

臺北市木柵國民中學 108 學年度 8 年級健體領域體育課程計畫

教科書版本：康軒，編撰教師：健體領域八年級任課教師

一、本學年學習目標

- (一) 了解健康對於人的重要性，引導學生體認健康的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。
- (二) 認識體適能，並實際運用於生活中。
- (三) 了解跑步及注意相關的事項，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。
- (四) 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。
- (五) 了解籃球、排球、羽球、桌球各活動之基本概念，並運用於日常生活中。
- (六) 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。
- (七) 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。
- (八) 重視休閒與環保，並透過報紙與電視媒體達到運動欣賞的目的。
- (九) 了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。
- (十) 明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的預防方法。
- (十一) 成就每一位孩子：建構自信、負責與充實學習的境教模式，帶起每一位學生，讓他們愛運動、會運動且終生願意從事運動，藉此增進他們的體適能、團隊合作精神及人際關係。
- (十二) 從比賽前的授課及賽前練習讓學生們學習各項運動技術，凝聚班級團隊合作與為班上爭取榮譽之共識。
- (十三) 品格教育是本校的核心價值，所以在競賽的辦法中規範學生不得有謾罵或不遵守競賽規定之行為發生，培養會欣賞、愛運動且有禮有品的木中人。

二、第 1 學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1	08/26-08/30	青春體能大躍進(體適能)及體適能檢測 防溺宣導	1. 學會正確檢測各項體適能要素的實施步驟。 2. 介紹體適能的意義、要素。 3. 調查學生的身體健康情況。 4. 檢測身體組成(身體質量指數)及肌力與肌耐力(一分鐘屈膝仰臥起坐)。 4. 養成規律運動的習慣	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	性別平等 人權教育	2	實作及表現 觀察 問卷調查	
2	09/02-09/06		1. 介紹肌力與肌耐力訓練的原則後，帶領學生進行熱身運動，再	1-3-1 3-3-4 4-3-2	性別平等 人權教育 海洋教育	2	態度檢核 實作及表現 觀察	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			接著指導學生操作背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部肌力與肌耐力訓練，並完成「我的肌力與肌耐力提升計畫」。	4-3-3 4-3-4				
3	09/09-09/13		1. 學會正確檢測各項體適能要素的實施步驟。 2. 對檢測結果，能予以正確的解釋，並提出改善的計畫。 3. 檢測過程中，能協助同學，並隨時給予鼓勵。 4. 養成規律運動的習慣 2. 能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	性別平等 法治教育 資訊教育 海洋教育	2	態度檢核 實作及表現 觀察	
4	09/16-09/20	防溺宣導 運動樣樣行/小 立大功(排球)	1. 簡單介紹排球運動規則。 2. 練習低手高手擊球 3. 利用低手進行發球練習。 4 了解排球運動高手傳球適用的時機。	1-3-1 3-3-2 3-3-4	性別平等 人權教育	2	實作及表現 觀察	
5	09/23-09/27	防溺宣導 運動樣樣行/小 立大功(排球)	1. 練習高手傳球。 2. 進行高手傳球計時賽。 3. 練習高手傳球步法。 4. 進行4角高手移位傳球。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 7-3-3	性別平等 生涯發展	2	實作及表現 觀察記錄	
6	09/30-10/04	防溺宣導 運動樣樣行/小 立大功(排球)	1. 說明比賽，開始進行比賽，最後歸納比賽中同學表現的優點與改進的地方。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 7-3-3	性別平等 生涯發展	2	實作及表現 態度檢核 資料蒐集整	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
7	10/07-10/11	蓄勢待發(田徑)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹起跑種類。 2. 藉由手部肌力訓練提升跑步速度。 1. 說明短距離跑的動作要領，做出加速跑、衝刺壓線等動作要領。 2. 介紹短距離跑的項目與相關規則。 	1-3-1 3-3-1 3-3-4 5-3-5	性別平等 環境教育 資訊教育	2	紙筆測驗 態度檢核 資料蒐集	
8	10/14-10/18	蓄勢待發 (田徑大隊接力)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明接力賽跑的意義、項目、動作要領與相關規則。 2. 熟練傳接棒動作。 3. 協助學生培養團隊合作精神。 4. 說明接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽項目，其勝負關鍵由速跑者的速度與傳接棒動作的優劣來決定。 	1-3-1 3-3-1 3-3-4 5-3-5	家政教育 性別平等 人權教育 生涯發展	2	觀察記錄 分組報告 參與討論	
