

新北市五峰國民中學 115 學年度八年級第一學期 部定課程計畫 設計者:林恩世與體育團隊

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：____族 13. ☐新住民語文：____語 14. ☐臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1 身心素質與自我精進 ☐ A2 系統思考與解決問題 ☒ A3 規劃執行與創新應變 ☐ B1 符號運用與溝通表達 ☒ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養 ☐ C1 道德實踐與公民意識 ☒ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解	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。 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。 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-生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。

五、課程架構：無

六、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 8/31~9/4	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	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。	第1節：暑期生活覺察與動態體能恢復 A 連結與反思 (10 mins)： 引導學生分享暑假生活，討論「哪些習慣的改變（如作息、3C 使用）直接影響了現在的體能狀態」。 思考並自我評估：暑假是否有維持規律運動？若無，這週開學可以如何逐步找回節奏？ B. 核心接力挑戰 (20 mins)： 優化動作：不只做靜態撐體，改為「熊爬 (Bear Crawl) 接力」或「側撐體傳球 (Side Plank Pass)」。 挑戰升級：在接力過程中加入抗旋轉與動態核心參與，提升好玩度與對抗性。 C. 收操與自評 (10 mins)： 引導學生感受久違的肌肉喚醒。 第2節：肌肉適能複習與核心進階 A. 核心動作檢視 (15 mins)：	2	1. 核心運動影片、瑜伽影片 2. 學習單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			複習 7 年級學過的三種核心（如：死蟲式、鳥狗式、臀橋）。 檢查自主練習狀況，並由學生兩兩一組，互相擔任「小教練」糾正動作細節（提升自主性與勝任感）。 B. 功能性核心實作（20 mins）： 操作「核心複合式循環」（如：平板撐體動態前後移動、俄羅斯轉體、保加利亞分腿蹲）。 強調核心在身體移動時的「穩定樞紐」角色，而非單純練腹肌。 C. 反思與連結（5 mins）： 詢問學生：「強壯的核心如何幫助你在跑步或球類運動中維持身體平衡？」					
第二週 9/7~9/11	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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。	第1節：繩梯協調與心率恢復力檢測 A. 進階繩梯訓練（15 mins）：引入更複雜的步法：如伊卡爾舞步、雙腳進出交叉步。強調「腳掌前三分之一著地」與	2	1. 學習單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	「手臂同步擺動」，提升手腳協調。 B. 折返跑與心率恢復力（20 mins）： 進行 20M 漸速跑 優化數據應用： 衝刺結束立即測量心率（獲得運動當下最高心率）。 靜止休息 1 分鐘後再次測量。 計算心率恢復值，引導學生記錄在健康課本或學習單上。 C. 數據探討（5 mins）： 說明「心率恢復速度」是心肺耐力的關鍵指標。恢復得越快，代表身體的速耐力與恢復能力越好。 第 2 節： A. 變速跑遊戲：聽哨音進行慢跑、快跑、衝刺的隨機切換。 B. 敏捷接力賽：路線中加入放置角錐需 S 型繞跑，而非純直線衝刺。 教師說明： 講解「敏捷性（Agility）」與單純「速度（Speed）」的差別。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			詢問學生：直線跑（上學期）與折返跑（本週），哪一個腿部更痠？呼吸調節有何不同？					
