

臺北市立北投國民中學 108 學年度第 1 學期健體領域 八 年級 體育 科各單元課程計畫

本學期學習目標

1. 養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。
2. 充實促進健康的知識、態度與技能。
3. 發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
4. 培養增進人際關係與互動的能力。
5. 培養各項競賽基本動作主動學習，並養成終身運動的習慣。
6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。

週次	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
1-2	路遙知馬力(心肺耐力)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要。 2. 了解增進心肺耐力的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進心肺耐力的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 	1-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-1	性別平等教育 家政教育	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄 	
3-6	百步穿楊(籃球)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先以伸展活動為身體各部位暖身，再分組進行「超越顛峰」的活動、複習投籃的動作並加長投籃距離，進行「請你跟我這樣做」的活動。 2. 分組進行「炸彈開花」的活動，進行移位投籃的練習以及同心協力的活動。 3. 進行熱身以及伸展運動，複習原地及移位投籃動作，進行最高紀錄的活動。 	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	性別平等教育 生涯發展教育	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄 	
7-9	品頭論足(足球)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹世界盃足球賽的典故、講解與練習踢滾動球的動作，以腳的不同部位進行踢遠比賽。 2. 講解與練習踢空中球 	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	性別平等教育 生涯發展教育	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄 	

		的動作，講解簡易足球規則，進行7人制小型足球比賽。 3.講解與練習頭頂球的動作，進行7人制小型足球比賽。				
10-13	高抬貴手 (排球)	1.教師示範高手傳接球的基本姿勢，使學生明瞭分解動作並進行練習。 2.練習高手傳球動作；進行原地、左右移位傳接球練習。 3.複習原地、左右移位傳接球並進行前後移位傳接球練習；進行對牆練習接球活動。 4.進行傳接球排排站活動；介紹排球相關規則，及裁判執法的手勢所代表的意義。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5 7-3-3	人權教育 性別平等教育 法治教育	8	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄
14-16	跳躍巔峰 (跳)	1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2.了解跳高與跳遠相關的規則。 3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5.培養主動參與、團隊合作的精神。 6.能規劃並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	性別平等教育	6	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄
17-19	捉摸不定 (桌球)	1.介紹臺灣桌球界傳奇人物—莊智淵；進行「團隊默契大考驗」的活動。 2.介紹正手平擊球及反手推擋球的動作，進行「送球練習」。 3.正手平擊球及反手推擋球的動作，進行推定點和不定點送球、兩	3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	性別平等教育 生涯發展教育	6	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄

		人互推、正手平擊定點的送球。 4. 複習正手平擊球及反手推擋球的動作，進行正手平擊不定點的送球、正手平擊球對反手推擋球練習，最後指導學生找出適合自己的運動項目。					
20-21	健康休閒家 (運動 333 健康 999)	1. 舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。 2. 強調並說明規畫休閒活動所具備的能力，例如：有效利用時間與運用資源、注意活動安全，選擇適切的活動等，並鼓勵學生積極參與個人、家庭休閒活動。 3. 經由休閒旅遊活動的討論，介紹相關的休閒資訊、服務與產品，並提出建議事項，以達到健康休閒之目的。	1-3-1 3-3-4 4-3-5 5-3-5	性別平等教育 生涯發展教育	2	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄	

臺北市立北投國民中學 108 學年度第 2 學期健體領域 八年級 體育 科各單元課程計畫

週次	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
1-2	運動計畫-體適能檢測	1. 瞭解體適能檢測的技巧。 2. 熟練體適能檢測的技巧。 3. 肯定自我的能力並能主動參與。 4. 主動積極參與休閒活動。 5. 培養終身運動的習慣。	1-2-3 3-2-2 3-2-3 4-1-2 4-1-4 4-3-2 4-3-3	家政教育 生涯發展教育 兩性教育	4	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄	
3-5	條條有理-跳繩 S 型過繩跳	1. 瞭解跳繩過繩技巧。 2. 熟練跳繩過繩技巧。 3. 肯定自我的能力並能主動參與。	1-2-3 3-2-2 3-2-3 4-1-2	資訊教育 家政教育 生涯發展教育 兩性教育	6	1. 課前準備 2. 觀察	

		4.主動積極參與休閒活動。 5.培養終身運動的習慣。	4-1-4 4-3-2 4-3-3			3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	
6-9	百步穿楊- 籃球	1.了解並學會籃球投籃。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.複習運球並連貫上籃動作。 4.能夠參與全場比賽並了解各項籃球規則。 5.主動積極參與休閒活動。 6.培養終身運動的習慣。	3-3-2 3-3-4 4-3-2	性別平等教育 人權教育 家政教育 生涯發展教育 資訊教育	8	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	
10-13	品頭論足- 大腿控球	1.瞭解足球控球技巧。 2.熟練足球的控球技巧。 3.肯定自我的能力並能主動參與。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養終身運動的習慣。	3-3-3 4-3-1 4-3-2	兩性教育 人權教育 家政教育 生涯發展教育 資訊教育	8	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	
14-17	空中飛球- 排球接發球	1.瞭解排球發球技巧。 2.熟練排球發球技巧。 3.肯定自我的能力並能主動參與。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養終身運動的習慣。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	兩性教育 家政教育 資訊教育	8	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	
18-21	捉摸不定- 桌球單打 比賽	1.能運用資訊搜尋桌球運動比賽規則與技巧相關資料。 2.能重視並積極促進從事桌球運動時的安全。 3.能做到桌球運動及比賽禮儀。 4.能做出桌球正手、反手、發球動作綜合應用。 5.能反思自己的表現並跟夥伴分享。 6.能依比賽情況採取對團隊最有利之戰術。 7.能在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 8.能參與桌球練習與評量。	3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-4 4-3-5 5-3-5 6-3-3	資訊教育 家政教育 生涯發展教育 兩性教育	8	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	

		9.能探討溝通技巧與理性情緒管理方式是否能增進人際關係。 10.能與家人共同策畫及參與桌球活動，增進家人感情。					
--	--	--	--	--	--	--	--