

新北市立明志國民中學 109 學年度 七 年級第 2 學期 **體育班體育專業** 課程計畫 設計者： 陳家宏  
(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

1. ☐挑戰類型運動：\_\_\_\_\_ 2. ☒競爭類型運動： 足球 3. ☐表現類型運動：\_\_\_\_\_ 4. ