

普台高級中學附設國中部 107 學年度八年級
『健康與體育學習領域—體育』課程計畫

一、八年級第一學期之學習目標

1. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。
2. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

二、八年級第一學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
一	8/30~9/1	開學準備					
二	9/2~9/8	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5	桌球	1. 學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2. 蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作
三	9/9~9/15	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	桌球	1. 學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2. 蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3. 培養終生運動的習慣。 4. 主動積極參與休閒活動。 5. 培養團隊合作及互助的精神。 6. 了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	性別平等教育 人權教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
四	9/16~9/22	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	水上自救	1. 學習維護水中安全的注意事項 2. 學習並複習水上自救方法。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
五	9/23~9/29	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	水上自救	1. 學習維護水中安全的注意事項 2. 學習並複習水上自救方法。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
六	9/30~10/6	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	水上自救	1. 學習維護水中安全的注意事項 2. 學習並複習水上自救方法。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
七	10/7~10/13	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	籃球	1. 了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與 3. 建立良好的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	性別平等教育 人權教育 家政教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
八	10/14~10/20	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	籃球	1. 了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與 3. 建立良好的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	性別平等教育 人權教育 家政教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
九	10/21~10/27	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	籃球	1. 了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	性別平等教育 人權教育 家政教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十	10/28~11/3	3-3-1 3-3-4 3-3-5	排球	1. 了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2. 學會高手傳球的技術。	性別平等教育 人權教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十一	11/4~11/10	3-3-1 3-3-4 3-3-5	排球	1. 學會高手傳球的技術。 2. 了解高手傳球的方向運用。 3. 培養團隊合作的精神與態度。	性別平等教育 人權教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十二	11/11~11/17	3-3-1 3-3-4 3-3-5	排球	1. 學會高手傳球的技術。 2. 了解高手傳球的方向運用。 3. 培養團隊合作的精神與態度。	性別平等教育 人權教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十三	11/18~11/24	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	5-1 田徑	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	性別平等教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十四	11/25~12/1	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	5-1 田徑	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	性別平等教育	2	1. 觀察 2. 實作 3. 紀錄
十五	12/2~12/8	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	桌球	1. 學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2. 蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3. 培養終生運動的習慣。 4. 主動積極參與休閒活動。 5. 培養團隊合作及互助的精神。 6. 了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	性別平等教育 人權教育	2	1. 觀察 2. 實作
十六	12/9~12/15	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	桌球	1. 學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2. 蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3. 培養終生運動的習慣。 4. 主動積極參與休閒活動。 5. 培養團隊合作及互助的精神。 6. 了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	性別平等教育 人權教育	2	1. 觀察 2. 實作
十七	12/16~12/22	1-3-1 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1	戶外活動	1. 了解從事休閒運動的益處。 2. 認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。 3. 學會直排輪、健走及攀岩之基本概念。 4. 能夠選擇自己喜愛的休閒運動。 5. 培養從事休閒運動的習慣。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
十八	12/23~12/29	1-3-1 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1	戶外活動	1. 了解從事休閒運動的益處。 2. 認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。 3. 學會直排輪、健走及攀岩之基本概念。	生涯發展教育	2	1. 問答 2. 實作

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
				4. 能夠選擇自己喜愛的休閒運動 5. 培養從事休閒運動的習慣。			
十九	12/30~1/5	4-3-2 4-3-3 7-3-3	4-2 體適能	學習選擇正確的體適能運動，並認識基本的運動原則—運動頻率、運動強度和運動時間。 體適能測驗	生涯發展教育	2	1. 問答 2. 實作
二十	1/6~1/12	4-3-2 4-3-3 7-3-3	4-2 體適能	學習選擇正確的體適能運動，並認識基本的運動原則—運動頻率、運動強度和運動時間。 體適能測驗	生涯發展教育	2	1. 問答 2. 實作
二十一	1/13~1/19	4-3-2 4-3-3 7-3-3	4-2 體適能	學習選擇正確的體適能運動，並認識基本的運動原則—運動頻率、運動強度和運動時間。 體適能測驗	生涯發展教育	2	1. 問答 2. 實作

三、八年級第二學期之學習目標

1. 藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
2. 充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
3. 了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。

