

新北市 欽賢 國民中學 114 學年度 八 年級第 1 學期 校訂 課程計畫 設計者： 陳重勝

一、課程類別：

1. 統整性主題/專題/議題探究課程： _____ 2. 社團活動與技藝課程： 運動社團 (本部)
3. 特殊需求領域課程： _____ 4. 其他類課程： _____

二、課程精進：

各學年同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容

※上述表格自 113 學年度起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程初、複審後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及精進內容。

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	學習目標
<p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(至多以3個指標為原則)。</p> <p><input type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解羽球場地及基本規則。 2. 熟練羽球發球與各種回擊球的技術學習。 3. 能具備系統思考、分析與探索評估羽球運動比賽的攻防策略。 4. 在分組練習與競賽中，展現相互包容與適切的人際溝通互動。 5. 在羽球賽制變化中積極面對挑戰，以培養面對與解決人生中各種的問題。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養
<input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識
<input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作
<input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 | |
|---|--|

五、課程架構：(本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現，並標註當年級部份。)

六、運動性社團：鍛鍊基本體能，培養球類基本技能成立之社團。

七、課程融入議題情形：

勾選注意事項，請仔細閱讀。

- (一) 安全教育(交通安全)、戶外教育及性別平等教育為教育部每年檢視重點，各學年請至少規劃融入 2 項為原則。
- (二) 融入議題於當週素養導向教學規劃的學習重點中，一定要摘錄議題的實質內涵。
- (三) 每一融入議題須規劃全學年至少 4 節課(亦即，上下學期各至少 2 節課)的深化課程內容，撰寫於當週單元/主題名稱與活動內容欄位要有融入課程引導說明。
- (四) 總體課程架構中，應載明前開任一議題融入彈性學習課程之實施年級及每學期實施節數(上下學期各至少 2 節課)，並敘明議題融入之單元/主題名稱、實施節數及教學重點，且非以班級會自治活動、班級輔導、全校性活動、社團等宣導活動，或提供部分學生選習之課程形式辦理。

1. 是否融入安全教育(交通安全)： 是(第__1__週) 否

2. 是否融入戶外教育： 是(第__4.5__週) 否

3. 是否融入生命教育： 是(第__ 週) 否

4. 其他議題融入情形(有的請打勾)： 性別平等、 人權、 環境、 海洋、 品德、 法治、 科技、 資訊、 能源、 防災、

家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 閱讀素養、 國際教育、 原住民族教育

八、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 9/1-9/5	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一.基本體能訓練 二.羽球運動介紹、羽球場介紹、握拍法、羽球規則	2	羽球、羽球拍	示範教學與實作	提問 觀察 實作	安全教育 J6了解運動設施安全的維護。	
第二週 9/8~9/12	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一.基本體能訓練 二.球感練習 練習正手連續擊球 50 下，練習反手連續擊球 50 下，練習正反手連續擊球 50 下。 地板撈球練習，空中停球練習，對牆擊球練習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與實作	提問 觀察 實作		
第三週 9/15~9/19	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一.基本體能訓練 二.發球練習 1.正確的發球姿勢揮空拍練習 2.練習正手發球之練習，兩人一組發球練習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與實作	提問 觀察 實作		
第四週 9/22~9/26	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一.心肺耐力 學校大斜坡耐力跑 二.羽球發高遠球 1.正確的發球高遠球姿勢揮空拍練習。 2.站立於羽球場內正確的發球位置，使用許多球連續練習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與實作	提問 觀察 實作	戶外教育 J2 從環境中捕獲心靈面的喜悅	

第五週 9/29~10/ 3	網/牆性球類運動 動作組合及團隊 戰術。	表現利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧互 動。	一.心肺耐力 學校大斜坡耐力跑 二.羽球發高遠球 1. 1.正確的發球姿勢揮空拍練 習。 2. 兩人一組發高遠球練習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與 實作	提問 觀察 實作	戶外教育 J2 從環境中捕 獲心靈面的喜 悅	
第六週 10/6~10/ 10	網/牆性球類運動 動作組合及團隊 戰術。	表現利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧互 動。	一.心肺耐力 操場耐力跑 二.羽球平擊球 1. 正確的平擊球姿勢揮空拍練 習 2. 平擊球之練習，兩人一組練 習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與 實作	提問 觀察 實作	。	
第七週 10/13~10 /17	網/牆性球類運動 動作組合及團隊 戰術。	運用運動技術的學 習策略。	一.肌力訓練 胸肌、背肌之訓練 二.羽球平擊球 一人發平擊球另一人回擊平擊 球共 10 次之後交換，兩人一組 練習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與 實作	提問 觀察 實作		
第八週 10/20~10 /24	網/牆性球類運動 動作組合及團隊 戰術。	運用運動技術的學 習策略。	一.肌力訓練 胸肌、背肌之訓練 二.羽球發短球 兩人一組，以「球不落地」進 行發短球練習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與 實作	提問 觀察 實作		
第九週 10/27~10 /31	網/牆性球類運動 動作組合及團隊 戰術。	運用運動比賽中的 各種策略。	一.肌力訓練 肩膀、手臂之訓練 二.羽球發短球 兩人一組，以直線球優先，熟 練後進階至對角線。	2	羽球、羽球拍	示範教學與 實作	提問 觀察 實作		

<p>第十週 11/3~11/7</p>	<p>網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>一.肌力訓練 肩膀、手臂之訓練 二.羽球正手高遠球 兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。</p>	<p>2</p>	<p>羽球、羽球拍</p>	<p>示範教學與實作</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p>性別平等教育 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	
<p>第十一週 11/10~11/14</p>	<p>網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>一.肌力訓練 股四頭肌和小腿肌之訓練 二.羽球正手高遠球 兩人一組向互正手高手擊球練習。</p>	<p>2</p>	<p>羽球、羽球拍</p>	<p>示範教學與實作</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p>性別平等教育 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	
<p>第十二週 11/17~11/21</p>	<p>網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>一.肌力訓練 股四頭肌和小腿肌之訓練 二.期中綜合訓練 兩人一組進行單打練習比賽</p>	<p>2</p>	<p>羽球、羽球拍、記分板</p>	<p>示範教學與實作</p>	<p>提問 觀察 實作</p>		
<p>第十三週 11/24~11/28</p>	<p>網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>一.肌耐訓練 股四頭肌和小腿肌之訓練 二.正手切球 說明切球與殺球、長球的動作相似處與差異點。 切球擊球之動作要領「強調擊球點前上方、收力」。 「切球自拋自打」</p>	<p>2</p>	<p>羽球、羽球拍</p>	<p>示範教學與實作</p>	<p>提問 觀察 實作</p>		

			說明：重點強調拍面角度、削切收力，以自拋自切的方式可快速的操作與感受。						
第十四週 12/1~12/5	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一. 肌耐訓練 臀肌和後腿肌之訓練 二. 正手切球 一人正手切球另一人回擊高遠球共 10 次之後交換，兩人一組練習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與實作	提問 觀察 實作		
第十五週 12/8~12/12	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一. 肌耐訓練 臀肌和後腿肌之訓練 二. 挑球 1. 預備動作，兩腳與肩同寬，右腳微微向前傾，膝蓋微微彎曲，上半身前傾，球拍舉至眼睛前方，左手舉起保持平衡。 2. 擊球點，將位於擊球者的右腳膝蓋與腰部的位置處。 3. 兩人一組做挑球練習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與實作	提問 觀察 實作	人權教育 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	
第十六週 12/15~12/19	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一. 肌耐訓練 臀肌和後腿肌之訓練 二. 挑球 兩人一組，一人正手切球另一人回挑高遠球練習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與實作	提問 觀察 實作	人權教育 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	

第十七週 12/22~12/26	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一.肌耐力訓練 核心肌群訓練 二.羽球步法 墊步、併步法之練習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與實作	提問 觀察 實作		
第十八週 12/29~1/2	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一.肌耐力訓練 核心肌群訓練 二.羽球步法 跨步、交叉步法之練習。	2	羽球、羽球拍	示範教學與實作	提問 觀察 實作		
第十九週 1/5~1/9	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一.肌耐力訓練 核心肌群訓練 二.米字步法訓練 示範米字步法的動作要領 練習上網移動步法、後退移動步法,分段米字步法。	2	羽球、羽球拍	示範教學與實作	提問 觀察 實作		
第二十週 1/12~1/16	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一.協調性訓練 二.米字步法訓練 示範米字步法的動作要領 兩側移動步法、綜和步法練習 分段米字步法。	2	羽球、羽球拍、小圓錐	示範教學與實作	提問 觀察 實作		
第二十一週 1/19~1/24	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解各項運動基礎原理和規則。	一.協調性訓練 二.綜合訓練 兩人一組進行單打練習比賽	2	羽球、羽球拍、記分板、小圓錐	示範教學與實作	提問 觀察 實作	生涯規劃教育 J3 覺察自己的能力與興趣。	

九、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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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及活動之申請表一致。