第三週 9/14~9/18	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-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。	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。	第1節：彎道進階技術與金字塔速耐力 A. 彎道跑步技術教學（15 mins）： 深入講解克服離心力的身體結構調整：身體向內傾斜、右手擺臂幅度加大（向內扒）、左手擺臂幅度縮小、左腳外側著地與右腳內側著地的重心轉換。 B. 金字塔間歇跑與心率落差（20 mins）： 執行金字塔間歇（30M 80M 150M 80M 30M），中間採漸進式休息。 優化數據應用：請學生紀錄並比較「短距離衝刺（30M）」與「中距離速耐力（150M）」結束後的心率差異。 C. 呼吸調節優化（5 mins）： 引導學生實驗不同的呼吸節奏（如：兩吸一呼 vs 規律深呼吸），找出哪一種能最快適應金字塔後段的疲勞。	2	1. 學習活動單 2. 核心運動影片、瑜伽影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 J2 釐清身體意象的性別迷思。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			第2節：團隊追逐與接力區戰術優化（實戰篇） A. 進階團隊追逐跑（10 mins）： 4人縱隊慢跑，後方衝刺至前方領跑。觀察隊友節奏、培養默契的暖身。 B. 模擬接力與戰術配置（25 mins）： 進行大隊接力模擬，特別強調彎道接棒區的實作（如第3棒接第4棒的彎道切入）。 引導思考：當接棒者在彎道處於高速狀態時，身體傾斜如何影響他伸出手接棒的穩定度？ 戰術討論時間（學生主導）： 給各組5分鐘，根據前兩週的數據與表現，討論： 誰的反應最快、爆發力好？（適合1棒或直道衝刺） 誰的心率恢復快、速耐力佳，且能完美克服彎道離心力？（適合彎道棒次或最後壓軸） C. 引導反思（5 mins）： 「一個成功的接力團隊，並非把最快的人排在一起就好，而					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			是如何根據每個人的『身體特質與體能數據』放對位置。你們這組今天調整了什麼戰術？」					
第四週 9/21~9/25	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 第 1 節：籃下擦板球感練習（強調打板位置與手腕柔和度，左右手皆練） 引發動機：擦板接力（隊員依序擦板進球，計時競賽） 2. 第 2 節：籃下左右側 45 度角擦板投籃（定點練習，找出擦板的「甜蜜點」） 活動：籃下擦板晉級賽（連續進球才能換點，強調投籃穩定度） 雙人行進間傳球（兩人一組，直線跑動中互傳，強調不走步、不掉球）	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學簡報 3. 籃球場 4. 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為		
第五週 9/28~10/2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 1 節：運球急停墊步投籃（結合 7 上教的墊步：運球推進 → 收球墊步雙腳落地 → 籃下投籃）	2	1. 教學簡報 2. 籃球場 3. 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 技能評量	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。		活動：障礙急停投籃挑戰（運球繞錐 -> 進入禁區墊步 -> 擦板投籃，強調「停穩再投」） 第2節： 雙人行進間傳球（胸前與地板傳球，強調人動球動，傳球前預備值） 活動：障礙急停傳球挑戰（運球繞錐 -> 進入禁區墊步 -> 傳球給隊友，隊友在籃下完成投籃）				正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第六週 10/5~10/9	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1節： 雙人直線快攻（不投籃，10秒內完成 女生12秒） 傳球比賽：雙人快攻計時（從底線傳到對面底線，看哪一組秒數最短且成功） 第2節： 動態傳球與接球穩定度 換手運球繞錐、行進間視野訓練（運球時看老師手勢比數字）	2	1. 籃球場 2. 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			引發動機：運球大風吹（全場運球，聽口令搶角錐或圓圈，訓練運球中的反應與視野） 籃球進階技術 動態傳球與接球穩定度					
