

(表 14) 學習領域課程計畫

新北市永和國民中小學 107 學年度八年級 2 學期健康與體育(體育)領域課程計畫

設計者：陳雅妮、簡銘均

## 第 1 學期

一、本領域每週學習節數(2)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(2)節。

二、本學期學習目標：

- (一) 了解何謂體適能，進行體適能檢測，並實際運用於生活中，執行推廣運動倍增計畫。
- (二) 認識個人體適能的評估標準及提升方式，進行體適能檢測。
- (三) 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中，與家人分享。
- (四) 學習拔河及游泳比賽規則及注意事項。
- (五) 學習籃球上籃動作，並與運球及投球做結合，學習防守及基本戰術。
- (六) 永和國中運動倍增計畫：藉著活動增強本校師生對運動的重視，並培養運動習慣。配合相關主題、進行多元學習。

三、本學期課程內涵：

| 教學期程             | 領域及議題能力指標                                                                                                                                                                        | 主題或單元活動內容                                              | 節數 | 使用教材 | 評量方式                 | 備註                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|------|----------------------|---------------------------------------------------------|
| 第一週<br>2/11~2/15 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。<br>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。<br>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。<br>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。<br>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 | 1. 調查學生的身體健康情況<br>2. 說明本學期上課內容及評分方式<br>3. 實作並記錄學生體適能表現 | 2  | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 【性別平等教育】<br>【生涯發展教育】<br>【環境教育】<br>【校園玩運動計畫】<br>【多元評量融入】 |
| 第二週<br>2/18~2/22 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作                                                                                                                               | 1. 說明八年級游泳接力規定及注意事項<br>2. 測驗 25 公尺<br>3. 練習接力          | 2  | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 【品德教育】<br>【海洋教育】<br>【環境教育】<br>【校園玩運動計畫】                 |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |   |      |                                 |          |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---|------|---------------------------------|----------|
|                            | <p>表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>                                                                                                                       |                                 |   |      |                                 | 【性別平等教育】 |
| <p>第三週</p> <p>2/25~3/1</p> | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1. 籃球單人進攻及防守練習</p>           | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |          |
| <p>第四週</p> <p>3/4~3/8</p>  | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>                                                                  | <p>1. 練習拔河動作</p> <p>2. 分組對抗</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |          |
| <p>第五週</p>                 | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項</p>                                                                                                                                                                                                            | <p>1. 籃球單人進攻及防守練習</p>           | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p>                 |          |

|                  |                                                                                                                                                                                                     |                                                   |   |      |                      |       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---|------|----------------------|-------|
| 3/11~3/15        | 運動技能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。<br>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。<br>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。                 | 習<br>2. 說明卡位注意事項及動作並練習<br>2. 進行兩人搭配               |   |      | 2. 實作並紀錄             |       |
| 第六週<br>3/18~3/22 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。<br>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。<br>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 1. 練習桌球基本動作<br>2. 練習發球及正反拍推擋<br>3. 說明旋球注意事項及動作並練習 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 |       |
| 第七週<br>3/25~3/29 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中運用各種                                                                                                                            | 1. 籃球單人進攻及防守練習<br>2. 進行卡位練習及兩人搭配                  | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 第一次段考 |

|                             |                                                                                                                                                                    |                                                   |   |      |                                 |                                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---|------|---------------------------------|--------------------------------|
|                             | <p>策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>                 |                                                   |   |      |                                 |                                |
| <p>第八週</p> <p>4/1~4/5</p>   | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1. 游泳綜合練習</p> <p>2. 游泳接力練習</p>                 | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | <p>【海洋教育】</p> <p>【校園玩運動計畫】</p> |
| <p>第九週</p> <p>4/8~4/12</p>  | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>                                | <p>1. 米字型步伐練習</p> <p>2. 說明高遠球、放短球注意事項及步伐配合並練習</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |                                |
| <p>第十週</p> <p>4/15~4/19</p> | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>                                                                                                    | <p>1. 籃球單人進攻及防守練習</p> <p>2. 進行卡位練習及兩人搭配</p>       | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |                                |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                               |   |      |                                 |  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|------|---------------------------------|--|
|                           | <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>                                                              |                                                               |   |      |                                 |  |
| <p>第十一週<br/>4/22~4/26</p> | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1. 練習發球及高低手接發球</p> <p>2. 說明扣球注意事項及動作並練習</p> <p>3. 綜合練習</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |  |
| <p>第十二週<br/>4/29~5/3</p>  | <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</p>                                                                                                | <p>1. 籃球單人進攻及防守練習</p> <p>2. 進行卡位練習及兩人搭配</p>                   | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> |  |

|                   |                                                                                                                                                                   |                                   |   |      |                                 |           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---|------|---------------------------------|-----------|
|                   | <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>                                                                 |                                   |   |      |                                 |           |
| 第十三週<br>5/6~5/10  | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> | <p>1.練習拔河動作</p> <p>2.分組對抗</p>     | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | 【校園玩運動計畫】 |
| 第十四週<br>5/13~5/17 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>                             | <p>1.說明上籃考試標準</p> <p>2.進行上籃考試</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | 第二次段考     |
| 第十五週<br>5/20~5/24 | <p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p>                                                          | <p>1.說明蛙式及動作並練習</p> <p>2.綜合練習</p> | 2 | 自編教材 | <p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p> | 【生涯發展教育】  |

|                   |                                                                                                                                                                       |                                             |   |      |                      |          |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---|------|----------------------|----------|
|                   | 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。                                                                                                                        |                                             |   |      |                      |          |
| 第十六週<br>5/27~5/31 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。                                                    | 1. 進行上籃考試及補考                                | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 【多元評量融入】 |
| 第十七週<br>6/3~6/7   | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。                                                      | 1. 米字型步伐練習<br>2. 練習正拍+高遠球<br>3. 練習反拍+放短球+挑球 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 |          |
| 第十八週<br>6/10~6/14 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。<br>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。<br>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。<br>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。<br>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分 | 1. 練習桌球基本動作<br>2. 練習發球及正反拍推擋<br>3. 綜合練習旋球   | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 |          |

|                   |                                                                                                                                            |                 |   |      |                      |       |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|----------------------|-------|
|                   | 析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。                                                                                                             |                 |   |      |                      |       |
| 第十九週<br>6/17~6/21 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。<br>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 1. 進行敏捷及協調性環形訓練 | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 |       |
| 第二十週<br>6/24~6/28 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。<br>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。<br>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。<br>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。                        | 進行敏捷及協調性環形訓練    | 2 | 自編教材 | 1. 聆聽及觀察<br>2. 實作並紀錄 | 第三次段考 |

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）