

# 臺北市至善國民中學

## 107 學年度 第一學期八年級健康與體育領域體育課程計畫

教科書版本：翰林版第三冊

編撰教師：健康與體育領域教學團隊

### 本學期學習目標

- (一) 熟練籃球板的要領與方式，並學習新式籃球場地的規格，與了解先發五虎各守備位置在比賽中的重要性。
- (二) 學會排球發球之正確方式，並結合之前的基本動作技能，展開班級中的排球比賽。
- (三) 了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。
- (四) 了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。
- (五) 認識跳遠的來源以及動作要領，並利用各種活動練習，加強自己立定跳遠和跳遠的能力。
- (六) 了解休閒運動的重要性，鼓勵學生培養良好的休閒運動，進而學習飛盤的動作技能。

### 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	8/30~8/31	第四篇運動樣樣行第1章攻守俱佳~籃球	1.熟練上籃的動作。 2.學會搶籃板球的動作。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】	2	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。	8/30 開學日
第二週	9/3~9/7	第四篇運動樣樣行第1章攻守俱佳~籃球	1.熟練搶籃板球的動作。 2.學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】	2	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習雙手抓籃板球之動作。	
第三週	9/10~9/14	第四篇運動樣樣行第1章攻守俱佳~籃球	了解「卡位」的意義與作法。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】	2	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。	
第四週	9/17~9/21	第四篇運動樣樣行第1章攻守俱佳~籃球	1.認識籃球場上各區域的功能。 2.知道球場上各種界線所代表的意義。 3.認識籃球場上個人的戰術位置。 4.知道各戰術位置的球員特質。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：於活動進行中，是否融入團體中。	
第五週	9/25~9/28	第四篇運動樣樣行第2章砰然一擊~排球	1.體會單手拋球與擊球。 2.學會低手發球。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否能快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	9/24 中秋節
第六週	10/1~10/5	第四篇運動樣樣行第2章砰然一擊~排球	1.學會肩上發球。 2.熟練拋球與擊球。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	
第七週	10/8~10/12	第四篇運動樣樣行第2章砰然一擊~排球(第一次段考)	熟練發球的動作要領。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	10/10 國慶日 第一次段考週
第八週	10/15~10/19	第四篇運動樣樣行第2章砰然一擊~排球	讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【生涯發展教育】	2	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否能與團隊默契。 3.提問：比賽中如何判決比數。	

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
第九週	10/22~10/26	第四篇運動樣樣行第3章神奇魔力~桌球	1.使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 2.了解並學會正手發不旋長球的動作要領。	3-3-1 3-3-2 4-3-2	【家政教育】	2	1.問答：能介紹桌球運動的特色。 2.觀察：參與活動時的用心程度。	
第十週	10/29~11/2	第四篇運動樣樣行第3章神奇魔力~桌球	1.使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 2.了解並學會反手發不旋長球的動作要領。	3-3-1 3-3-2 4-3-2	【家政教育】	2	1.發表：說出反手發不旋長球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。	
第十一週	11/5~11/9	第四篇運動樣樣行第3章神奇魔力~桌球	熟練反手發下旋球的動作要領。	3-3-1 3-3-2 4-3-2	【家政教育】	2	1.發表：說出反手發下旋球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發下旋球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。	
第十二週	11/12~11/16	第四篇運動樣樣行第3章神奇魔力~桌球	1.了解如何規畫加強桌球技巧的策略。 2.了解個人運動參與及全民運動之間的關係。	3-3-1 3-3-2 4-3-2	【家政教育】	2	1.問答：說明個人運動參與及全民運動有什麼關係。 2.發表：能說出如何辨別不同情境所需要的運動服務或產品。	
第十三週	11/19~11/23	第四篇運動樣樣行第4章老少咸宜~羽球	學會羽球之發球。	3-3-2 3-3-3	【家政教育】	2	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠成功發出有效球。 3.問答：能具體說出發球應遵守的規則。	
第十四週	11/26~11/30	第四篇運動樣樣行第4章老少咸宜~羽球(第二次段考)	學會高手擊球、側手擊球。	3-3-2 3-3-3	【家政教育】	2	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。 3.問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。	第二次段考週
第十五週	12/3~12/7	第四篇運動樣樣行第4章老少咸宜~羽球	認識並學會羽球各種基本的擊球法。	3-3-2 3-3-3	【家政教育】	2	1.觀察：能夠成功發出有效球。 2.問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。	
第十六週	12/10~12/14	第四篇運動樣樣行第4章老少咸宜~羽球	探索競爭與合作的關係，在目前社會中的普遍性及重要性。	3-3-2 3-3-3	【家政教育】	2	1.自評：配合課本活動實施。 2.觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。	
第十七週	12/17~12/22	第五篇青春的躍動第1章安全躍動~跳遠	1.了解跳遠運動源由。 2.認識跳遠時的安全要點。 3.熟悉立定跳遠的動作過程。 4.認識雙手前後擺動對立定跳遠的影響。	3-3-2 4-3-3 5-3-5	【環境教育】	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。	
第十八週	12/24~12/28	第五篇青春的躍動第1章安全躍動~跳遠	1.能知道自己立定跳遠動作的正確與否。 2.認識跳遠的基本動作。 3.熟悉助跑的動作要	3-3-2 4-3-3 5-3-5	【環境教育】	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。	

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
			領。					
第十九週	1/2~1/4	第五篇青春的躍動 第1章安全躍動~跳遠	1.熟悉起跳動作的動作要領。 2.熟悉空中動作的動作要領。 3.熟悉落地動作的動作要領。	3-3-2 4-3-3 5-3-5	【環境教育】	2	1.實作：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 2.實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 3.問答：能夠表達其經驗與認知。 4.實作：能做出正確的姿勢。 5.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	
第二十週	1/7~1/11	第五篇青春的躍動 第2章友誼看招~飛盤	1.使學生了解飛盤運動，並教導學生養成休閒活動的習慣。 2.藉由休閒活動促進情感的交流。 3.學會飛盤反手投盤的方法。 4.學會飛盤正手投盤的方法。 5.學會投盤的三個重要技巧。	3-3-4 4-3-1	【生涯發展教育】	2	1.問答：能說出休閒活動的重要性。 2.實作：能依動作要領做出飛盤的投擲動作。 3.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 4.實作：能依動作要領做出接盤的動作。	
第二十一週	1/14~1/18	第五篇青春的躍動 第2章友誼看招~飛盤(第三次段考)	1.了解不同的接盤法與使用時機。 2.學會接盤的三個重要技巧。 3.正確使用不同的接盤法與使用時機。	3-3-4 4-3-1	【生涯發展教育】	2	1.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 2.實作：能依動作要領做出接盤的動作。	第三次段考週

## 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		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。	
第二週		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		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。	
第四週		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		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		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		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：能與組員共同努力合作。	第一次段考
第八週		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。	
第九週		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		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		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。	

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
第十二週		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		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		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
第十五週		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		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		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。	
第十八週		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。	
第十九週		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		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