第七週 (段考週) 10/12~10/16	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。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	動態低手精準控制與「好球區」到位 設計思維（對接7下第1週）：學生已具備基本低手手型。八年級要強調「人動球不動」，透過快速移動讓身體正面迎向來球，並精準控制球的高度與落點，為團隊組織進攻做準備。 第1節：腳步到位與正面擊球控制 A. 引起動機：動態不落地挑戰（20人15球升級版）：全班多人同時對空低手擊球，聽哨音必須「跟鄰近隊友交換球擊」，考驗移動中的球感與空間判斷。 B. 前後左右移動補位擊球：兩人一組，拋球者刻意將球拋向大範圍的前後左右。	2	1. 課本 2. 排球場 3. 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			八年級要求：練習者必須使用「並步」或「交叉步」快速移動到位，讓球落在身體正前方的「好球區（腹部前方）」再以低手擊出，嚴禁邊跑邊單手撈球。 第2節：低手定向傳準與重心轉移 A. 低手定點傳準（目標控制）： 兩人隔網或隔線拉開距離（5-6公尺）。強調擊球時利用膝蓋蹲伸送髖，控制球呈現柔和的拋物線，精準落到隊友的胸前。 B. 活動：小組圍圈低手控球與位移： 5-6人一組圍圈連續擊球。八年級加入新規則：擊球者將球送出後，必須立刻「順時針跑到下一個位置」補位，考驗擊球後的動態位移與團隊默契。					
第八週 10/19~10/23	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	低手發球延伸與「高手傳球（Overhead Pass）」初探（技術升級） 設計思維（對接7下第2週）：7下學了低位低手發球。	2	1. 課本 2. 排球場 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	8 上除了鞏固發球遠度，更要正式引入「高手傳球（頂上傳球）」，這能銜接第4週的防守與後續的舉球技術。 第1節：發球穩定度與高手傳球手型 A. 低手發球穩定度複習： 複習持球、擺臂與重心前移。兩人一組進行「中距離對發過網」，要求球速與落點的穩定。 B. 高手傳球手型建立： 教學高手傳球基本動作：雙手張開成「額前額頭上方小窗戶（心形或半球形）」，利用手指（主要是拇、食、中指）的彈力與手腕緩衝將球推射出去。 個人練習：對空自傳（高度約一個頭高），體會手指觸球的彈力，避免用手掌「打」球。 第2節：發球落點戰術與高手對牆 A. 活動：發球戰術九宮格（針對防守弱點）： 在對場的底線深處與網前淺區放置地貼。引導學生調整發球					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			力量，嘗試發出長球或短球，破壞對方陣型。 B. 高手對牆與連續控制：進行近距離對牆高手傳球練習，強調膝蓋同步微蹲緩衝，維持球在牆面上的穩定反彈。					
第九週 10/26~10/30	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。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發接組合、一接起球與到位率設計思維（對接7下第3週）：7下是接發球後直接用手接住。 8上要升級為「真正的接發球，目標是把對面發過來的球，用低手舒緩地「送到網前特定區域（舉球員位置）」，不讓球直接飛回對場。 第1節：發接組合與「一接到位」訓練 A. 三人發接組合（實戰過渡）： A 在底線發球 B 站在後場以低手將球接起（一接） C 站在網前（目標舉球區）用雙手接住 B 擊球時手腕下壓，不發力揮臂，而是利用對面來球的力	2	3. 課本 4. 排球場 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			量，以身體角度「墊」起高球。 第 2 節：聽哨反應與接發球積分賽 A. 反應與重心微調： 練習者背對發球者，聽哨音轉身立刻降低重心進入「防守預備姿勢」，判斷來球並進行低手接球。 B. 活動：接發球「黃金到位」積分賽： 分組對抗。發球方發球進界得 1 分；接球方若能成功將球接起，且落點在網前直徑 2 公尺的「黃金舉球區」內，得 2 分（強調接球質量的精準度）。					
第十週 11/2~11/6	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	從定點擦板到「動態切入拋投/擦板」（技術升級） 學生已掌握 45 度角定點擦板。八年級要挑戰移動中的終結能力，引入籃下對抗時非常有用的進階動作——拋投（Floaters）或動態擦板。 第 1 節：動態接球與跨步擦板	2	籃球場 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			A. 動態接球擦板練習： 學生從 45 度角空手切入，接獲隊友傳球後，順勢順步或交叉步跨步（非直接上籃），在禁區邊緣完成動態擦板投籃（強調身體平衡與手指柔和度）。 B. 觸發動機：限時移動擦板賽： 分組進行，球員必須在移動中接球投籃，計算 2 分鐘內小組能進多少球，強迫維持移動中的出手穩定度。 第 2 節：拋投技術（Floaters）與甜蜜點延伸 A. 避開長人防守：拋投技術教學： 講解如何面對防守者補防時，利用單腳或雙腳起跳，將球順勢向上「拋」出高弧度，利用擦板或直接空心入網。 