

# 基隆市南榮國民中學 110 學年度八年級實驗教育培力課程健體領域課程計畫 設計者：南榮國中葉春妍教師

## 壹、課程設計理念：

課程內容銜接基本動作的延續，複習基本動作的課程之外再加入進階課程，讓學生從基本動作至進階動作都能掌握要領，並結合學校課程計畫加入自行車課程，讓學生能夠在行前有良好的行車能力之外也加強學生對行車知識與安全上的觀念，讓學生在一趟旅程能夠安全也能夠開心地完成。

## 貳、教學實施：

學習力:利用親自示範建立學生對課程內容有更深刻的印象與認知

表達力:課程中透過問答來進行，並在課程結束後讓學生發表分享自己在課程中所遇到的問題跟想法

實踐力:會透過老師的示範動作，讓學生對動作技能的解說更具體，並且按照老師的引導操作

探索力:搭配學校課程或是課程競賽中，去發現困境與問題，無論輸或贏都能討論如何團隊合作，讓學生探索解決問題

## 參、學習評量：

1. 口語評量：能解說籃球、足球的動作要領與運動規則

2. 實作評量：能完成籃球、足球的動作教學

## 肆、上、下學期課程計畫內容：

一、八年級上學期學習目標：

1. 運用各種團隊策略，學習團隊合作並培養其團隊分工與團結的精神。
2. 從實作練習、分組競賽，學習籃球、足球的進階技巧。

二、八年級上學期課程內涵：

| 週次/課程進度 |                   | 單元主題     | 學習表現(教學目標)                                                        | 學習內容                                                                                                  | 培力課程連結                                                                                                                                                        | 跨域主題課程<br>(校本、跨域、領域、校外多元教育課程) | 評量方式-工具<br>(學習單、標準化測驗、問卷)<br>評量方式-方式<br>(如:口語、紙筆、實作,檔案) | 評量方式-標準<br>(比例、等級) |
|---------|-------------------|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|
| 1       | 0830<br> <br>0903 | 足球(規則介紹) | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球 之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |                               | 工具：<br>學習單<br><br>方式：<br>口語評量                           | 說出足球三個規則           |
| 2       | 0906<br> <br>0910 | 足球(規則介紹) | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球 之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |                               | 工具：<br>學習單<br><br>方式：<br>口語評量                           | 說出足球三個規則           |
| 3       | 0913<br> <br>0917 | 足球(帶球走路) | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。            | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球 之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |                               | 工具：足球<br><br>方式：實作                                      | 帶球走路球不離開腳邊走 10 公尺  |
| 4       | 0920<br> <br>0924 | 足球(帶球走路) | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。            | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球 之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |                               | 工具：足球<br><br>方式：實作                                      | 帶球走路球不離開腳邊走 10 公尺  |
| 5       | 0927<br> <br>1001 | 足球(傳接球)  | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。                                          | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍                                                | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力                                 |                               | 工具：足球                                                   | 傳球給老師 10 次         |

|    |                   |                |                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                               |  |                |               |
|----|-------------------|----------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|---------------|
|    |                   |                | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。                             | 球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。                                                       | <input type="checkbox"/> 探索力                                                                                                                                  |  | 方式：實作          |               |
| 6  | 1004<br> <br>1008 | 足球(傳接球)        | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具：足球<br>方式：實作 | 老師傳球成功接球 10 次 |
| 7  | 1011<br> <br>1015 | 足球(帶球搭配角錐協調練習) | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具：足球<br>方式：實作 | 帶球過角錐球不離腳     |
| 8  | 1018<br> <br>1022 | 足球(帶球搭配角錐協調練習) | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具：足球<br>方式：實作 | 帶球過角錐球不離腳     |
| 9  | 1025<br> <br>1029 | 足球(射門)         | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具：足球<br>方式：實作 | 射門成功 3 次      |
| 10 | 1101<br> <br>1105 | 足球(射門)         | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具：足球<br>方式：實作 | 射門成功 3 次      |

