

新北市 鳳鳴 國民中學 115 學年度 八 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者： 陳建宏

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 健康與體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 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

二、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

◎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。

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☐ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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-B1 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。

五、課程架構：

六、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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	【熱身運動】 1. 說明檢測事項及要領。 2. 體適能檢測：立定跳遠、一分鐘仰臥起坐。	4	教育部頒發之國中生體適能檢測手冊及自編教材	1. 觀察：藉由練習時學生間的互動來評定其用心程度。 2. 記錄 3. 實作表現		
第 3-4 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	【熱身運動】 體適能補測：立定跳遠、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、800、1600 公尺。 身高、體重	4	教育部頒發之國中生體適能檢測手冊及自編教材	1. 觀察：藉由練習時學生間的互動來評定其用心程度。 2. 記錄 3. 實作表現		
第 5 週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形 舉例說明並與學生討論日常生活有關肌力與肌耐力的使用場合。 舉例說明：	2		實作 觀察 問答		

	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。		1. 走路上學：多數學生都有上學經驗，無論是走到學校，或是走到公車站搭車，都是一種肌耐力的表現方式。 2. 爬樓梯：捨棄搭電梯與電扶梯，也能夠增加肌力訓練的機會，同時也增進心肺適能。 3. 倒垃圾、提水是負荷重量的情境。 4. 其他還有看電視時深蹲、站立時的屈膝與坐在椅子上的腿部拉抬等，都可以訓練到下肢的肌力。 二、增進肌肉適能的益處 說明：擁有良好的肌肉適能。包括肌力與肌耐力，可持續較久的運動而不易疲勞。能夠提昇生活品質與減少運動傷害。 三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用 認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 四、肌肉適能增進的方法 1. 訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣，避免努責現象。 2. 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。 3. 介紹個別動作時，應提醒學生動作的正確性遠比次數做得多還要重要。				
--	--	--	---	--	--	--	--

第 6 週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 一、動作與訓練肌群介紹與示範 上肢訓練方式：介紹手壓牆伏地挺身、標準伏地挺身、三頭肌撐體的訓練方式，同時讓學生了解上肢訓練主要鍛鍊胸大肌、肱三頭肌和前三角肌。 二、動作與訓練肌群介紹與示範 核心肌群訓練：介紹三頭肌撐體、平板撐體、斜平板支撐的訓練方式，同時讓學生了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能整矯正駝背的不良姿勢。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	實作 觀察 問答		
第 7 週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 一、動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹俄羅斯轉體、深蹲訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。 1. 動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹波比跳訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。	2		實作 觀察 問答		

第 8 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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1. 介紹跑的歷史演進與奧運會的競賽項目。 2. 練習蹲踞式起跑。 3. 進行同心協力比賽。 4. 進行直線漸加速跑及彎道漸加速跑。 5. 施測 100、200 公尺。	2		實作 觀察 問答		
第 9-10 週	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 大隊接力接棒姿勢說明講解及示範。 2. 分組練習接棒。 3. 樂趣化接棒練習。 4. 分組比賽。 一. 複習接力口訣 (口訣：蹲→看→跑→接) 蹲：即重心蹲低，準備重心移動隨隊友靠近而漸漸起跑 看：看隊友是否踩至步點 跑：隊友一抵達步點即瞬間進行全速起跑動作（提醒學生手不先伸出，儘管全力衝刺） 接：當前一棒隊友喊接時，再將手伸出。 複習步點測量方式 先行以 12 的腳掌為步點初步設置，並教導若前一棒次速度較	4	自編教材 — 大隊接力、趣味競賽	實作 觀察 問答		

			快，則步點拉長，反之則是步點縮短的步點測量概念。					
第 11 週	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	配合運動會，班際大隊接力比賽 自編教材 田徑—接力 1. 運動會趣味競賽遊戲規則說明及演練。 2. 大隊接力分組比賽。	2	自編教材 —大隊接力、趣味競賽	實作 觀察 問答		
第 12 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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第二章排球 一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類 1 說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 2 講解：介紹比賽中各式肩上發球的種類。 3 提問：詢問學生各式肩上發球的技術特點，在比賽中的目的為何？ 4 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5 統整：聽完並了解各式肩上發球的特性，讓學生了解各式肩上發球有技術難度高低之分，且學習上是循序漸進的。關鍵在於能	2		實作 觀察 問答		

	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		否掌控發球的質量，而非一味追求學會難度最高的跳躍旋轉發球。					
第 13-14 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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第二章排球 二、肩上漂浮發球動作要領 1 說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的肩上漂浮發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 2 講解：肩上漂浮發球動作主要分四個階段，準備姿勢、引臂拋球、揮臂上伸、擊球放鬆。可先讓學生空手揮臂練習，先做分解動作，熟練後再做連續動作。 3 示範：強調拋球位置決定發球的進球率，擊中球心能提升球質。 4 操作：提醒學生擊球瞬間手臂完全伸直、瞬間發力擊中球心，能將力量完全釋放，當球飛出後，揮臂手停頓後再順勢輕鬆放下。	4		實作觀察問答		
第 15-16 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」 說明：空手跑動接球上籃是比賽中很重要的小組配合戰術，默契	4		實作觀察問答		

