

八年級第一學期 健康與體育領域/體育課程計畫

週次	單元/主題 名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
1-2	體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動病 477 情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 上課參與 2. 實作評量		課綱:健體-閱讀-(閱 J3)-2
3-4	武林高手 跆拳道 拳霸一方 (跆拳道/學校特色)	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	上課參與 平時觀察 同儕互評 動作檢核		課綱:健體-品德-(品 J1)-2 課綱:健體-安全-(安 J6)-2

5-6	追趕跑跳 (田徑/學校特色)	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。	上課參與 平時觀察 動作檢核		課綱:健體-安全-(安 J6)-2 課綱:健體-安全-(安 J6)-4 課綱:健體-人權-(人 J8)-4
7-8	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	平時觀察 技能測驗		課綱:健體-品德-(品 J1)-2
9-10	球類進階 迷你網球 網前悍將 (網球/學校特色)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與	上課參與 平時觀察 動作檢核		

		並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		和諧互動。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
11-12	球類入門 籃球 出手得分	健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2運用運動比賽中的各種策略。	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組競賽 技能測驗		課綱:健體-品德-(品 J1)-2 課綱:健體-品德-(品 J8)-2
13-14	球類 足球 腳下功夫	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	平時觀察 上課參與 分組競賽 技能測驗		課綱:健體-品德-(品 J1)-4 課綱:健體-品德-(品 J8)-4
15	水域安全 快樂戲水	健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	上課參與 平時觀察		課綱:健體-安全-(安 J6)-2 課綱:健體-安全-(安 J6)-4

16-17	單元7 球類進階 第2章 樂樂棒球 固若金湯	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	上課參與 平時觀察 動作檢核		課綱:健體-品德-(品 J1)-1
18-19	球類 排球 一球入魂	健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-1運用運動技術的學習策略。	平時觀察 技能測驗		課綱:健體-品德-(品 J1)-4 課綱:健體-品德-(品 J8)-4
20-21 (課程結束)	運動傷害 與 防護-學校 特色	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。	口語問答 課堂觀察		課綱:健體-品德-(品 J1) -4 課綱:健體-品德-(品 J8) -4

		<p>康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人合諧互動的素養。</p>	<p>技、資訊、媒體、產品與服務。</p>				
--	--	--	-----------------------	--	--	--	--

八年級第二學期 健康與體育領域/體育課程計畫

週次	單元/主題 名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	跨領域統整 或 協同教學規 劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
1-2	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故 事館	健體-J-C3具備敏察 和接納多元文化的涵 養，關心本土與國際 體育與健康議題，並 尊重與欣賞其間的差 異。	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會 的精神。	2c-IV-1 展現運動禮節， 具備運動的道德思辨和實 踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界 運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動 相關之科技、資訊、媒 體、產品與服務。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得報告		課綱:健體-國際-(國 J4)-2
3-4	體適能 健康生活	健體-J-A1具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動與 保健潛能，探索人 性、自我價值與生命 意義，並積極實踐， 不輕言放棄。	Ab-IV-1 體適能促進策略 與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方 基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的 擬定原則。	1b-IV-2 認識健康技能和 生活技能的實施程序概 念。 1c-IV-2 評估運動風險， 維護安全的運動情境。 4c-IV-2 分析並評估個人 的體適能與運動技能，修 正個人的 運動計畫。	上課參與 平時觀察 動作檢核		
5-6	單元五 有氧、無氧 運動 第1章 慢跑	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動與 保健潛能，探索人 性、自我價值與生命 意義，並積極實踐， 不輕言放棄。 健體-J-B2具備善用 體育與健康相關的科 技、資訊及媒體，以 增進學習的素養，並 察覺、思辨人與科	Ab-IV-1 體適能促進策略 與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的 基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的 態度，與他人理性溝通與 和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、 勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的 學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析 能力，解決運動情境的問 題。 4c-IV-1 分析並善用運動	上課參與 平時觀察 實作評量		

		技、資訊、媒體的互動關係。		相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。			
7-8	球類入門 第3章 羽球 擊球高手	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	平時觀察 上課參與 技能測驗		課綱:健體-品德-(品 J1)-2 課綱:健體-品德-(品 J8)-2 課綱:健體-國際-(國 J3)-2
9-10	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫實際參與身體活動。	上課參與 平時觀察 實作評量		
11-12	球類 籃球 扭轉乾坤	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與	上課參與 平時觀察 實作評量		課綱:健體-品德-(品 J1)-2 課綱:健體-品德-(品 J8)-2 課綱:健體-戶外-(戶 J5)-2

		進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		和諧互動。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			
13-14	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動 動作組合及團隊戰術。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	上課參與 平時觀察 實作評量		課綱:健體-品德-(品 J1)-2
15-16	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動 動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。	上課參與 平時觀察 實作評量		課綱:健體-品德-(品 J1)-2 課綱:健體-品德-(品 J2)-2 課綱:健體-品德-(品 J8)-2

17-18	專項適能 核心肌群	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	上課參與 平時觀察 實作評量 動作檢核		
19-21 (課程結束)	水域安全 - 智者樂水	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	上課參與 平時觀察		<p>課綱:健體-海洋-(海J12)-2</p> <p>課綱:健體-安全-(安J1)-2</p> <p>課綱:健體-安全-(安J4)-2</p> <p>課綱:健體-生命-(生J5)-2</p> <p>課綱:健體-人權-(人J8)-2</p> <p>課綱:健體-品德-(品J8)-2</p>