

臺北市立弘道國民中學 114 學年度 第 2 學期 八年級 體育科 教學活動計畫 教師： 李佳盈 老師

時間	單元	課程目標	教學目標	教學內容	教學要求	評量方法	成績計算方式	學習表現	學習內容	重大議題
02/23   03/06	籃球	從籃球比賽中瞭解團隊合作的重要性，培養遵守比賽規則、服從裁判的態度，進而養成遵循社會規範的人格。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解籃球比賽基本規則。</li> <li>2. 學會如何去比賽及展現運動欣賞的技巧。</li> <li>3. 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解全場 5 對 5 比賽比賽規則及相關觀念。</li> <li>2. 男女個別分組比賽，未比賽組作為場邊裁判，交互輪流進行比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。</li> <li>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。</li> <li>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作。</li> </ol>	態度評量 實作評量 平時表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組進行比賽，針對分組比賽的團隊配合及默契予以成績。</li> <li>2. 其他課堂表現作為加減分依據。</li> <li>3. 如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項目之成績。</li> </ol>	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Hb-IV-1	生涯發展教育 性別平等教育
03/13   03/03	游泳	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹仰泳划手的動作要領。</li> <li>2. 學習仰泳划手的動作要領。</li> <li>3. 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仰泳打腿的動作要領複習。</li> <li>2. 瞭解仰泳划手的動作要領。</li> <li>3. 學會仰泳划手的動作要領。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講解仰泳划手動作要領。</li> <li>2. 持浮板打水複習。</li> <li>3. 仰泳划手動作複習。</li> <li>4. 同學分組互相教學。</li> <li>5. 說明測驗內容。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學提早更換泳衣、上課時清點班級人數後進行暖身操。</li> <li>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。</li> <li>3. 切勿跳水及從事危險動作（在池邊奔跑）</li> </ol>	態度評量 實作評量 平時表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 測驗仰式 25 公尺。</li> <li>2. 游泳能力檢測及自救能力檢定。</li> <li>3. 如有無法配合課程教學之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績。</li> </ol>	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	性別平等教育 人權教育
03/30 	羽球	說明羽球基本反拍發球之重	1. 瞭解羽球比賽規則。	1. 說明單打及雙打規則。	1. 上課時清點班級人數，清點結束後進行活動	態度評量 實作評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反拍發短球測驗。</li> <li>2. 其他課堂表現</li> </ol>	1c-IV-1 1c-IV-2	Ha-IV-1	生涯發展教育