|    |                   |          |                                                                                       |                               |                                                                                                                                                               |  |                      |                  |
|----|-------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|------------------|
| 11 | 1108<br> <br>1112 | 籃球(原地運球) | 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性 溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb1-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具: 籃球<br><br>方式: 實作 | 原地運球 50 次<br>不中斷 |
| 12 | 1115<br> <br>1119 | 籃球(原地運球) | 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性 溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb1-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具: 籃球<br><br>方式: 實作 | 原地運球 50 次<br>不中斷 |
| 13 | 1122<br> <br>1126 | 籃球(互相傳球) | 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性 溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb1-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具: 籃球<br><br>方式: 實作 | 對角傳球 10 次        |
| 14 | 1129<br> <br>1203 | 籃球(互相傳球) | 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性 溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb1-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具: 籃球<br><br>方式: 實作 | 對角傳球 10 次        |
| 15 | 1206<br> <br>1210 | 籃球(帶球上籃) | 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性 溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb1-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具: 籃球<br><br>方式: 實作 | 帶球上籃 3 次         |

|    |                   |          |                                                                                                                                              |                               |                                                                                                                                                               |  |                  |            |
|----|-------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|------------|
| 16 | 1213<br> <br>1217 | 籃球(帶球上籃) | 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。                                                         | Hb1-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具: 籃球<br>方式: 實作 | 帶球上籃 3 次   |
| 17 | 1220<br> <br>1224 | 籃球(定點投籃) | 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。                                                         | Hb1-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具: 籃球<br>方式: 實作 | 罰球線投籃進 3 次 |
| 18 | 1227<br> <br>1231 | 籃球(定點投籃) | 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。                                                         | Hb1-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具: 籃球<br>方式: 實作 | 三分線投籃進 2 次 |
| 19 | 0103<br> <br>0107 | 籃球(技巧運用) | 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。 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 | Hb1-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具: 籃球<br>方式: 實作 | 轉身過人成功 1 次 |

|    |                   |          |                                                                                                                                              |                               |                                                                                                                                                                          |  |                  |            |
|----|-------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|------------|
| 20 | 0110<br> <br>0114 | 籃球(技巧運用) | 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。 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 | Hb1-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力            |  | 工具: 籃球<br>方式: 實作 | 轉身過人成功 1 次 |
| 21 | 0117<br> <br>0120 | 籃球(對打比賽) | 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。 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 | Hb1-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input checked="" type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具: 籃球<br>方式: 實作 | 結合課程內容     |

三、八年級下學期學習目標：

1. 實際練習自行車, 培養安全騎乘的觀念與技術。
2. 認識自行車的基本設備, 了解其原理。
3. 實際練習排球的技巧, 增進團隊合作的精神與態度。

四、八年級下學期課程內涵：

| 週次/課程進度 | 單元主題 | 學習表現(教學目標) | 學習內容                    | 培力課程連結                 | 跨域主題課程<br>(校本、跨域、領域、校外多元教育課程)                                                                                                                                 | 評量方式-工具<br>(學習單、標準化測驗、問卷)<br>評量方式-方式<br>(如:口語、紙筆、實作, 檔案) | 評量方式-標準<br>(比例、等級)  |             |
|---------|------|------------|-------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------|-------------|
| 1       | 0211 | 自行車(設備認識)  | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 | Cb-IV- 2 各項運動設施的安全使用規定 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 | 轉動騎跡黑金歲月<br>(瑞芳猴硐)<br>(八年級)                              | 工具: 學習單<br>方式: 口述評量 | 說出自行車配備 3 個 |

|   |                   |             |                                                              |                     |                                                                                                                                                               |                             |                 |          |
|---|-------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------|
| 2 | 0214<br> <br>0218 | 自行車(基本練習)   | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>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。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 | 轉動騎跡黑金歲月<br>(瑞芳猴硐)<br>(八年級) | 工具:自行車<br>方式:實作 | 直線 20 公尺 |
| 3 | 0221<br> <br>0225 | 自行車(基本練習)   | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>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。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 | 轉動騎跡黑金歲月<br>(瑞芳猴硐)<br>(八年級) | 工具:自行車<br>方式:實作 | 直線 40 公尺 |
| 4 | 0228<br> <br>0304 | 自行車(基本練習)   | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>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。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 | 轉動騎跡黑金歲月<br>(瑞芳猴硐)<br>(八年級) | 工具:自行車<br>方式:實作 | 直線接轉彎    |
| 5 | 0307<br> <br>0311 | 自行車(基本練習)   | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>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。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 | 轉動騎跡黑金歲月<br>(瑞芳猴硐)<br>(八年級) | 工具:自行車<br>方式:實作 | 直線接轉彎    |
| 6 | 0314<br> <br>0318 | 自行車(校園環境練習) | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>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。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 | 轉動騎跡黑金歲月<br>(瑞芳猴硐)<br>(八年級) | 工具:自行車<br>方式:實作 | 校園騎乘一圈   |
| 7 | 0321<br> <br>0325 | 自行車(校園環境練習) | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>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。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 | 轉動騎跡黑金歲月<br>(瑞芳猴硐)<br>(八年級) | 工具:自行車<br>方式:實作 | 校園騎乘一圈   |
| 8 | 0328<br> <br>0401 | 自行車(校園環境練習) | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>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。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 | 轉動騎跡黑金歲月<br>(瑞芳猴硐)<br>(八年級) | 工具:自行車<br>方式:實作 | 校園騎乘一圈   |