B. 活動：拋投晉級挑戰賽： 設置防守障礙物（如高角錐或防守墊），學生必須運球繞過後，在障礙物前將球拋高越過「虛擬防守者」完成得分。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十一週 11/9~11/13	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	急停跳投（Pull-up Jump Shot）與擺脫突破 設計思維（對接7下第2週）：7下學了「運球急停墊步」，重心在於「停穩」。 8上要將其升級為「急停跳投」，並結合三重威脅與第一步的擺脫突破。 第1節：三重威脅與第一步突破急停 A. 三重威脅與刺探步：複習接球後的預備姿勢。教學如何利用「刺探步」試探防守者重心，隨後運球起速突破。 B. 運球急停跳投技術：運球推進 雙腳或依序（1-2 Step）煞車，重心垂直向上跳起出手。強調起跳時身體不前傾，維持出手軸心。 第2節：防守逆向突破挑戰 A. 活動：防守反應突破急停投籃：進攻者持球面對防守者（消極防守）。防守者任意往左或往右移一步，進攻者必須立刻往「反方向」運球	2	籃球場 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			突破，運球 1-2 下後立刻做急停跳投。 B. 概念內化：詢問學生：「當你學會急停跳投，防守者還敢一直往後退防你嗎？」引導理解多一項進攻武器對防守者的威脅。					
第十二週 11/16~11/20	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。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	多兵快攻與少防多（2 打 1 / 3 打 2） 設計思維（對接 7 下第 3 週）：7 下是無防守的雙人快攻計時。8 上要加入「防守球員」，演變成實戰中常見的「多打少快攻決策」，考驗學生的傳球視野與進攻選擇。 第 1 節：半場/全場 2 打 1 快攻決策 A. 2 打 1 快攻空間拉開： 兩名進攻者與一名防守者。進攻者從中線推進，強調兩人間距要拉開（避免一個防守者能守到兩個人）。 B. 活動：快攻 2 選 1 決策賽：	2	1. 籃球場 2. 籃球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			持球者觀察防守者動向：若防守者上前補防，立刻傳球給隊友空檔得分；若防守者後退防隊友，持球者自己運球急停投籃。 第2節：3打2全場快攻初探 A. 三人快攻路線（跑外線與中路推進）： 教學經典的3人快攻跑位：一人走中路、兩人走兩側翼（Wings），形成三角形推進。 B. 活動：3打2限時破防： 3名進攻者面對2名防守者，必須在8秒內完成進攻。考驗多個傳球點的轉移速度，看誰能找到那個「最空檔」的隊友。。					
第十三週 11/23~11/27	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	米字防守步伐與「高手防守/托球」整合（防守升級） 設計思維（對接7下第4週）： 7下在範圍做米字移動與原地舉手接平假球。 8上將步伐與技術融合，升級為「移動後的低手防守起球」與	2	1. 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。		「胸部以上的高手防守托球」。 第1節：米字防守步伐與低手防守起球 A. 米字形防守敏捷性複習與升級： 延用7下的1~8號三角錐米字移動。 八年級升級：隊員移動到角落三角錐時，必須做出一個「模擬低手防守摸地低重心」的動作，再迅速退回中心點，提升防守位移的爆發力。 B. 動態防守起球（你丟我擋低手版）： 兩人一組相距4公尺。甲朝乙的身體左右兩側丟稍有速度的球，乙迅速跨步以低手將球防守起高，給予甲能夠輕鬆接住的高度。 第2節：高手防守托球與網前保護 A. 高手防守（頂上/面部防守技術）：					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			複習 7 下的「原地舉手防守」。 8 上要求進化為「高手托球（傳球）防守」： 面對甲平拋至胸部以上的來球，乙不再用手抓球，而是用第二週學的高手傳球技術，將球向斜上方托高（模擬將強攻球防守起高）。 B. 提問與討論： 「來球在膝蓋以下和胸部以上時，你分別會選擇低手還是高手防守？為什麼？」					
