

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

109 學年度嘉義縣過溝國民中學八年級第二學期健體科專長領域體育科 教學計畫表

設計者： 健體領域團隊 (新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 4 冊

二、本領域每週學習節數：2

三、總綱核心素養：

■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

四、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
				學習表現	學習內容				
第一週	1/20~1/26	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	健體-J-A3	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營	1.透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2.瞭解運動營養的定義及內容。	問答說明	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

				運動計畫，實際參與身體活動。	養素知識。				
第二週	2/17~2/19	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	健體-J-A3	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	1.能瞭解並說出運動瘦身及節食瘦身差異性。 2.能思考問題並能清楚的表達意見。 3.面對情境能將所學的知識活用，明確做出決定。	問答說明	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
第三週	2/22~2/26	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	健體-J-A3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2.認識與自行車各項結構與用途。	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。	

第四週	3/1~3/5	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	健體-J-A3	畫。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。
第五週	3/8~3/12	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	健體-J-A3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.能夠設定適合自己的騎乘姿勢。 2.了解騎乘自行車的相關禮儀。 3.能夠設定適合自己的騎乘姿勢。 4.了解騎乘自行車的相關禮儀。 5.認識自行車	問答說明	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。

				體適能與運動技能的運動計畫。		道建構相關知識與住家附近自行車道特色。 6.學生能根據課程學習內容自行規畫一趟單車之旅。			
第六週	3/15~3/19	第五篇運動大進擊 第一章籃球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 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。	1.透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會防守基本動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4.了解防守移動步法基本動作要領。 5.讓學生認識合法的防守觀念。	提問 觀察	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第七週	3/22~3/26	第五篇運動大進擊 第一章籃球 (第一次段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰	1.讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 2.讓學生在一對一攻防實戰	觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解	

				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-1 發展適合個人之專項運動技能。	術。	演練中，學會常用的防守步法動作要領。 3.了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 4.能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。		決。	
第八週	3/29~4/2	第五篇運動大進擊 第一章籃球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 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。	1 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 2 了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求 3.從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。 4.善用教練戰術，學習如何檢討改進 調整協防觀念。	觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第九週	4/5~4/9	第五篇運動大進擊	健體-J-A2 健體-J-B1	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網 / 牆性	1.透過影片欣賞，引導學生觀	提問觀察	【品德教育】	

		第二章排球	健體-J-C2	<p>運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決</p>	球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。</p> <p>2.學會扣球準備的動作要領</p> <p>3.讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。</p> <p>4.讓學生自我檢視是否能助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。</p>	實作	品J8 理性溝通與問題解決。	
--	--	-------	---------	--	----------------	--	----	----------------	--

				運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十週	4/12~4/16	第五篇運動大進擊 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 2.運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 3.學會扣球技術中的落地動作要領。 4.透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

				<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十一週	4/19~4/23	第五篇運動大進擊 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他</p>	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.學會自拋自扣動作要領。</p> <p>2.透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。</p> <p>3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。</p> <p>4.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。</p>	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

				<p>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十二週	4/26~4/30	第五篇運動大進擊 第三章桌球	健體-J-A2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部</p>	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.認識與了解桌球抽球的原理。</p> <p>2.能分辨抽球與平擊球的差異性。</p>	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

				或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3.了解正手抽球動作關鍵要素。 4.學會正手抽球技術。 5.學會如何接抽球。			
第十三週	5/3~5/7	第五篇運動大進擊 第三章桌球	健體-J-A2	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。 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。	1.認識桌球正、反手位。 2.學會左推右攻技術。 3.認識基本桌球步法。 4.了解步法與擊球的動作關聯性。 5.學會側併步動作要領。 6.能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 7.能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	
第十	5/10~5/14	第五篇運動大進	健體-J-A2	1d-IV-1	Ha-IV-1	1.能善用正、反	提問	【品德教	

四週		擊 第三章桌球 (第二次段考)		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 2.能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	觀察實作	【 育 】 品J8 理性溝通與問題解決。	
第十五週	5/17~5/21	第五篇運動大進擊 第四章足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類	1.藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2.藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。	認知情意技能	【 生涯教育 】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【 品德教育 】 品J8 理性溝通與問題解決。	

				<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。</p> <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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作 創作和展 演的技 巧，展現 個人運動 潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動 技術的學 習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。</p>	<p>運動動作 組合及團 隊戰術。</p>				
--	--	--	--	---	-------------------------------	--	--	--	--

				3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十六週	5/24~5/28	第五篇運動大進擊 第四章足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	透過溝通與協調，並於活動中達到團隊目標	認知情意技能	【生涯教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

				<p>通與和諧互動。</p> <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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				的問題。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。					
第十七週	5/31~6/4	第六篇大家動起來 第一章游泳	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	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。 1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 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	Cb-IV-2 各項運動 設施的安 全使用規 定。 Cc-IV-1 水域休閒 活動綜合 運用。 Gb-IV-1 岸邊救生 步驟、安 全活動水 域的辨 識、意外 落水自救 與仰漂 30秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25公尺 (需換氣 5次以 上)。	1.藉由情境認 識仰泳自救 的重要性。 2.練習仰泳踢 水,同時自製浮 具,達成仰泳自 救的技巧。	認知 情意 技能	【海洋教 育】 海J1 參 與多元海 洋休閒與 水域活 動,熟練 各種水域 求生技 能。	

				制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十八週	6/7~6/11	第六篇大家動起來 第一章游泳	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1	1.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。 2.藉由海豚游，了解蝶泳打水技巧。	認知情意技能	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

				<p>境。 1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 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-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。 4d-IV-2</p>	<p>岸邊救生 步驟、安 全活動水 域的辨 識、意外 落水自救 與仰漂 30秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25公尺 (需換氣 5次以 上)。</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十九週	6/14~6/18	第六篇大家動起來 第一章游泳	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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，	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。 2.透過不同練習，體會換氣節奏，進行蝶泳練習。	認知情意技能	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

				<p>發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第二十週	6/21~6/25	第六篇大家動起來 第二章體操	健體-J-B3	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信</p>	1a-IV-2 器械體操動作組合。	<p>1.從生活中的體操新聞引發興趣，透過提問，引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。</p> <p>2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。</p> <p>3.瞭解平衡木</p>	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	

				<p>樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>		<p>的動作要領。</p> <p>4.能做出平衡木不同方式的走動。</p> <p>5.學生能嘗試做出平衡木各項動作。</p> <p>6.學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。</p> <p>7.學生能綜合技，成功且流暢地展現平衡木組合動作。</p>			
第二十一週	6/28~6/30	第六篇大家動起來 第二章體操（第三次段考）	健體-J-B3	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1</p>	1a-IV-2 器械體操動作組合。	<p>1.能瞭解並做出雙腳並腿起跳的動作要領</p> <p>2.能理解並做出雙手用力撐推身體的動作</p>	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	

				<p>了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>		<p>要領。</p> <p>3.學生能考量自我狀態並做出選擇。</p> <p>4.學生能綜合技術，成功且流暢地展現跳箱動作。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出七年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教

學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。