

國立高餐大附中 106 學年度八年級第一學期 體育科課程計畫表

學習總目標：

1. 熟練籃板球的要領與方式，並學習新式籃球場地的規格，與了解各守備位置在比賽中的重要性。
2. 學會排球發球之正確方式，並結合之前的基本動作技能，展開班級中的排球比賽。
3. 了解桌球發球之動作要領。
4. 了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。
5. 了解休閒運動的重要性，鼓勵學生培養良好的休閒運動。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
1	08/30~ 09/01	08/30 正式上課	攻守俱佳(籃球)	1. 「暖身上籃」活動，距離可依學生的程度進行調整，並請同學觀察同組同學的動作是否正確。 2. 說明籃板球，學會搶籃板球的動作。	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
2	09/04~ 09/08		攻守俱佳(籃球)	1. 「暖身上籃」活動，距離可依學生的程度進行調整，並請同學觀察同組同學的動作是否正確。 2. 說明籃板球，學會搶籃板球的動作。 3.能重視團隊並培養互助合作的精神。	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
3	09/11~ 09/15		攻守俱佳(籃球)	1.熟練搶籃板球的動作。 2.學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。 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。	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
4	09/18~ 09/22		攻守俱佳(籃球)	1.熟練搶籃板球的動作。 2.學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。 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。	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
5	09/25~ 09/29		攻守俱佳(籃球)	1.了解「卡位」的意義與做法，說明：關鍵就在於取得內側(靠近籃板)的位置，把對手擋在外側，這就是所謂的「卡位」。 2. 活動「得分籃板王」	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
6	10/02~ 10/06		攻守俱佳(籃球)	1.籃球場地細部說明 2.認識籃球場上各區域的功能。 3.知道球場上各種界線所代表的意義。	3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現
7	10/09~ 10/13	第一次 段考					

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
8	10/16~10/20	10/16-18 校外教學	砰然一擊 (排球)	1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.體會單手拋球與擊球。 3.«加強球感練習»活動。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
9	10/23~10/27		砰然一擊 (排球)	1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.體會單手拋球與擊球。 3.«加強球感練習»活動。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
10	10/30~11/03		砰然一擊 (排球)	1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.熟練拋球與擊球。 3.熟練發球的動作要領。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
11	11/06~11/10		砰然一擊 (排球)	1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.熟練拋球與擊球。 3.熟練發球的動作要領。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
12	11/13~11/17		砰然一擊 (排球)	1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
13	11/20~11/24		砰然一擊 (排球)	1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
14	11/27~12/01	第二次段考					
15	12/04~12/08		神奇魔力(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。	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
16	12/11~12/15		神奇魔力(桌球)	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.了解並學會反手發不旋長球的動作要領。 3.培養團隊合作及互助的精神。	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
17	12/18~ 12/22		神奇魔力(桌球)	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.熟練反手發下旋球的動作要領。 3.培養終生運動的習慣。	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
18	12/25~ 12/29		神奇魔力(桌球)	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.「排名賽」活動。 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。	3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
19	01/01~ 01/05		老少咸宜(羽球)	1.了解羽球高遠球、挑球的動作要領。 2.了解羽球比賽與遊戲的方法與規則。 3.學習高遠球、挑球的動作，且能運用於比賽中。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
20	01/08~ 01/12		老少咸宜(羽球)	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 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。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-4-1	【家政教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
21	01/15~ 01/19	第三次段考 1/19 課程結束					

國立高餐大附中 106 學年度八年級第二學期 體育科課程計畫表

學習總目標：

1. 熟練籃球跨步上籃的基本動作，進而學習運球過人及進攻的動作要領。
2. 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。
3. 複習足球傳接球動作，進而學習足球競賽規則。
4. 能做出正確的羽球殺球，進而學習正確的羽球步法，提升自我的羽球技術。
5. 對於校慶運動項目能積極參與並培養班級團結。

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
1	01/22~ 01/24	01/22 正式上課(補 2/12~2/ 14 的課)	兵臨城下(籃球)	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.熟練跨步上籃的方法。 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。	3-3-2 3-3-3 3-3-4	【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現
2	02/19~ 02/23	2/19~2/2 0 年假 2/21 開 學典禮	兵臨城下(籃球)	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.熟練跨步上籃的方法。 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。	3-3-2 3-3-3 3-3-4	【家政教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.記錄
3	02/26~ 03/02		力拔山河~拔河	1.了解拔河比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		
4	03/05~ 03/09		力拔山河~拔河	1.了解拔河比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		
5	03/12~ 03/16		團隊合作~接力	1.了解大隊接力比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		
6	03/19~ 03/23		團隊合作~接力	1.了解大隊接力比賽中的方式。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4		
7	03/26~ 03/30	第一次 段考					

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
8	04/02~ 04/06		互助合作(排球)	1.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2.暖身活動-交換移位傳球。 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。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備
9	04/09~ 04/13		互助合作(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。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備
10	04/16~ 04/20		互助合作(排球)	1.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2.學會排球扣球助跑與起跳動作要領。 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。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備
11	04/23~ 04/27		互助合作(排球)	1.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2.學會排球比賽裁判規則並運用於比賽中。 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。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備
12	04/30~ 05/04		互助合作(排球)	1.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2.學會排球比賽裁判規則並運用於比賽中。 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。	3-3-1 3-3-4 3-3-5	【生涯發展教育】	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備
13	05/07~ 05/11	第二次段考					
14	05/14~ 05/18		攻其不備(羽毛球)	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。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.分組練習

週別	日期	學校行事活動	教學進度	學習目標	對應能力指標	配合重大議題	評量方式
15	05/21~ 05/25		攻其不備(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。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄
16	05/28~ 06/01		攻其不備(羽球)	1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.羽球動作步伐練習。 3.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.分組練習
17	06/04~ 06/08		攻其不備(羽球)	1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.羽球十字位移步伐練習。 3.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。	3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.分組練習
18	06/11~ 06/15		舉足輕重(足球)	1.了解踢球、頭頂球的動作要領。 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 5-3-5 6-3-5	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
19	06/18~ 06/22		舉足輕重(足球)	1.了解踢球、盤球的動作要領。 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3.學習踢球、盤球的動作，且能運用於比賽中。	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	【性別平等教育】 【人權教育】	1.觀察 2.實作及表現
20	06/25~ 06/29	第三次 段考 6/29 課程 結束					