容： 1. 接滾地球動作要領講解及實作 2. 「接球練習」活動 藉由同學間拋滾地球練習接球，提升接球技巧。 3. 接高飛球動作要領講解 4. 三人制棒球活動	2	1. 軟式棒球 2. 球棒 3. 手套 4. 壘包	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察 2. 問答 3. 實作		☐ 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： 無 2. 協同節數： 無
第十八週 生涯發展週	1c-IV-1 了解各項運動基	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 活動內容：	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	示範教學法：分解步	1. 問答 2. 觀察 3. 發表	【生涯規劃教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	動動作組合及團隊戰術。	1. 介紹NBA常見的上籃形式 2. 運球三步上籃動作要領說明、講解、示範及操作 3. 「空手跑跳練習」活動說明、講解、示範及操作 4. 「蹬地起跳擦板上籃」活動說明、講解、示範及操作		3. 籃球 4. 三角錐	驟來完成任務。	4. 實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 協同科目： 無 2. 協同節數： 無
第十九週 健康促進週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 1. 「空手跑動接球上籃循環練習」活動講解、示範及操作 2. 「三人直線上籃練習」活動講解、示範及操作 3. 「快速進攻戰術—以多打少」活動講解、示範及操作	2	1. 籃球 2. 三角錐	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察 2. 實作 3. 發表	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐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： 無 2. 協同節數： 無

	運動情境的問題。								
第二十週 勤勉力學週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 活動內容： 1. 活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」講解、示範及操作 2. 活動「半場二打一快速進攻戰術練習」講解、示範及操作 3. 活動「全場三打二快速進攻戰術練習」	2	1. 籃球 2. 三角錐	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 發表 2. 觀察 3. 實作		☐ 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： 無 2. 協同節數： 無
第二十一週 除舊佈新週	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	(第三次段考) 第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 活動內容： 1. 活動「影像資料分析，檢討與調整快速進攻戰術」說明、示範及操作 2. 活動「籃球3對3比賽練習」	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 3. 籃球 4. 三角錐 5. 計分板	示範教學法：分解步驟來完成任務。	1. 觀察 2. 實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 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： 無 2. 協同節數： 無

	與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

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。