第十四週 （段考週） 11/30~12/4	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	W 隊形接發球與「三擊過網」概念 設計思維（對接 7 下第 5 週）： 7 下是用手拋球玩 W 隊形與輪轉。 8 上要進入「真正的持球/擊球實戰」。建立「第一接（低手接發）、第二傳（高手或低手修正）、第三擊（送球過網）」的團隊三擊基本常規。 第 1 節：W 隊形動態輪轉與接發球分工 A.	2	1. 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	的各種策略。		引起動機：大風吹六人輪轉常規：6 人上場站在標準六個位置。聽哨音進行標準排球的順時針輪轉，確保八年級學生完全熟悉 1 號位（發球位）到 6 號位的位置移動。 B. W 隊形接發球實作（人球兼顧）：地上標示 W 隊形站位（五人接發球，一人在網前準備）。老師或發球好手在對面發球，W 隊形學生必須高喊「我的！」進行呼應分工，移動並嘗試將球接給網前的隊友。 第 2 節：半模擬「三擊過網」小組配合 團隊三擊觀念建立：規則導向：對方球過網後，我方必須嘗試擊球三次（或至少兩次）才能過網。流程： 一接（低手將發球墊高） 二傳（網前隊友用高手或低手將球托高修正） 三擊（第三人靈活運用低手或高手將球推向對場空檔）。B.					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			競賽：三擊不落地挑戰賽：小組在 W 隊形下嘗試完成「發球一接二傳三擊過網」的完整鏈條，成功過網且符合三擊概念的小組獲得高分。					
第十五週 12/7~12/11	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	實戰整合：長城守護者—6 對 6 團隊戰術對抗賽 設計思維（對接 7 下第 6 週）：從 7 下較為混亂的「一邊一顆球低手亂丟對打」，升級為符合正規排球精神的「半綜合實戰對抗賽」。透過特定的賽制規則，強迫普通班學生展現前五週累積的移動、發接、防守與團隊合作。 第 1-2 節連貫課程：八年級 6 VS 6 實戰與戰術盤點 A. 比賽情境設定：長城防線的終極對決： 採用標準排球 6 對 6 半場對抗，使用輕質排球或軟式排球以降低挫折感。 每一球皆由底線低手發球（或網前拋球）開始。	2	1. 排球	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			B. 實戰特殊得分規則（引導技術變現）： 常規得分：球落地或出界，依照排球規則得分（1 分）。 戰術加分（長城獎勵）： 若我方在接球時，成功喊出口號並展現 W 隊形移動且有「兩擊或三擊過網」，即使最後球沒進或被對方接到，該回合防守與進攻表現直接加 2 分。 成功使用「高手傳球/防守」將球穩定修正給隊友，該球得分翻倍。 輪轉與常規：只要我方得分（破發），全隊必須大喊「大風吹！」並進行順時針輪轉換位，發球員必須更換（檢核第五週常規）。 C. 自主性與團隊反思（SDT 應用）：					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			暫停或賽後盤點，給予各組 3 分鐘使用戰術板討論： 「對方的發球很強，我們W隊形的後排（5、6、1 號位）要怎麼互相幫忙補位？」 「我們的一接（低手接發）常常直接過網，下一局二傳（網前舉球球員）應該站哪裡大聲要球？」					
第十六週 12/14~12/18	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	擊球術—桌球 第一節： (1)說明觸擊不同拍位時的注意事項。 (2)正手擊球動作示範。 (3)個人單次擊球練習。 第二節： 熱身：發球擊角錐。 詢問學生若角錐在不同位置應該用什麼樣的方式擊打 主要活動： (1)一人手擊球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或正手擊球，並將	2	1. 桌球 2. 桌球拍	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			球固定為至對方正手位，兩人連續擊球練習。 (2)一人正手擊球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手回擊球，並將球固定送至對方正手位，兩人連續擊球練習。					
第十七週 12/21~12/25	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	正手動態滑步與發球旋轉初探設計思維（對接7下第1週）：學生已具備基本正手擊球與手拋球落點控制。八年級要強調「腳到手到」的動態滑步，並引入發球旋轉-下旋的身體延伸，提升發球威脅性。 第1節：正手滑步位移與大角落地 A. 正手動態滑步技術： 示範並練習正手連續擊球時的「橫向滑步」，強調兩腳不交叉、重心保持低平。 B. 正手連續兩點滑步練習：兩人一組。餵球者（可採手拋球或球拍送球）規律將球送至「正手位」與「中路偏正手位」。	2	1. 桌球 2. 桌球拍	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

