

表 3-1 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(體育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

八年級 第一 學期學習目標：

1. 熟練籃球板的要領與方式，並學習新式籃球場地的規格，與了解先發五虎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. 了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
一	107/08/30 107/09/01	體適能(一)	1.問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？ 2.問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。	2	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	
二	107/09/02 107/09/08	籃球(一)：上籃	1. 觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。 1. 實作：能做出籃框左右兩側之兩步上籃動作。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
三	107/09/09 107/09/15	游泳(1)：仰漂、大字漂	2. 問答：如何實施仰漂？ 3. 觀察：學生是否互相合作練習 2. 實作：能確實做出仰漂、大字漂	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
四	107/09/16 107/09/22	體適能(二)	1. 問答：能說出體適能計畫的重要性。 2. 實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。 3. 問答：能說出體適能檢測的重要性。 4. 能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。 5. 實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。	2	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	
五	107/09/23 107/09/29	游泳(2)：浮板仰式打水	1. 問答：仰式打水腳部動作的注意事項？ 2. 觀察：學生是否積極參與練習 3. 實作：能做出「陸上仰式打水」動作	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
六	107/09/30 107/10/06	籃球(二)：籃板球	1. 問答：「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作要領。 觀察：是否能認真練習雙手抓籃板球之動作。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
七	107/10/07 107/10/13	體適能(三)	2. 1.問答：能說出體適能計畫的重要性。 2.實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。 3.問答：能說出體適能檢測的重要性。 4.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。 5.實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。	2	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	
八	107/10/14 107/10/20	游泳(3)：仰式打水前進	1. 觀察：學生是否積極參與練習 2. 實作：能做出仰式打水游 20 公尺	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
九	107/10/21 107/10/27	排球(一)：低手發球	1. 觀察：是否能快樂參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十	107/10/28 107/11/03	游泳(4)：仰式划手	1. 問答：仰式打水手部動作的注意事項? 2. 觀察：學生是否積極參與練習 3. 實作：能做出仰式划手 10 公尺		3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十一	107/11/04 107/11/10	籃球(三)：卡位	1. 發表：請學生自行舉手發表。 2. 觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。		3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十二	107/11/11 107/11/17	游泳(5)：仰式手腳聯合	1. 觀察：學生是否積極參與練習。 2. 觀察：學生游仰式能依循水道。 3. 實作：能做出仰式 20 公尺		3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十三	107/11/18 107/11/24	排球(二)：肩上發球	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十四	107/11/25 107/12/01	籃球(四)：戰術應用	1. 問答：籃球場上有哪些個人的戰術位置。 2. 觀察：於活動進行中，是否融入團體中。 3. 實作：將戰術應用在小組競賽中。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。
十五	107/12/02 107/12/08	游泳(6)：仰式轉捷式	1. 問答：仰式轉捷式動作要領。 2. 觀察：於活動進行中，是否融入團體中。 3. 實作：學生聆聽哨音做仰式轉捷式練習	2	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十六	107/12/09 107/12/15	排球(三)：發球練習	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。 3. 實作：兩人一組練習發球的動作。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十七	107/12/16 107/12/22	游泳(7)：仰式出發	1. 問答：仰式出發的注意事項 2. 觀察：學生是否有認真聆聽 3. 實作：三人一組同時水中仰式出發		3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十八	107/12/23 107/12/29	桌球：正手發不旋長球	1. 問答：能介紹桌球運動的特色。 2. 觀察：參與活動時的用心程度。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	
十九	107/12/30 108/01/05	游泳(8)：轉身	1. 問答：仰式轉身的方式有哪幾種？ 2. 觀察：學生是否有認真聆聽 3. 實作：能做出仰式轉捷是在做翻滾或正面轉身練習		3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
二十	108/01/06 108/01/12	排球(四)：發球規則與比賽	1. 問答：排球發球 有哪些規定 2. 觀察：是否能認 真參與活動。 3. 問答：比賽中如 何判決比數。 4. 實作：小組競賽	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
二十一	108/01/13 108/01/19	桌球：反手發下旋球	1. 發表：說出反手發 下旋球的動作要領。 2. 觀察：能正確的完 成反手發下旋球的 動作要領。 3. 實作：能依動作要 領做出反手發下旋 球的動作。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改 善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並 執行個人終生運動計畫。	

