

臺北市立百齡高中(國中部) 112 學年度第 2 學期

8 年級 體育 學科/領域 健體 (彈性學習/選修) 課程計畫

任課教師	傅恭毅	學分/每週節數	2
任教班級	9	教科書版本	
課程學習目標	1. 養成終身運動的習慣、提升運動欣賞的能力。 2. 從籃球、排球、羽球等陸上運動訓練身體的活動能力。 3. 籃球、排球、羽球等陸上運動中學習團隊合作、解決問題等能力。 4. 從游泳課程學習到水中安全。 5. 能了解、掌握與應用各類運動之規則、技術、戰術，並應用運動傷害防護知識、以維護自身與他人安全 6.		
評量方式	1. 實作及表現。 2. 分組練習或分組比賽。		
成績計算	1. 日常評量 60%：上課表現 20% 作業 20%		
對學生的期望/ 家長配合事項	1. 能養成規律運動習慣，保持良好體適能。 2. 能了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3. 能評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。		

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
1-3	2/16~2/29	排球 高、低手 發球	1. 知道排球發球動作要領 2. 知道如何正確高、低手發球 3. 學會發球動作，以及擊球位置		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	6	實作與表現。	
4-5	3/4~3/15	游泳 蛙泳練習	1. 認識蛙式動作的特色，以及蛙泳選手其競賽成績紀錄 2. 學習蛙式踢腳、划手、手		☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育	4	分組實作	

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
			腳配合及換氣 動作要領及練習方法		☐ 多元文化 ☐ 其它：			
6-7	3/18~3/29	籃球 進攻、防守練習	1. 能了解籃球 攻守技巧之相關知識和技能 原理，並能反思、發展學習 策略，以改善 動作技能 2. 能遵守籃球 規則，以培養 守法、尊重他人與團隊合作 之精神		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	4	分組實 作	
8-9	4/01~4/12	綜合（拳 擊運動介紹）	1 跳繩、腳步 移動、出拳		☐ 資訊教育 ☒ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	4	分組實 作	
10-11	4/15~4/26	羽球 正手殺球練習	1. 能了解羽球 正手殺球動作要 領及運用時機 2. 能做到正 確流暢的正手 殺球，並充分 實踐運用，進 而有效提升身 體適能		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☒ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	4	分組實 作	
12-13	4/29~5/10	體適能- 柔軟度、 心肺功能	1. 能了解柔軟 度、心肺功能 的定義 2. 了解柔軟		☒ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☒ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育	4	測驗	

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
			度、心肺功能的訓練原則及訓練方式，並能進一步規劃與訓練		☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：			
14-15	5/13~5/24	排球 高、低手發球	1. 高、低手發球測驗 2. 動作分析		☐ 資訊教育 ☒ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	4	測驗	
16-17	5/27~6/07	游泳 蛙泳測驗	1. 蛙泳分組測驗 2. 動作分析		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☒ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	4	測驗	
18-19	6/10~6/21	籃球 進攻、防守測驗	1. 進攻動作連續性、速度感 2. 防守腳步動作		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☒ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	4	測驗	
20	6/24~6/28	體適能測驗	1. 坐姿體前彎、 1600/800、立定跳遠、仰臥起坐測驗		☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☒ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它：	4	測驗	

