

臺北市木柵國民中學 111 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☐ 綜合活動(☐ 家政 ☐ 童軍 ☐ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☐ 健康與體育(☐ 健康教育 ☒ 體育)		
實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期		
教材版本	☒ 選用教科書： <u>奇鼎 版</u> ☐ 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 二 節
領域核心素養	八上 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-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。 八下 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-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。		

課程目標	八上體育 3-1 平沙落雁～跳遠 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。 4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 3-2 安全無漾～仰泳 1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 3-3 精彩可騎～自行車 1.能認識不同的自行車種類。 2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。 3.能知道自行車騎乘注意事項。 4-1 前挑後切～羽球 1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 4-2 堅守崗位～籃球 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 4-3 高手過招～排球 1.能知悉高手傳接球的運用時機。 2.能熟悉高手接球的要領。 3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。 4-4 運球唯握～桌球 1.能瞭解桌球運動之相關知識。 2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。 3.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。 5.能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。 5-1 立足天下～足球 1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。 3.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 4.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。 5.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。 6.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。 5-2 壁壘分明～慢速壘球 1.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。 2.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。 八下體育 3-1 壁壘森嚴～慢速壘球
------	---

	1. 能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2. 能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3. 能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。 4. 能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。 3-2 力挽狂籃～籃球 1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。 4. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。 3-3 凌波微步～桌球 1. 能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。 2. 能學會側併步的動作要領與應用。 3. 能瞭解雙打比賽規則。 4. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。 3-4 飄移换位～羽球 1. 能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。 2. 能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 3. 和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 3-5 品頭論足～足球 1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。 3. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。 4. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。 5. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。 4-1 舞力全開～土風舞 1. 瞭解舞蹈的起源分類。 2. 學會土風舞的動作。 3. 能培養團隊合作的精神。 4. 能夠利用美的原則創作舞步並分享。 4-2 一毬之地～毬子 1. 瞭解毬子的起源分類。 2. 瞭解毬子各種動作技巧, 並學會毬子的動作。 3. 能培養團隊合作的精神。 4-3 拳拳到位～基本防身術 1. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 2. 學會移動與基本防禦姿勢配合。 3. 學會反擊。 4. 分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。 5-1 超越障礙～帕運 1. 能說明帕運的相關知能。 2. 能理解帕運的歷史由來。 3. 能尊重身心障礙者並且主動協助。 4. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 5. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。 5-2 身心靈合一～瑜伽 1. 能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。 3. 能培養團隊合作的精神。
--	--

學習進度 週次		單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目 協同教學
			學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第 1-2 週	3-1：平沙落雁～跳遠	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 觀察：學生能主動積極參與課程內容。 2. 口頭回答：能夠回答與安全事項相關問題。		
	第 3-6 週	3-2：安全無漾～仰泳	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 問答：能夠說出水上安標誌的分別。 2. 實作：能夠做出水中自救的動作。	【海洋教育】 海 J1 參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	
	第 7-8 週	3-3 精彩可騎～自行車	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 觀察：是否能夠積極參與課程內容。 2. 發表：能夠踴躍發表自己的騎乘經驗。	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
	第 9-10 週	4-1 前挑後切～羽球	1d-IV-1 瞭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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：能夠知道挑球、切球的動作要領。 2. 發表：能將球挑過網。 3. 觀察：能預測球的落點並回擊。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	

第 11-12 週	4-2 堅守崗位～籃球	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：防守基本動作是否正確。 2. 實作：能夠完成 Z 字滑步防守訓練。 3. 實作：能夠完成一對一練習。 4. 情意：需與隊友討論攻防作戰計畫。		
第 13-14 週	4-3 高手過招～排球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 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。	1. 觀察：是否能夠踴躍發言。 2. 觀察：是否能夠靈活運用課程內容。 3. 實作：能夠完成活動練習。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。	
第 15-16 週	4-4 運球唯握～桌球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否可以回答桌球正手發平擊球的動作要領。 2. 觀察：是否可以根據教師的回饋修正動作。 3. 認知：能做出正拍發平擊球結合反拍推球。 4. 情意：在進行攻占城堡十，是否能與隊友討論戰略使團隊獲得勝利。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。 國 J3 展現認同我國國家價值的行動。	
第 17-18 週	5-1 立足天下～足球	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：能夠檢測自己的動作。 2. 觀察：能夠說出傳球的動作要領。 3. 紙筆測驗：能夠畫出比賽中黃金三角的陣型。 4. 觀察：能夠流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 19-21 週	5-2：壁壘分明～慢速壘球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 情意：雙人合作練習過程中能互相提醒與鼓勵。		

第二學期	第 1-2 週	3-1：壁壘森嚴～慢速壘球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 觀察：能否做出接滾地球基本動作。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
	第 3-6 週	3-2 力挽狂籃～籃球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：帶球上籃及運球步伐是否正確。 2. 觀察：是否能和同學一同完成活動。 3. 觀察：卡位基本動作是否正確。 4. 觀察：搶籃板時卡位動作是否正確，是否能有效阻擋對方進入禁區內。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第 7-8 週	3-4 飄移換位～羽球	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	1. 問答：能說出反手發球的使用策略和動作要領。 2. 問答：能說出簡易發球規則。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
	第 9-10 週	3-5 品頭論足～足球	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：是否認真聆聽，能理解上課內容的重點。 2. 觀察：能否做出正確頭頂球動作。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	
	第 11-12 週	4-1 舞力全開～土風舞	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib -IV-1 自由創作舞蹈。 Ib -IV-2 各種社交舞蹈。	1. 觀察：是否認真聆聽，能理解上課內容的重點。 2. 情意：是否能和同學一同完成活動要求。	【多元文化教育】 多 J6 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	

	第 13-14 週	4-2 一毬之地～毬子	1d-IV-1 瞭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。 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。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 觀察：能理解動作的重點。 2. 觀察：能積極參與課程並練習。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。	
	第 15-16 週	4-3 拳拳到位～基本防身術	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-4 發展適合個人之專項運動技能	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 觀察： 能否做出防禦的基本動作。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。	
	第 17-18 週	5-1 超越障礙～帕運	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 認知： 能理解帕運的歷史演進。 2. 觀察： 能主動關心體育事務議題。	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
	第 19-20 週	5-2 身心靈合一～瑜伽	1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 表達：能積極參與課程內容並表達自己的意見。 2. 觀察：能理解瑜伽的種類與特性 3. 觀察：能配合教師指導進行活動。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
教學設施 設備需求		一. 操場 二. 游泳場館 三. 籃球場 四. 羽球場 五. 排球場 六. 多功能教室					
備 註							