教學期 程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			擊球者必須透過滑步位移，每球皆用正手規律回擊至對方的正手位，練習動態中的擊球穩定度。 第2節：發球擊角錐與旋轉原理應用 A. 熱身與動機：發球旋轉擊角錐： 在對場放置不同位置的角錐。 八年級升級：教學如何利用手腕摩擦球的底部或側邊，製造「下旋」 B. 詢問與反思（自主性引導）： 詢問學生：「如果對方的角錐放得很靠網前（淺球），你的發球應該要拍面朝上摩擦（下旋）還是用力往前推（奔球）才能精準擊中？」 C. 正手不定點動態回擊： 一人送球至進攻方正手大範圍不定點；另一人靈活動用滑步到位，堅持以正手回擊至對方定點。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十八週 12/28~1/1	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	反手撥/推擋升級與「發球搶攻」意識 設計思維（對接7下第2週）： 7下的反手著重在定點推擋與送至反手位。 8上要將反手技術升級為具備前推力量的「反手撥球」，並結合「發球後立刻準備反手防守/進攻」的戰術意識。 第1節：反手撥球技術與迎球點前移 A. 反手撥球與前迎引拍： 教學反手不只是被動借力推擋，而是要在球彈起上升期，拍面微前傾，手肘為軸心往前上方「撥（帶摩擦）」，增加球的速度。 B. 反手不固定點連續回擊： 一人送球至反手位不固定點；擊球者微調小碎步，用反手撥球將球精準固定送回對方反手位。 第2節：發球搶攻與第一板防守 A. 熱身：反手精準度挑戰：	2	1. 桌球 2. 桌球拍	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			練習反手將球擊中對場不同深淺位置的角錐，強調手腕控制力。 B. 活動：發球搶攻初探： 兩人一組。擊球者發出一記有質量的球後（第一板），必須立刻還原成防守/進攻預備姿勢，面對隊友回擊過來的球，馬上做出反手回擊。 概念內化：打破普通班「發完球就站在原地看」的習慣，培養八年級「發球即進攻開始」的連續意識。					
第十九週 1/4~1/8	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	正反手「動態全台銜接」與八年級王牌桌球賽設計思維（對接7下第3週）：7下是規律的一正一反。 8上要升級為「開放式（不規律）正反手切換」，強迫大腦在高速中判斷來球，做出對應的腳步還原	2	1. 桌球 2. 桌球拍	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1-2 節連貫課程：正反手不規律銜接與實戰循環賽 A. 引發動機：全台紅綠燈反應（視覺隨機切換）： 餵球者不出聲，隨機將球送往正手位或反手位。 擊球者必須眼睛盯緊來球，大腦瞬間決策：「反手撥」還是「滑步拉正手」，完成連續 10 球不中斷挑戰。 B. 主要活動：進階銜接腳步複習與深化： 兩反一正（變線挑戰）：連續兩球反手推擋後，餵球者突然送一球大角度正手，擊球者必須踩出「側跳步/大滑步」進行正手全功能擊球。 強調擊球後的「身體重心還原」，為下一球做準備。 C. 終極實戰：八年級王牌桌球賽（7 分制、加分制應用）：					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			賽制：一對一循環賽（7 分定制，2 分輪流發球）。 八年級戰術加分規則（SDT 勝任感引導）： 比賽中若成功使用第一週學到的「旋轉發球」導致對方直接接發球失誤（發球得分），該球算 2 分。 若在對攻中，成功展現「反手推擋後轉正手大角度進攻（兩反一正技術）」得分，該球算 3 分。 D. 自主性反思與討論： 比賽暫停或課後引導：「當你發現對手的反手撥球比較弱時，你在發球或戰術上做了什麼調整？」、「這三週下來，你覺得自己『腳步移動後再打球』跟七年級站著打球相比，控球率有什麼改變？」					
第二十週 1/11~1/15	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	主要活動： (1) 招式串聯 (Combo)：請學生設計一套 30 秒的流暢動	2	扯鈴器材、投影設備	課堂觀察、操作表現	【多元文化教育】	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	制能力，發展專項運動		作。 範例：起鈴 -> 加速 -> 繞線 -> 金雞上架 -> 解鈴 -> 螞蟻上樹 -> 拋接收尾。 (2) 扯鈴達人秀： 兩人一組，嘗試「同步」做出一樣的動作，訓練觀察力與節奏感。 (3) 教師總結： 針對「運鈴不穩」與「線容易打死結」進行最後的解惑與指導。				認識文化的豐富與多樣性；養成尊重差異與追求實質平等的跨文化素養；維護多元文化價值。	
第二十一週 (段考週) 1/18~1/20								

六、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☒否，全學年都沒有(以下免填)

☐有，部分班級，實施的班級為：_____

☐有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致