

新北市板橋國民中學 114 學年度 八 年級第 2 學期 **部定** 課程計畫 設計者： 林怡葶

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

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。

◎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(40)節。(第2週年假未列入計算)

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 ■ C2人際關係與團隊合作 	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

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：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

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							
第一週 02/08-02/14	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，與人理性溝通和諧互動 3c -IV-1 表現局部或全身性的體控制能力，發展專項運動技能	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>一、製作布袋球 帶領學生製作布袋球。</p> <p>二、手眼協調+敏捷反應力，以布袋球讓學生訓練協調</p> <p>1. 靜態：單手原地拋接、右拋左接、左拋右接。</p> <p>2. 動態：以走動方式完成靜態練習的任務。</p> <p>3. 兩人一組，完成指令拋接</p> <p>三、擲準 PK 賽，帶入改良式法式滾球結合肢體障礙者參與體育活動為概念</p> <p>1. 分成四組，每組擺設 5 個</p>	2	投影機、敏捷圈、布袋球	<p>動機策略、動作練習策略、合作學習策略</p> <p>學生透過遊戲化挑戰累積投擲成功次數提升動機，並透過動作分解練習與同儕回饋調整擲準技巧，最後以小組合作</p>	歷程性評量：認真聆聽教師解說。 認真參與比賽並樂在其中。	生涯規劃教育	1/21-1/23 補 2/11-2/13 課程

			敏捷圈，以「攻佔堡壘」的概念，看哪個小組最快使布袋球攻佔敏捷圈。 2. 進階版-擲準PK賽，兩組互相PK，每組每人只有一顆球的機會，敵方指定某一敏捷圈，擲進指定敏捷圈隊伍獲勝。			方式完成競賽任務。			
第二週 02/15-02/21	無	無	無	無	無	無	無	無	2/16 除夕 2/17 正月初一 2/21 正月初五
第三週 02/22-02/28	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法	體適能-心肺耐力 一、鬼抓人活動 內容： 以某固定區域進行遊戲，目的為心肺適能及反應練習，也可以在此活動中給予同學溝通互動的機會。 二、搶救雷恩大兵 內容： 以籃球場地為範圍，在兩個半場中放入標誌盤(得一分)、小三角錐(得兩分)、大三角錐(扣三分)，學生分兩隊，分別站在底線，聽後哨音攻入場地拿(放)道具，每次任務後需折返回底線充電，計時30秒，時間到結算道具分數，分數高者獲勝。	2	標誌盤、小三角錐、大三角錐	動機策略、注意力策略、合作策略 學生在限時任務與積分競賽中提升學習動機，並透過專注於場域動線與隊友溝通來完成任務，同時在合作過程中調整策略。	歷程性評量：認真聆聽教師解說。		02/23開學日 線上教育演練 02/25-02/26 八年級隔宿露營 02/27 228補假

<p>第四週 03/01-03/07</p>	<p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>排球-低手發球 1. 複習低手向上擊球。 2. 正手發球講解。 3. 發球練習。</p>		<p>排球、角錐</p>	<p>記憶策略、動作練習策略、後設認知策略 學生透過口訣記憶發球要領，並採分段練習方式逐步完成技能，最終利用同儕檢核表及自我觀察回饋修正動作。</p>	<p>一、歷程性評量：認真聆聽教師解說。 二、總結性評量： 1. 能正確完成低手發球動作。 2. 同學間相互檢核動作 3. 學生自我檢核。</p>		<p>03/03-03/04 第三次複習考</p>
<p>第五週 03/08-03/14</p>	<p>1c-IV-1 瞭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。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>籃球-上籃 1. 介紹上籃的時機與重要性。 2. 說明並示範上籃基本動作要領。 3. 將上籃動作拆解成 5 個步驟並提醒收球時機 4. 分組練習每一個步驟練習 5 次。 5. 進行半場傳接上籃練習。 6. 進行兩人全場傳接上籃練習。</p>	<p>2</p>	<p>籃球、鏢盤</p>	<p>觀察模仿策略、記憶策略、後設認知策略 學生先透過觀察示範建立動作概念，再以口訣方式記憶動作順序，並透過同儕檢核與自我修正精進技術。</p>	<p>一、歷程性評量：認真聆聽教師解說。 二、總結性評量： 1. 能正確完成上籃動作。 2. 同學間相互檢核動作 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>第六週 03/15-03/21</p>	<p>Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p>	<p>排球-扣球 1. 複習低高手傳球、高手發球 2. 排球扣球動作技術要領。 3. 利用抓握網球，練習手腕下扣 4. 分組進行扣球練習。</p>	<p>2</p>	<p>排球、網球</p>	<p>動作分解策略、注意力策略、同儕合作策略 學生藉由分段動作練習聚焦</p>	<p>一、歷程性評量：認真聆聽教師解說。 二、總結性評量：</p>		