9	10/21-10/25	百步穿楊(籃球)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識籃球的起源及名稱的由來。 2. 進行自拋自接活動。 3. 練習坐姿繞8字。 4. 進行旁敲側擊活動。 5. 練習環繞世界、胯下繞8字。 	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	家政教育 性別平等 人權教育 生涯發展	2	課堂問答 實務操作 觀察記錄	
10	10/28-11/01		<ol style="list-style-type: none"> 1. 練習胯下拋接、對牆運球。 2. 進行行進間跨下8字繞環競賽。 3. 練習左右手交替運球。 	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	家政教育 性別平等 人權教育 生涯發展	2	課堂問答 實務操作 觀察記錄	
11	11/04-11/08	百步穿楊(籃球)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 練習變換方向運球。 2. 進行拋繡球活動。 3. 練習雙手運球。 4. 進行運球與抄截活動。 5. 了解籃球相關知識。 	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	家政教育 性別平等 人權教育 生涯發展	2	課堂問答 實務操作 觀察記錄	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
12	11/11-11/15	成功在我(游泳)	1. 概略說明游泳運動起源與特性。 2. 介紹游泳安全守則。 3. 糾正不良之姿勢。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 6-3-1-	性別平等 人權教育 生涯發展 海洋教育	2	實作及表現 態度檢核 資料蒐集整	
13	11/18-11/22		1. 了解捷泳及蛙泳的動作分析重點。 2. 學會捷泳及蛙泳換氣動作 3. 能游 25 公尺以上之任何泳姿。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 6-3-1	性別平等 人權教育 生涯發展 海洋教育	2	實作及表現 態度檢核 資料蒐集整	
14	11/25-11/29	籃球 籃球-3分線折返上籃	1. 學會投籃動作。 2. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的人際關係。	3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 6-3-1 6-3-2 6-3-5	性別平等 人權教育 家政教育	2	實作及表現 態度檢核	
15	12/02-12/06	健步如飛(慢跑)	1. 培養適合終身參與的體育活動。 2. 學習正確的慢跑姿勢及技巧。 3. 介紹培養適合終身參與的體育活動。 4. 示範正確的慢跑姿勢及技巧。	3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5	性別平等 人權教育 家政教育	2	實作及表現 態度檢核	
16	12/09-12/13	桌模不定(桌球)	1. 球感的練習。 2. 學習如何自我挑戰及學習欣賞別人的優點。 3. 培養不屈不撓的精神。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-5 6-3-1 7-3-3	性別平等 人權教育 家政教育	2	實作及表現 態度檢核	
17	12/16-12/20	桌模不定(桌球)	1. 球感的練習。 2. 學會發前衝上旋球。 3. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 4. 培養不屈不撓的精	3-3-1 3-3-2 4-3-5 6-3-1 7-3-3	性別平等 人權教育 家政教育	2	實作及表現 態度檢核	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			神。					
18	12/23-12/27	運動安全總動員 (運動傷害)	1. 認識運動傷害的意義與分類。 2. 了解急性與慢性運動傷害的種類。 3. 建立正確之運動傷害防護觀念。 4. 熟練急性運動傷害的處理方式。 5. 了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。	5-3-3 5-3-5	性別平等 家政教育	2	態度檢核 資料蒐集整	
19	12/30-01/03	排球低手發球練習	1. 了解並欣賞國際間的排球賽事。 2. 學會排球低手發球之要領。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	性別平等 家政教育	2	課前準備 觀察 實作及表現 紀錄	
20	01/06-01/10	排球高手發球	1. 學會排球高手發球與接球法。 2. 在練習、比賽中能與同學合作共同完成目標。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 7-3-3	性別平等 家政教育	2	課前準備 觀察 實作及表現 紀錄	
21	01/13-01/17	第三次段考	測驗	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 7-3-3		2	實測	
22	01/20	結業式						