表 3-2 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(體育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

八年級 第 二 學期學習目標：

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. 了解蛙泳的划手、腿部動作，換氣等動作要領。

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
一	108/02/10 108/02/16	籃球(一)：運球	觀察：學生是否在活動過程中充分練習雙手貨單手運球。	2	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	
二	108/02/17 108/02/23	排球(一)：比賽規則	1. 問答：能回答排球比賽規則。 2. 觀察：能與同學互動尋求答案 3. 實作：利用小組競賽抽問學生比賽規則	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
三	108/02/24 108/03/02	籃球(二)：快攻	4. 問答：能回答進攻擋人的基本動作。 5. 問答：能回答快攻的基本動作 6. 評估：學生動作之正確性。	2	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	
四	108/03/03 108/03/09	游泳(1)：蛙式腿部動作	1. 問答：能說出蛙泳腿部動作之動作要領。 2. 觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。 3. 實作：學會「陸上蛙腳」之動作。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
五	108/03/10 108/03/16	排球(二)：裁判手勢	1. 問答：排球比賽裁判有哪些手勢？ 2. 觀察：學生是否積極參與練習裁判手勢 3. 實作：利用小組競賽示範，老師示範，學生場邊練習。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
六	108/03/17 108/03/23	游泳(2)：蛙式腳部動作	1. 觀察：利用浮板練習蛙腳，觀察學生動作是否正確 2. 實作：兩人一組浮板練習蛙腳	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
七	108/03/24 108/03/30	排球(三)：裁判實務	實作：利用小組競賽，由學生擔任裁判職務。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
八	108/03/31 108/04/06	游泳(3)：蛙式手部動作	1. 問答：能說出蛙泳手部動作之動作要領。 2. 觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。 3. 實作：學會蛙式手部動作之動作。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
九	108/04/07 108/04/13	籃球(三)：進攻跑位	1. 討論：能熱烈的參與討論。 2. 實作：能積極的參與活動之進行。	2	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	
十	108/04/14 108/04/20	游泳(4)：蛙式手腳聯合	1. 觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。 2. 實作：學會蛙式手腳聯合動作配合換氣練習。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十一	108/04/21 108/04/27	排球(四)：比賽練習	1. 觀察：比賽實學生互助合作的表現。 2. 實作：小組競賽，游學生擔任裁判。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十二	108/04/28 108/05/04	游泳(5)：蛙式前進	1. 觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。 2. 實作：能做出蛙式游泳 15 公尺。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十三	108/05/05 108/05/11	籃球(四)：3 對 3 戰術	1. 討論：能熱烈的參與討論。 2. 實作：能積極的參與活動之進行	2	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	
十四	108/05/12 108/05/18	排球(四)：扣球(原地)	3. 觀察：可否控制手腕的動作。 4. 評估：有無認真參與活動。 1. 實作：能否做出正確的扣球動作。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十五	108/05/19 108/05/25	游泳(6)：轉身	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 問答：蛙式什麼轉身方式比較適合。 3. 實作：能做出轉身動作連續游蛙式 25 公尺。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十六	108/05/26 108/06/01	排球(五)：扣球(起跳)	2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 問答：能說出空中扣球動作所具備之條件。 實作：能做出空中扣球動作	2	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十七	108/06/02 108/06/08	游泳(7)：蛙式 40 公尺	1. 觀察：學生是否積極參與練習。 2. 實作：能做出抬頭蛙游泳並轉身連續游蛙式 40 公尺。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十八	108/06/09 108/06/15	樂樂棒	1. 問答：能夠正確的說出樂樂棒比賽規則。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 3. 實作：能做出正確的握球姿勢。	2	3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
十九	108/06/16 108/06/22	游泳(8)：抬頭蛙	1. 問答：能說出抬頭蛙動作之動作要領。 2. 觀察：學生是否積極參與練習。 3. 實作：能做出抬頭蛙游泳 10 公尺。	2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
二十	108/06/23 108/06/29	樂樂棒	1. 實作：能做出正確的傳、接球動作。 2. 問答：對於棒（壘）球規則是否了解。	2	3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	