		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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。				關鍵技巧，並與同學合作進行動作觀察與回饋以提升表現。	1. 能正確完成扣球動作。 2. 同學間相互檢核動作		
第七週 03/22-03/28	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。 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。	桌球 1. 介紹桌球雙打的基本規則及桌球桌、網的安全維護。 2. 分組球感練習，以正手方式將球向上推打，並連續多次為目標。 3. 正手發長球練習。 4. 輪轉跑位練習。	2	桌球桌、拍、球	觀察模仿策略、動作練習策略、後設認知策略 學生透過觀察動作示範建立概念，再以重複練習形成動作熟練度，並運用同儕回饋修正動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安J6 了解運動設施安全的維護。	
第八週 03/29-04/04	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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	布袋球 將班上分為四組，兩組兩組一同進行PK，以改良式【芬蘭木柱】規則進行比賽	2	布袋球、水瓶	動機策略、策略思考、合作策略 學生透過競賽形式提升參與動機，並於遊戲過程中與隊友討論戰術與策略以完成任務。	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。	03/31-04/01 第一次段考 04/03兒童節補假 04/04兒童節

<p>第九週 04/05-04/11</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>飛盤 1. 飛盤各類型比賽介紹。 2. 反手傳盤教學與練習。 3. 正手傳盤教學與練習。</p>	<p>2</p>	<p>三角錐、飛盤</p>	<p>動作練習策略、注意力策略、後設認知策略 學生藉由分段傳盤練習專注掌握投擲角度，並透過自我檢核與同儕回饋調整動作。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷</p>	<p>【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。</p>	<p>04/05清明節 04/06清明節 補假</p>
<p>第十週 04/12-04/18</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>飛盤-飛盤勇氣賽 1. 飛盤勇氣賽規則說明。 2. 拍掉飛盤練習。 3. 飛盤勇氣賽泡棉盤比賽。</p>	<p>2</p>	<p>軟式飛盤、角錐</p>	<p>動機策略、合作策略、策略思考 學生透過競賽規則與挑戰任務提升投入度，並根據場上角色分工與隊友協調策略完成比賽。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>		

<p>第十一週 04/19-04/25</p>	<p>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-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>籃球-3對3 1. 複習籃下擦板、上籃動作 2. 說明3對3籃球規則。 3. 能正確完成3對3籃球之進攻與防守動作。 4. 能理解3對3之「三人spacing、卡位、防守輪轉」等基本概念。 5. 能於簡易比賽中運用「掩護、切入、give & go」合作策略。 6. 透過3對3比賽，培養溝通、互助與自我檢核能力。</p>	<p>2</p>	<p>籃球、三角錐</p>	<p>合作策略、策略思考、後設認知策略 學生在比賽中與隊友協調攻守方式，並透過檢討表現與調整策略提升比賽執行能力。</p>	<p>歷程性評量： 1. 學生參與態度與合作行為。 2. 能否提出自我調整與改進策略。</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>04/21-04/22 第四次複習考</p>
<p>第十二週 04/26-05/02</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合作的態度，與他人理性溝通。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用</p>	<p>定向越野 1. 介紹定向越野起源 2. 說明定向越野地圖標示符號意義。 3. 小組分別練習判讀地圖訊息，能運用方向判定、地物辨識、最短動線選擇等策略完成任務。 4. 說明校園定向越野地圖中的顏色、地物與方向判定重點。 5. 分組進行「找點尋寶」與「最短路線選擇」練習。 6. 「限時校園尋寶挑戰賽」。</p>	<p>2</p>	<p>校園定向地圖、指北針、定向標誌旗</p>	<p>空間思考策略、問題解決策略、合作策略 學生透過判讀地圖分析最佳行走路線，並與隊友合作討論方向與任務分工完成挑戰。</p>	<p>一、歷程性評量：認真聆聽教師解說。 二、總結性評量： 1. 能判讀地圖訊息。 2. 同學間相互檢核動作</p>	<p>戶外教育</p>	<p>04/29-04/30 九年級第二次段考 05/01勞動節</p>
<p>第十三週 05/03-05/09</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>排球-舉球 1. 介紹舉球員的重要性以及球場上不同的角色，並讓學生選擇自己適合的位置。</p>	<p>2</p>	<p>排球</p>	<p>動作分解策略、注意力策略、後設認知策略</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>	

	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。		2. 說明舉球時的要領與常見錯誤。 3. 動作要領及常見錯誤說明。 4. 坐姿練習傳接球姿勢。 5. 個人自拋自打練習。 6. 對牆壁練習。			學生分段練習舉球技巧，並透過同儕觀察與回饋修正姿勢與力量控制。		涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十四週 05/10-05/16	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	排球-高手發球 1. 複習高手舉球。 2. 高手發球講解。 3. 發球練習。	2	排球、角錐	記憶策略、動作練習策略、自我檢核策略 學生運用口訣記住動作順序，並重複練習發球節奏，最後透過檢核表進行自我檢核調整表現。	一、歷程性評量：認真聆聽教師解說。 二、總結性評量： 1. 能正確完成高手發球動作。 2. 同學間相互檢核動作 3. 學生自我檢核。		05/13-05/14 七、八年級 第二次段考
第十五週 05/17-05/23	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 展現利他合作的態度並與他人理性溝通。	Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球-全場5對5 1. 五人基本站位與輪轉練習。 2. 傳切 (give & go)、外圍導傳、突破分球練習。 3. 擋拆合作 (pick & roll) 實作與守擋拆練習。 4. 「5 分鐘限時半場攻防賽」。	2	籃球、三角錐	合作策略、策略思考、反思調整策略 學生透過戰術討論與比賽體驗練習團隊配合，並在賽後反思與調整戰術。	歷程性評量： 1. 合作態度、比賽規範與溝通情形。 2. 自我檢核與學習投入程度。		
第十六週	Ha-IV-1 網	2c-IV-2 表現利他	排球-比賽規則	2	排球、移動式白板	注意力策略、	歷程性評量：		