三、第2學期各單元內涵

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1	02/10-02/14	青春體能大躍進 (體適能) 及體適能檢測-柔軟度-肌力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會正確檢測各項體適能要素的實施步驟。 2. 對檢測結果，能予以正確的解釋，並提出改善的計畫。 3. 檢測過程中，能協助同學，並隨時給予鼓勵。 4. 養成規律運動的習慣 	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	性別平等 人權教育	2	實作及表現觀察	
2	02/17-02/21		<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會正確檢測各項體適能要素的實施步驟。 2. 對檢測結果，能予以正確的解釋，並提出改善的計畫。 3. 檢測過程中，能協助同學，並隨時給予鼓勵。 4. 養成規律運動的習慣 	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	性別平等 人權教育 海洋教育	2	態度檢核 實作及表現觀察	
3	02/24-02/28		<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會正確檢測各項體適能要素的實施步驟。 2. 對檢測結果，能予以正確的解釋，並提出改善的計畫。 3. 檢測過程中，能協助同學，並隨時給予鼓勵。 4. 養成規律運動的習慣 	1-3-1 3-3-4 4-3-2 4-3-3 4-3-4	性別平等 法治教育 資訊教育 海洋教育	2	態度檢核 實作及表現觀察	
4	03/02-03/06	所向披靡(排球)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解排球比賽中，球場上每個位置的重要性。 2. 學會高手傳球的技術。 3. 了解高手傳球傳出去的球的方向運用。 4. 學會團隊合作的精神 	1-3-1 3-3-2 3-3-4	性別平等 人權教育	2	實作及表現觀察	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			與態度。					
5	03/09-03/13	所向披靡(排球)	1. 學會排球高手發球與低手接球步法。 2. 在練習、比賽中能與同學合作共同完成目標。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 7-3-3	性別平等 生涯發展	2	實作及表現 觀察記錄	
6	03/16-03/20		1. 複習高手發球動作；進行原地、左右移位接發球練習。 2. 複習原地、左右移位接發球並進行前後移位接發球練習；進行對牆練習發球活動。 3. 介紹排球相關規則，及裁判執法的手勢所代表的意思。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 7-3-3	性別平等 生涯發展	2	實作及表現 態度檢核 資料蒐集	
7	03/23-03/27		1. 了解排球基本規則。 2. 學習團隊合作並尊重對手。 3. 進行「接球喊聲」活動，	1-3-1 3-3-1 3-3-4 5-3-5	性別平等 環境教育	2	紙筆測驗 態度檢核 資料蒐集 參與討論	
8	03/30-04/03		1. 學會排球高手發球與接球法。 2. 在練習、比賽中能與同學合作共同完成目標。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 7-3-3	性別平等 家政教育	2	課前準備 觀察 實作及表現 紀錄 實測	
9	04/06-04/10	出奇制勝(羽球)	1. 概略說明羽球運動起源與特性。 2. 介紹羽球器材與執球	1-3-1 3-3-1 3-3-4	家政教育 性別平等 人權教育	2	觀察記錄	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			及握拍的方法。透過自拋擊球建立基本挑球的正確手腕動作，再引入正手發球的動作說明，並介紹擊球原理及發球規則。	5-3-5	生涯發展		分組報告	
10	04/13-04/17	出奇制勝(羽球)	1. 了解羽球運動的起源與特性。 2. 了解執球、握拍、正手發球、接球預備動作及上手擊球的原理及動作要領。 3. 學會正確正反手握拍與上手擊球正確動作，並能準確擊中不同來向之球。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	家政教育 性別平等 人權教育 生涯發展	2	課堂問答 實務操作 觀察記錄	