04/17		<p>要性，以及羽毛球比賽時使用的時機。</p>	<p>2. 學會如何去比賽及展現運動欣賞的技巧。</p> <p>3. 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>2. 講解反拍發短球之動作要領。</p> <p>3. 分組相互練習反拍發球之動作。</p> <p>4. 說明反拍發短球測驗內容。</p>	<p>中心慢跑四圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。</p> <p>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。</p> <p>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作。</p>	<p>平時表現</p>	<p>作為加減分依據。</p> <p>3. 如有無法配合課程教學之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績。</p>	<p>1d-IV-1</p> <p>1d-IV-2</p> <p>2c-IV-2</p> <p>2c-IV-3</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3d-IV-1</p> <p>4d-IV-1</p>		<p>家政教育</p>
04/20   05/08	體操	<p>1. 說明與示範體操相關基本動作。</p> <p>2. 操作身體各種動作的可能性，並培養體能與自我表現能力。</p>	<p>1. 認識體操的基本動作。</p> <p>2. 了解仰臥捲腹目的及重要性。</p>	<p>1. 說明體適能對人體的益處及重要性。</p> <p>2. 講解仰臥捲腹的測驗方式內容。</p> <p>3. 期許養成終身運動的習慣。</p>	<p>1. 上課時清點班級人數，清點結束進行靜態暖身操，並施作TABATA訓練。</p> <p>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。</p> <p>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作。</p>	<p>態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>平時表現</p>	<p>1. 基本體操動作測驗。</p> <p>2. 體適能檢測。</p> <p>3. 如有無法配合課程教學之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績。</p>	<p>1c-IV-2</p> <p>4c-IV-3</p>	<p>Ab-IV-1</p> <p>Ab-IV-2</p>	<p>性別平等教育</p> <p>環境教育</p> <p>生涯發展教育</p>
05/11   05/29	田徑	<p>了解基本跑步的動作要領及跑步時呼吸之調整，達到養成慢跑之運動習慣，並達到每週運動 150 分鐘。</p>	<p>1. 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2. 養成運動之習慣。</p>	<p>1. 講解 SH150。</p> <p>2. 說明慢跑時呼吸調整及時間分配。</p> <p>3. 漸速耐力折返跑測驗方式說明</p>	<p>1. 上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。</p> <p>2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。</p> <p>3. 切勿嬉鬧及從事危險動作。</p>	<p>態度評量</p> <p>實作評量</p> <p>平時表現</p>	<p>1. 1600/800 或漸速耐力折返跑檢測。</p> <p>2. 其他課堂表現作為加減分依據。</p> <p>3. 如有無法配合課程內容之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項目之成績。</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>1d-IV-1</p> <p>1d-IV-2</p> <p>2d-IV-3</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3d-IV-1</p> <p>3d-IV-2</p> <p>3d-IV-3</p> <p>4c-IV-2</p> <p>4d-IV-2</p> <p>4d-IV-3</p>	<p>Ab-IV-1</p> <p>Cb-IV-2</p> <p>Ga-IV-1</p>	<p>性別平等教育</p> <p>環境教育</p> <p>資訊教育</p>
06/01 	桌球	<p>精進桌球基本技能，並從比</p>	<p>1. 瞭解桌球比賽規則。</p>	<p>1. 球感練習。</p> <p>2. 桌球基本動作</p>	<p>1. 上課時清點班級人數，清點結束後進行操場</p>	<p>態度評量</p> <p>實作評量</p>	<p>1. 男女分別進行比賽，每一場比</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>1d-IV-1</p>	<p>Ha-IV-1</p>	<p>性別平等教育</p>

06/18		賽中獲得具備運動的道德思辨和實踐能力。	2. 學會如何去比賽及展現運動欣賞的技巧。 3. 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	複習。 3. 說明比賽規則。 4. 講解比賽方式。 5. 男女分組比賽，交互輪流進行比賽。	慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作。	平時表現	賽贏的分數為 3 分，輸的獲得 1 分，平手各獲得 2 分，總結戰績作為成績計算方式。 2. 其他課堂表現作為加減分依據。 3. 如有無法配合課程教學之同學，改以「體育報告」或其他適宜之評量方式作為此項測驗之成績。	1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1		人權教育
06/22   06/30	期末 成績 檢討	1. 學期總檢討一分享與回饋。 2. 各項術科補考測驗。 3. 成績確認及問題討論。	師生共同討論在這一學期中，是否有任何問題及想法，以及確認最後的成績。	1. 師生互動討論分享。 2. 各項術科成績確認。 3. 筆試成績確認。	1. 上課時清點班級人數，清點結束後進行操場慢跑兩圈，待呼吸調整後進行靜態暖身操。 2. 活動中有任何身體不適必須立即向老師報告。 3. 切勿嬉鬧及從事危險動作。	態度評量 平時表現	1. 技能成績總平均佔總成績 50% 2. 筆試成績佔總成績 25% 3. 課堂表現及態度佔 25%			

※家長配合事項：1.羽球拍、桌球拍及桌球請同學自行準備，如個人準備有困難，學校可提供外借(押學生證)。

2.同學有不適合激烈運動之疾病史，請事先告知體育老師，再行研擬配套措施及成績計算方式。

※學期總成績計算方式：認知成績平均佔 25%，情意成績平均佔 25%，技能成績平均佔 50%；另有平常課堂表現作加減分。