|    |                   |             |                                                              |                                                           |                                                                                                                                                               |                             |                 |               |
|----|-------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|---------------|
|    |                   |             | 能。                                                           |                                                           |                                                                                                                                                               |                             |                 |               |
| 9  | 0404<br> <br>0408 | 自行車(校園環境練習) | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>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。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。                                       | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 | 轉動騎跡黑金歲月<br>(瑞芳猴硐)<br>(八年級) | 工具：自行車<br>方式：實作 | 校園騎乘一圈        |
| 10 | 0411<br> <br>0415 | 自行車(校園環境練習) | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>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。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。                                       | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 | 轉動騎跡黑金歲月<br>(瑞芳猴硐)<br>(八年級) | 工具：自行車<br>方式：實作 | 校園騎乘一圈        |
| 11 | 0418<br> <br>0422 | 排球(基本動作)    | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。                  | Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |                             | 工具：排球<br>方式：實作  | 自打自接連續<br>20次 |
| 12 | 0425<br> <br>0429 | 排球(基本動作)    | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。                  | Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |                             | 工具：排球<br>方式：實作  | 自打自接連續<br>20次 |
| 13 | 0502<br> <br>0506 | 排球(基本動作)    | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。                  | Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |                             | 工具：排球<br>方式：實作  | 自打自接連續<br>20次 |
| 14 | 0509<br> <br>0513 | 排球(接發球練習)   | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。                  | Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力 |                             | 工具：排球<br>方式：實作  | 接球成功 10 次     |



|    |                   |           |                                                 |                                                             |                                                                                                                                                                          |  |                |                      |
|----|-------------------|-----------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|----------------------|
| 15 | 0516<br> <br>0520 | 排球(接發球練習) | 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 | Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力            |  | 工具：排球<br>方式：實作 | 發球過網 10 次            |
| 16 | 0523<br> <br>0527 | 排球(接發球練習) | 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 | Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力            |  | 工具：排球<br>方式：實作 | 接球成功 6 次<br>發球過網 6 次 |
| 17 | 0530<br> <br>0603 | 排球(技巧運用)  | 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 | Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力            |  | 工具：排球<br>方式：實作 | 殺球成功 3 次             |
| 18 | 0606<br> <br>0610 | 排球(技巧運用)  | 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 | Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input type="checkbox"/> 探索力            |  | 工具：排球<br>方式：實作 | 吊球成功 3 次             |
| 19 | 0613<br> <br>0617 | 排球(對打練習)  | 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 | Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input checked="" type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具：排球<br>方式：實作 | 技巧運用次數               |
| 20 | 0620<br> <br>0624 | 排球(對打練習)  | 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 | Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input checked="" type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具：排球<br>方式：實作 | 技巧運用次數               |
| 21 | 0627<br> <br>0630 | 團康活動      | 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 | Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | <input checked="" type="checkbox"/> 學習力<br><input checked="" type="checkbox"/> 表達力<br><input checked="" type="checkbox"/> 實踐力<br><input checked="" type="checkbox"/> 探索力 |  | 工具：排球<br>方式：實作 | 結合課程內容               |

填表說明：

1. 議題融入部分，請填註於進度表中

- 法定課程議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】、【長照服務】
  - 其他：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 部定課程採自編者，除經校內課程發展委員會通過外，仍需將教材內容報府審查。
  3. 語文領域表格可依各校需求自行增刪。

# 伍、附件-領域整體架構心智圖

## 一、未來力教育培力課程健體領域整體架構圖

coggle  
made for free at coggle.it