	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。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		好的隊友能依靠此戰術輕鬆得分。 示範：強調每位學生所站的位置、跑動的速度、給球的時機都是成功與否的關鍵，需要大量的練習來增加彼此的默契。 操作：提醒學生可藉由聲音傳達、溝通協調來修正合作的默契，能力好的學生要盡量給予不熟練的學生多一點協助。 二、活動「3 人一組直線上籃練習」 說明：入門的三人小組配合戰術，透過三線進攻，讓球場空間有效運用，提升得分效率。 示範：跑動中的三人需要搭配速度共同前進，跑動速度越快傳球的速度越快，才能在上籃前完成 5 次傳球。 操作：過程中因為不能運球，傳球與跑動的位置必須更加精準。另外，操作時小組可以運用聲音溝通，來調整彼此的默契。 三、活動「快速進攻戰術—以多打少」 說明：俗稱「快攻」，以速度增取人數多打少、得分效率高的快速組織進攻戰術。 提問：球場上與競爭對手，彼此的速度、人數都在相等的條件				
--	--	--	--	--	--	--	--

			下，如何比對手快？進攻人數比對手多？請同學思考。 發表：題目沒有設限，請同學盡量思考、踴躍表達，盡可能給予勇敢表達的同學，正面的肯定及鼓勵。 講解：關鍵在於快速進攻戰術的四大要領：時機、階段、推進、及路線，如果能掌握此四大要領，快速進攻戰術將無往不利。 統整：讓同學知道即使了解關鍵因素，還需要仰賴大量的練習及默契，才能將快速進攻戰術發揮的淋漓盡致。 四、活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」 說明：讓學生了解初級快速進攻概念，模擬在禁區搶得籃板球後，角色轉守為攻為發動快速進攻的時機。 示範：向學生示範搶得籃板球的發動者，可以自行運球推進，再傳給隊友接應，或者傳球給隊友接應再運球推進，關鍵在於視場上對手防守情況而決定。 操作：活動剛開始進行時，可以先用較慢的跑動速度，帶學生了解跑動技巧與傳導概念，熟練後便可以慢慢增加跑動及傳球的速度。				
--	--	--	--	--	--	--	--

			提醒：讓學生知道 2 人跑動的速度、路線需要相互配合，因此，透過聲音傳達溝通很重要，從錯誤中不斷的改進學習。					
第 17-18 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-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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 一、活動「半場 2 打 1 快速進攻戰術練習」 說明：運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生知道半場 2 打 1 快速進攻戰術的跑動及傳球路線。 示範：執行板上沙盤推演的戰術，提醒學生上場執行時要融入對抗，與真實比賽狀況越相近越能檢視戰術是否成功。 操作：提醒學生要隨機應變，無論戰術成功與否，都要將過程記錄下來，下場後經由討論修正，讓進攻戰術更加熟練完備。 二、活動「全場 3 打 2 快速進攻戰術練習」 說明：雖然進攻人數增加為 3 人，但防守人數也因此增加為 2 人，戰術的執行需要更多細膩的個人技術，以及觀察判斷。 示範：提醒學生進攻戰術執行需要耐心，來觀察防守者的選擇決定，運用以多打少的優勢，快速傳導製造空檔，提高成功率。	4		實作 觀察 問答		

	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		操作：演練的人數越多戰術執行的變數就越多，跟學生強調善用戰術執行結果檢核表來檢視戰術的優與劣，才能在學習中求進步。 三、活動「影像資料分析，檢討與調整快速進攻戰術」 說明：戰術執行結果固然重要，但過程自我檢視才是技術再進化的關鍵。 示範：引導學生透過影像紀錄，在戰術執行後討論分析，從檢核表中了解個人或小組的搭配，是不是能更有效率。 操作：強調賽後檢討的重要性，僅對技、戰術檢討改進，以整體戰力提升為目標，盡量以鼓勵代替責罵，切勿淪為相互責怪的工具。 四、活動「籃球3對3比賽練習」 說明：介紹國際籃總FIBA 3對3籃球規則，讓同學了解3對3籃球比賽基本的運作方式。 示範：賽前小組可以依據每個人的技術專長，討論進攻或防守策略。 操作：提醒學生無論進攻或是防守，都應重視團隊合作的戰力運用。並且在賽後作檢討、調整，				
--	------------------------------	--	---	--	--	--	--

			從相互對抗中，提升全班籃球運動的實力。					
第 19 週	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	自行車上路趣-「交」道好運 1. 交通事故危險情境討論並透過影片進行說明。 2. 自行車騎士違規或危險行為樣態介紹（教師依據自身觀察，針對本區學生較多違規的項目進行介紹。） （交通安全教育） 3. 請學生觀看相關違規項目影片。 4. 介紹視線死角與內輪差 做足準備再上路 5. 播放「安全騎乘自行車數位課程（3. 安全用路及騎乘觀念）」及「安全騎乘自行車數位課程（4. 危險預測及防禦駕駛）」部分影片。 6. 教師從「自行車危險情境」題卡（附件 IV-4）中隨機抽卡，請小組成員搶答並說出該卡中的「變成安全情境的方法？」	2	財團法人靖娟兒童安全文教基金會（民 109）。交通安全教案手冊（國中篇）。	實作 觀察 問答	交通安全教育 安 J2 判斷常見的事故傷害。	
第 20 週	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。		自行車上路趣-安全「感」 1. 透過圖卡與影片說明，讓學生熟悉自行車的騎乘技能，對於交通規則、交通標誌、標線及號誌，具基礎概念。 2. 針對騎乘前相關安全檢查講解與故障排除。	2	財團法人靖娟兒童安全文教基金會（民 109）。交通安全教案手冊（國中篇）。	實作 觀察 問答	交通安全教育 安 J2 判斷常見的事故傷害。	

			教師播放「安全騎乘自行車數位課程」，補充安全騎乘自行車的觀念與方法。(交通安全教育) 3. 於學校內場地透過實地騎乘自行車模擬相關危險樣態，並能做出危險預測及防禦駕駛					
第 21 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-3 應用運動比賽的項策略。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定	1. 複習本學期各項體育技能 2. 補測各項體育技能 3. 體育影片欣賞	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄		

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

七、本課程是否有校外人士協助教學：

☒ 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。