

臺北市至善國民中學

107 學年度 第二學期八年級健康與體育領域體育課程計畫

教科書版本：翰林版第四冊

編撰教師：健康與體育領域教學團隊

本學期學習目標

- (一) 熟練籃球跨步上籃的基本動作，進而學習運球過人及進攻的動作要領。
- (二) 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。
- (三) 複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。
- (四) 能做出正確的羽球殺球，進而學習正確的羽球步法，提升自我的羽球技術。
- (五) 對於棒（壘）球有基本的認識，練習投球及傳、接球的技巧，運用已學習的技能，進行棒（壘）球對抗賽。
- (六) 了解田徑標槍之來源及動作要領。
- (七) 了解蛙泳的划手、腿部動作，換氣等動作要領。
- (八) 了解舞蹈運動對身心的益處，熟悉音樂與韻律，進而創造充滿自我風格的舞蹈動作。

本學期各單元內涵

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
第一週	0211 0215	第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～ 籃球進攻	1.熟練雙手原地運球動作。 2.熟練雙手行進運球動作。	3-3-3 3-3-4	【生涯發展教育】	2	觀察：學生是否在活動過程中充分練習。	2/1 1 開學日
第二週	0218 0223	第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～ 籃球進攻	1.熟練運球基本功。 2.了解進攻擋人的基本動作。 3.了解快攻的基本動作。	3-3-3 3-3-4	【生涯發展教育】	2	評估：學生動作之正確性。	
第三週	0225 0227	第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～ 籃球進攻	1.學習進攻跑位的基本動作。 2.熟練籃球的基本動作，並實際運用於班級比賽中。	3-3-3 3-3-4	【生涯發展教育】	2	1.討論：能熱烈的參與討論。 2.實作：能積極的參與活動之進行。	2/2 8 和 平 紀念 日
第四週	0304 0308	第四篇運動大進擊 第2章互助合作～ 排球扣球	1.讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。 2.熟悉扣球的預備動作。	3-3-3 3-3-4 5-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：可否控制手腕的動作。 2.評估：有無認真參與活動。	
第五週	0311 0315	第四篇運動大進擊 第2章互助合作～ 排球扣球	讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。	3-3-3 3-3-4 5-3-5	【生涯發展教育】	2	實作：能否做出正確的扣球動作。	
第六週	0318 0322	第四篇運動大進擊 第2章互助合作～ 排球扣球	了解空中扣球動作之動作要領。	3-3-3 3-3-4 5-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.問答：能說出空中扣球動作所具備之條件。	
第七週	0325 0329	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～ 足球攻防（第一次段考）	認識足球進攻戰術。	3-3-1 3-3-3 3-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共同	第一 次

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
							努力合作。	段考週
第八週	0401 0403	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～ 足球攻防	認識足球進攻及防守戰術。	3-3-1 3-3-3 3-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否具有團隊默契。	4/4 兒童節 4/5 清明節
第九週	0408 0412	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～ 足球攻防	了解防守的要領。	3-3-1 3-3-3 3-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.提問：是否了解足球防守戰術。	
第十週	0415 0419	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～ 羽球殺球	1.能正確的做出殺球的動作。 2.觀察同學的動作，並給予客觀的建議。	3-3-1 3-3-3 3-3-5 4-3-2	【生涯發展教育】	2	1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能配合正確擊出殺球。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 4.欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。	
第十一週	0422 0426	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～ 羽球殺球	能正確的做出殺球的動作。	3-3-1 3-3-3 3-3-5 4-3-2	【生涯發展教育】	2	1.實作：能配合正確擊出殺球。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 3.欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。	
第十二週	0429 0503	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～ 羽球殺球	1.了解步法之意義及重要性。 2.能做出正確的步法。	3-3-1 3-3-3 3-3-5 4-3-2	【生涯發展教育】	2	1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能做出正確的步法動作。	
第十三週	0506 0510	第五篇大家動起來 第1章縱橫高手～ 棒（壘）球	1.了解棒、壘球運動投手的基本投法及學習如何投球。 2.能夠以正確的投球姿勢，將球準確的投向目標。	3-3-5 5-3-5	【性別平等教育】	2	1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 3.實作：能做出正確的握球姿勢。	
第十四週	0513 0517	第五篇大家動起來 第1章縱橫高手～ 棒（壘）球（第二次段考）	1.能以正確的傳球姿勢，將球準確的傳向目標，並能確實的接住來球。 2.了解棒（壘）球基本的規則。 3.實際參與棒（壘）球比賽。	3-3-5 5-3-5	【性別平等教育】	2	1.實作：能做出正確的傳、接球動作。 2.問答：對於棒（壘）球規則是否了解。	第二次段考週； 5/18、19 會考

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
第十五週	0520 0524	第五篇大家動起來 第2章乾坤一擲～ 標槍	1.了解田徑運動中標槍項目的運動方式。 2.認識握槍的基本方式。 3.認識標槍投擲的上肢動作。 4.學習投擲標槍上肢動作的三個步驟。	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-5	【性別平等教育】	2	1.問答：能說出正確答案。 2.觀察：能專注基本動作的學習。	
第十六週	0527 0531	第五篇大家動起來 第2章乾坤一擲～ 標槍	1.學習投擲標槍下肢動作的四個步驟。 2.認識標槍投擲的場地。 3.認識標槍投擲的比賽規則。	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-5	【性別平等教育】	2	1.問答：能夠表達說出其經驗與認知。 2.實作：能做出正確的姿勢。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	
第十七週	0603 0606	第五篇大家動起來 第3章水上運動～ 蛙泳	1.了解熱身運動之動作要領及重要性。 2.了解蛙泳腿部動作之動作要領。 3.學會「陸上蛙腳」之動作。	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】 【海洋教育】	2	1.觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。	6/7 端午節
第十八週	0610 0614	第五篇大家動起來 第3章水上運動～ 蛙泳	1.學會蛙泳水中腿部的連續動作。 2.能發現自己或他人動作的優缺點。 3.學習蛙泳划手動作。 4.學習划手與換氣動作的配合。 5.蛙泳動作操作自動化。	3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】 【海洋教育】	2	1.發表：請全班學生共同找出班上動作最標準的六位同學，並請他們示範。 2.討論：請學生們列舉出易犯錯的姿勢。 3.觀察：教師觀察同學在操作過程中，是否能領略動作之要領。	九年級畢業週
第十九週	0617 0621	第五篇大家動起來 第4章快樂的律動～ 舞蹈	1.能配合音樂做出舞蹈動作。	4-3-1 4-3-2 4-3-3	【家政教育】	2	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能配合音樂舞動。	
第二十週	0624 0628	第五篇大家動起來 第4章快樂的律動～ 舞蹈（第三次段考）	1.發揮自我創意，設計一個舞蹈動作。	4-3-1 4-3-2 4-3-3	【家政教育】	2	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能配合音樂舞動。	第三次段考週