11	04/20-04/24		1. 說明跑步運動與彈跳反應的關係。 2. 助跑長度測量 3. 起跳與起跳板之配合	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	家政教育 性別平等 人權教育 生涯發展	2	課堂問答 實務操作 觀察記錄	
12	04/27-05/01	得寸進尺 (急行跳遠)	1. 說明跑步運動與彈跳反應的關係。 2. 讓學生了解立定跳遠和急行跳遠不同處 3. 了解並力行急行跳高與急行跳遠的運動安全守則。 4. 學會急行跳高與急行跳遠的動作要領與練習方法。 5. 培養主動參與、團隊合作的精神。 6. 能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	家政教育 性別平等 人權教育 生涯發展	2	課堂問答 實務操作 觀察記錄 實測	
13	05/04-05/08	短兵相接 (運球上籃)	1. 請同學發表所看過的第一場籃球比賽。	1-3-1 3-3-1	性別平等 人權教育	2	實作及表現	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			2. 知道運球與上籃之間的步伐。 3. 教師說明三對三鬥牛賽比賽方式較便利，對於球場的需求較小	3-3-2 6-3-1-	生涯發展 海洋教育		態度檢核 資料蒐集 整合	
14	05/11-05/15		熟練籃球運動中運球、接球、傳球及防守的操作重點。 2. 熟練籃球籃下擦板得分動作。 3. 學會籃球運球上籃球技術 4. 說明：防守動作與觀念的紮實，會影響到整個籃球比賽的節奏。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 6-3-1	性別平等 人權教育 生涯發展 海洋教育	2	實作及表現 態度檢核 資料蒐集 整合	
15	05/18-05/22	田徑(慢跑)	【慢跑前的準備】 1. 從慢步開始，逐漸增加速度和距離。雙手必要時可以用力前後的擺動，以增快速度。每次維持一段均速的快走，能強化你下肢的肌力。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-5 6-3-1 7-3-3	性別平等 人權教育 家政教育	2	實作及表現 態度檢核	
16	05/25-05/29	彈跳之間(桌球)	1. 球感的練習。 2. 學會發前衝上旋球。 3. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 4. 培養不屈不撓的精神。	3-3-1 3-3-2 4-3-5 6-3-1 7-3-3	性別平等 人權教育 家政教育	2	實作及表現 態度檢核	
17	06/01-06/05	短兵相接(籃球)	1. 準備相關的運動比賽影片及多媒體設備。 2. 學生觀看運動比賽影片。 3. 運動比賽影片放映完畢後，請學生發表觀賞之心得。 4. 請學生分組共同思考實際比賽與練習時之不同處為何。	5-3-3 5-3-5	性別平等 家政教育	2	態度檢核 資料蒐集 整合 紀錄	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
18	06/08-06/12	短兵相接(籃球)	<p>1. 教師說明籃球裁判是一場籃球賽中不可或缺的人物之一，同時也是讓比賽維持公平進行的執法者。兩名裁判位置不同，觀察的區域與球員也不盡相同，但是通常中場的裁判不會比最後一名球員還靠近前場。</p> <p>2. 示範：請學生跟著老師的哨音做出犯規與違例發生時的裁判手勢。</p> <p>3. 進行「執法篇～一對一鬥牛賽」活動，由同學們相互討論，並針對犯規或違例之項目進行動作發表。</p> <p>4. 進行「雙雙對對」、「盟主爭霸戰」活動，說明比賽不只是技術上的切磋，更是運動風度的展現，希望學生能以勝不驕敗不餒的精神去參與運動。</p>	<p>3-3-1</p> <p>3-3-4</p> <p>3-3-5</p>	性別平等 家政教育	2	課前準備 觀察 實作及 表現 紀錄 實測	
19	06/15-06/19	彈跳之間(桌球)	<p>1. 球感的練習。</p> <p>2. 學會發前衝上旋球。</p> <p>3. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。</p> <p>4. 培養不屈不撓的精神。</p>	<p>3-3-1</p> <p>3-3-2</p> <p>4-3-5</p> <p>6-3-1</p> <p>7-3-3</p>	性別平等 人權教育 家政教育	2	實作及 表現 態度檢 核	
20	06/22-06/26	第三次段考 結業式	測驗				實測	
21	06/29-06/30	第三次段考 結業式	測驗				實測	