新北市**坪林實驗**國民中學**115**學年度八年級第**1**學期部定課程計畫 設計者:林學正

1、 **課程類別:**

1.□國語文 2.□英語文 3.□數學 4.□社會 5.□自然科學 6.■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

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
無	無

✍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。

2、 **學習節數:**每週(**1**)節，實施(**21**)週，共(**21**)節。

3、 **課程內涵:**

總綱核心素養	學習目標
■ A3規劃執行與創新應變 ■ B1 符號運用與溝通表達 ■ C2人際關係與團隊合作	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-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。

4、 **課程架構:(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)**

5、 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1-2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-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。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	躍如脫兔──跳 1.第一節 2.跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。 3.跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸;起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。 4.建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以	2	1. 教學資源:角錐、操場沙坑。 2. 學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		

	中的各種策略。 3d-Ⅳ-3　應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-Ⅳ-2　執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-Ⅳ-3　執行提升體適能的身體活動。		達到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前2、3步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害將到最低。 5.第二節 6.跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腳的大腿積極下放，隨即與留在體後的起跳腳靠攏，身體形成「挺胸展髖」姿勢，然後收腹，雙腿前伸，準備落地。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。 7.跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。落地瞬間透過腹部的力					

			量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體全部都落在著地點前。					
第3-4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-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。 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。 3d-Ⅳ-3　應用思考與分	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	躍如脫兔──跳 1.第一節 2.介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有1.7公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。 3.第二節 4.跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約30～45度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。 5.跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠	2	1. 教學資源:角錐、跨越式跳高器材、軟墊、操場。 2. 學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		

	析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-Ⅳ-2　執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-Ⅳ-3　執行提升體適能的身體活動。		近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。 6.跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。 7.跳高著墊教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著墊速度。 8.建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成20～30度的角度。					
第5-6週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	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.第一節 2.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。 3.羽球默契大考驗:依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。	2	1. 教學資源:羽球活動相關器材。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。	

	1d-Ⅳ-2　反思自己的運動技能。 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。 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。		4.第二節 5.介紹羽球賽制與計分方式。 6.說明練習注意事項。正手切球：教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與要領。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。 7.正手切球定點練習：以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。					
第7-8週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Ha-Ⅳ-1　網/牆性球類運動動	羽眾不同──羽球 1.第一節	2	1.教學資源:羽球活動相關器材。	1.課堂觀察 2.口語問答		

	礎原理和規則。 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。 1d-Ⅳ-2　反思自己的運動技能。 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。 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	作組合及團隊戰術。	2.主要活動，教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。 3.建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。 4.第二節 5.複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。 6.挑球積分賽:依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須		2.學習策略: 實作練習。	3.技能實作		

	中的各種策略。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。		退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。					
第9-10週	1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。	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 綜合練習及個人單打比賽，並賽後進行反思與溝通。	2	1.教學資源:羽球活動相關器材。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習		
第11-13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。	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。	大力水手──肌力與肌耐力 第一節 1.講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲	3	1. 教學資源:碼表、皮尺、體前彎量測器、軟墊、操場。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	■關懷自然 □關懷人我 □關懷社會	

	1d-Ⅳ-2　反思自己的運動技能。 4c-Ⅳ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-2　執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-Ⅳ-3　執行提升體適能的身體活動。		膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，停留數秒後回到開始姿勢。 2.講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。 3.講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。 4.講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，					

			直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。 5.說明阻力訓練與重量訓練設計原則，依據肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬定肌力訓練目標，包括肌力、強壯及耐力，並進行訓練提案動作的練習。 第二、三節 體適能檢測 說明體適能檢測項目及流程。依據課本表3-1-2的運動建議，將學生分成低、中、高三組。					
第14-15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-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人	Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	彈跳之間──桌球 1.第一節 2.說明併步使用時機、動作要領及示範。 3.送球練習：4人一桌，2人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 4.一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊	2	1.教學資源:桌球活動相關器材。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		

	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，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1　運用運動技術的學習策略。 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。 4d-Ⅳ-2　執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		，都以反手推球將球擊回直線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。 5.左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。 6.第二節 7.說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。 8.依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。					
第16-17週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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組合及團隊戰術。	合作無間──籃球 1.第一節 2.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。 3.綜合活動，介紹NBA著名助攻王，並說明傳球的技術	2	1.　教學資源:籃球數顆、籃球場。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習	【生涯規劃教育】 涯J13　培養生涯規劃及執行的能力。	

	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 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-Ⅳ-2　展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-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。		，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 4.第二節 5.接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。 6.雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。 7.雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持3～4公尺。兩人操作雙手胸					

	3d-Ⅳ-3　應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-Ⅳ-3　執行提升體適能的身體活動。		前傳球動作30次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作30次。					
第18-19週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Ha-Ⅳ-1　網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排列組合──排球 1.第一節 2.引起動機:介紹排球中之中最重要角色──舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。 3.詢問學生，對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。	2	1. 教學資源:操場或體育館、排球。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習		

	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。 2d-Ⅳ-3　鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-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。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修		4.教師講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手傳球的要領及注意事項。 5.坐姿練習：身體盤坐，雙手向上，手腕向內呈雙手持球狀，手臂呈三角形(飯糰形狀)，將球拿至額頭上方兩拳頭相疊高度，向上托出後即恢復原來接球姿勢，球須落在額頭正上方處。 6.持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。對地練習時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。面對來球，手臂先收(手腕向內)，碰到球時，手臂推動(手腕順勢推出)。 7.第二節 8.兩人一組對地練習：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。					

	正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-2　執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		9.兩人一組對空傳球：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，待球落下後再彈起至空中時，由接球方雙腳微蹲，以正面接球。 10.兩人一組遠近練習：一人拋球、一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。 12.高低練習：兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。 13.多人輪轉練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離6公尺。甲方一人將球向上托出3～5公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動					

			至甲方處。雙方進行輪轉托球練習。					
第20-21週	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章排列組合──排球 1.第一節 2.教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與注意事項。 3.請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約6公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。 4.四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約6公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁準備。每個人都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。	2	1.教學資源:操場或體育館、排球。 2.學習策略: 實作練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組學習	**【戶外教育】** 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

	運動情境的問題。 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。 4d-Ⅳ-2　執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		5.第二節 6.神托手練習賽(定點練習):將全班分成若干隊，一隊5人，進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。 7.四面楚歌(變化練習):全班分成若干隊，每隊4～6人。於三公尺線上進行四面區域托準練習，每人進行兩次，一次6顆球，前4顆依區域序號進行，後兩顆可自由選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。					

6、 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。