四、八年級第二學期之各單元內涵分析

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
一	2/11~2/16	4-3-3 4-3-4 5-3-5 7-3-3	運動與健康	1. 了解運動與健康的關係。 2. 了解運動對健康促進的效益。 3. 體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。	資訊教育	2	1. 實作 2. 問答 3. 觀察
二	2/17~2/23	4-3-2 4-3-3 6-3-6	終身運動計畫	1. 認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2. 知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3. 透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4. 學會建立並維持終生運動習慣。	人權教育 家政教育	2	1. 實作 2. 觀察
三	2/24~3/2	4-3-2 4-3-3 7-3-3	居家身體活動	1. 認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2. 運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	人權教育	2	1. 實作 2. 觀察 3. 問答
四	3/3~3/9	3-3-1 3-3-4 3-3-5	排球	1. 了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要性。 2. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 3. 學會排球扣球技術的種類與動作要領。 4. 在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 5. 在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
五	3/10~3/16	3-3-1 3-3-4 3-3-5	排球	1. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2. 學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3. 在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4. 在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
六	3/17~3/23	3-3-1 3-3-4 3-3-5	排球	1. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2. 學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3. 在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4. 在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
七	3/24~3/30	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	羽球	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。	生涯發展教育	2	1. 觀察 2. 實作
八	3/31~4/6	3-3-1	羽球	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球	生涯發展教育	2	1. 觀察

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
		3-3-2 3-3-4 6-3-1		<ul style="list-style-type: none"> 要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3. 增進身體移動與球路變化的適應能力。 4. 透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。 	育		2. 實作
九	4/7~4/13	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	羽毛球	<ul style="list-style-type: none"> 1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3. 增進身體移動與球路變化的適應能力。 4. 透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。 	生涯發展教育	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作
十	4/14~4/20	3-3-2 3-3-3 3-3-4	籃球	<ul style="list-style-type: none"> 1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 4. 培養互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。 	家政教育	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作
十一	4/21~4/27	3-3-2 3-3-3 3-3-4	籃球	<ul style="list-style-type: none"> 1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 4. 培養互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。 	家政教育	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作
十二	4/28~5/4	3-3-2 3-3-3 3-3-4	籃球	<ul style="list-style-type: none"> 1. 了解並學會各種傳接球方式。 2. 熟練各種傳接球的方法。 3. 培養互助合作的精神。 4. 養成遵守規範並尊重他人的行為。 	家政教育	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作
十三	5/5~5/11	5-3-3 5-3-5	運動傷害	<ul style="list-style-type: none"> 1. 認識運動傷害的意義與分類。 2. 了解急性與慢性運動傷害的種類 3. 熟練急性運動傷害的處理方式。 4. 了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。 5. 建立正確的運動傷害防護觀念。 	環境教育	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. 觀察 2. 實作
十四	5/12~5/18	1-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-1	心肺耐力	<ul style="list-style-type: none"> 1. 了解心肺耐力對於個人身心發展的重要性。 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。 	性別平等教育 家政教育	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十五	5/19~5/25	1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	跳	<ul style="list-style-type: none"> 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與趣聞 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. 能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。 	性別平等教育	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十六	5/26~6/1	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3	蛙式	<ul style="list-style-type: none"> 1. 學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2. 學習蛙式的夾腿動作。 	海洋教育	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 實作 3. 觀察

週次	實施時間	能力指標	單元活動名稱	單元學習目標	配合六大議題指標	節數	評量方式或備註
		4-3-5 5-3-5					
十七	6/2~6/8	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	蛙式	1. 學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2. 學習蛙式的夾腿動作。	海洋教育	2	1. 問答 2. 實作 3. 觀察
十八	6/9~6/15	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	蛙式	1. 學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2. 學習蛙式的划手與換氣動作。	海洋教育	2	1. 發表 2. 實作
十九	6/16~6/22	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	蛙式	1. 學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2. 學習蛙式的划手與換氣動作。	海洋教育	2	1. 發表 2. 實作
二十	6/23~6/29	3-3-2 3-3-3 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	蛙式	1. 學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2. 學習蛙式的划手與換氣動作。	海洋教育	2	1. 發表 2. 實作