

新北市永和國民中學 108 學年度八年級 1 學期健康與體育(體育)領域課程計畫

設計者：陳雅妮、簡銘均

- 本領域體育每週學習節數 2 節，本學期共 21 週。

- 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。

(四) 了解短跑及應注意的事項，並學習如何減緩造成運動後的肌肉痠痛。

(五) 學習籃球上籃動作，並與運球及投球做結合。

(六) 學習桌球正反拍推擋、羽球米字行步伐、拔河、跳箱等動作。

(七) 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。

- 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
------	-----------	-----------	----	------	------	----

<p>第一週 8/26~8/30</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>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p>	<p>1. 調查學生的身體健康情況</p> <p>2. 說明本學期上課內容及評分方式</p> <p>3. 實作並記錄學生體適能表現</p> <p>4. 說明運動倍增計畫</p> <p>5. 與家人討論體適能表現及運動計畫</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>【校園玩運動計畫】</p> <p>【環境教育】</p> <p>【多元評量融入】</p> <p>【家庭教育】</p>
--------------------------	---	--	---	------	---------------------------------	--

第二週 9/2~9/6	<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>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p>	<p>1. 調查學生的身體健康情況</p> <p>2. 實作並記錄學生體適能表現</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>【校園玩運動計畫】</p> <p>【環境教育】</p> <p>【多元評量融入】</p>
----------------	---	--	---	------	---------------------------------	--

第三週 9/9~9/13	<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. 柔軟度+肌耐力的訓練</p> <p>2. 執行運動倍增計畫</p> <p>3. 與家人討論及分享體適能、運動計畫</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>【校園玩運動計畫】</p> <p>【環境教育】</p> <p>【多元評量融入】</p> <p>【家庭教育】</p>
-----------------	---	--	---	------	---------------------------------	--

<p>第四週 9/16~9/20</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 練習籃球運球及傳球動作 2. 練習投籃動作 3. 練習上籃動作</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	
<p>第五週 9/23~9/27</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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 說明並進行蹲踞式起跑 2. 測驗 100M 3. 練習大隊接力</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	<p>【品德教育】 【校園玩運動計畫】</p>

第六週 9/30~10/4	<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. 練習籃球運球及傳球動作</p> <p>2. 練習投籃動作</p> <p>3. 練習上籃動作</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	
------------------	--	---	---	------	---------------------------------	--

第七週 10/7~10/11	<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. 練習桌球基本動作</p> <p>2. 練習發球動作</p> <p>3. 說明正反拍推擋動作及練習</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	
-------------------	--	--	---	------	---------------------------------	--

<p>第八週 10/14~10/18</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 練習籃球運球及傳球動作 2. 練習快攻傳球+進攻</p> <p>『第一次定期評量週』</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	
----------------------------	--	--	---	------	------------------------------	--

<p>第九週 10/21~10/25</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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 墊上柔軟度及肌力訓練 2. 練習跳箱跳躍動作</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	
<p>第十週 10/28~11/1</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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>1. 練習羽球基本球感練習 2. 說明米字型步伐及練習 3. 練習反拍發球+挑球</p>	<p>2</p>	<p>自編教材</p>	<p>1. 聆聽及觀察 2. 實作並紀錄</p>	

第十一週 11/4~11/8	<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. 說明籃球進攻方式及練習</p> <p>2. 說明籃球單人防守及練習</p> <p>3. 投籃練習</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	
-------------------	--	--	---	------	---------------------------------	--

第十二週 11/11~11/15	<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. 練習排球低手傳球與接球步法。</p> <p>2. 練習發球及高低手接發球</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>	
---------------------	---	---	---	------	---------------------------------	--

第十三週 11/18~11/22	<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> <p>2. 投籃練習</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	
---------------------	--	--------------------------------------	---	------	---------------------------------	--

第十四週 11/25~11/29	<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. 說明八年級拔河比賽及規定</p> <p>2. 說明拔河動作並練習</p> <p>『第二次定期評量週』</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	<p>【品德教育】</p> <p>【校園玩運動計畫】</p>
第十五週 12/2~12/6	<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. 說明投籃考試標準</p> <p>2. 進行投籃測驗</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	【多元評量融入】

第十六週 12/9~12/13	<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>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. 肌力肌耐力訓練</p> <p>2. 練習拔河動作</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	
第十七週 12/16~12/20	<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. 進行投籃考試及補考</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	

第十八週 12/23~12/27	<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. 練習羽球基本球感練習</p> <p>2. 說明米字型步伐及練習</p> <p>3. 練習正拍發球+高遠球</p>	2	自編教材	<p>1. 聆聽及觀察</p> <p>2. 實作並紀錄</p>	
第十九週 12/30~1/3	<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. 練習桌球基本動作</p> <p>2. 練習發球及正反拍推擋</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>	

第二十週 1/6~1/10	<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】
------------------	---	---------------------------------	---	------	---------------------------------	-----------

第二十一週 1/13~1/17	<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>3-3-1 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. 排球綜合練習</p> <p>2. 六人制規則介紹及實際練習</p> <p>『第三次定期評量週』</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】
--------------------	---	---	---	------	---------------------------------	----------

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……）