05/24-05/30	/牆 性球類運動 動作 組合及團隊 戰術	合群的態度，與他人 理性溝通與和諧 互動。	1.發球練習。 2.輪轉規則。 3.分組練習。 4.分組競賽。			合作策略、後 設認知策略 學生在比賽中 專注遵守規 則，並透過角 色分工與合作 完成任務，賽 後進行動作與 紀律反思。	1.合作態度、 比賽規範與溝 通情形。 2.自我檢核與 學習投入程 度。		
第十七週 05/31-06/06	Ce-IV-1 其 他休閒運動 綜合應用。	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。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力，解決 運動情境的問題。	八人制拔河 說明傳統拔河與八人制拔河的 差別為何？室內拔河場地與室 外拔河場地有何差異？ 1.八人制拔河運動的發展。 2.拔河運動的安全注意事項。 3.八人制拔河基本動作、裝備 與使用器材。 4.拔河機能與同學合作做出起 步、進攻動作。 5.八人制拔河簡易規則，能欣 賞、觀摩拔河比賽。	2	拔河場	合作策略、 動作練習策 略、反思調 整策略 學生透過團 隊合作完成 拔河動作， 並利用練習 回合檢討與 調整團隊協 作默契。	歷程性評量： 1.合作態度、 比賽規範與溝 通情形。 2.自我檢核與 學習投入程 度。	【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關 係。	
第十八週 06/07-06/13	Ce-IV-1 其 他休閒運動 綜合應用。	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。	八人制拔河 1.分組練習與同學合作做出起 步、進攻動作以及觀察動作是 否一致。 2.了解八人制拔河簡易規則， 並欣賞同學練習動作，並能指 出缺點。	2	拔河場地。 直接教學法 合作學習	策略思考、 合作策略、 後設認知策 略 學生運用團 隊策略面對 不同挑戰組	歷程性評量： 1.合作態度、 比賽規範與溝 通情形。 2.自我檢核與 學習投入程 度。		6/5-6/12 可能的畢業周

		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。	3. 站姿 4 人一組挑戰坐姿 6 人，每挑戰成功一次即增加坐姿一人，直到無法拉動坐姿為主。			合，並透過觀察與討論修正合作方式與技術表現。			
第十九週 06/14-06/20	c-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 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動作組合及團隊戰術	足球 1. 男女分組競賽，但不設置守門員，以籃球場為足球場地，將球踢進禁區即得分。 2. 男女混合競賽，在賽前有戰術的討論，讓男女生都有機會學習到溝通的能力。增加一顆球數來提高競賽變化性。	2	足球	合作策略、動機策略、策略思考 學生透過分組比賽提升參與動機，並與隊友討論戰術搭配以完成進攻與防守任務。	合作學習	【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。	06/19端午節
第二十週 06/21-06/27	1c-IV-1 瞭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。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	第 3 單元球類大集合 第 1 章壁壘森嚴～慢速壘球 1. 介紹跑壘，並請學生完成 Let' s do it! 「跑壘接力追逐賽」。 2. 介紹記分板以及上頭的英文字母縮寫的意義。 3. 介紹簡易慢速壘球規則。	2	壘球、手套、壘包、記分板	記憶策略、注意力策略、動作練習策略 學生運用口訣記憶規則與跑壘路線並透過比賽情境練習，逐步掌握技術應用。	1. 歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2. 總結性評量：能簡述規則的重點。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。	06/26、 06/29 七、八年級第三次段考

			4. 完成 Let' s do it! 「學以致用」與「五人制壘球賽」。						
第二十一週 06/28-07/04	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	第5單元運動教室 第2章身心靈合一~瑜伽 1. 介紹瑜伽的由來與瑜伽的種類。 2. 說明與示範啟動身體瑜伽動作。 3. 介紹瑜伽的輔具，並請學生思考日常生活中有哪些東西可替代輔具。 4. 說明與示範肌力與平衡瑜伽動作。	2	電子書、電子白板、瑜伽墊、瑜伽磚、彈力繩、影音播放設備	身體覺察策略、自我調整策略、注意力策略 學生透過呼吸與動作覺察提升身體控制，並根據自身感受調整姿勢與動作伸展幅度。	1. 歷程性評量： (1) 課堂積極參與課程並表達意見。 (2) 認真聆聽並配合指導進行活動。 2. 總結性評量：能理解瑜伽的種類與特性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	06/26、06/29 七、八年級第三次段考 06/30 休業式

七、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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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。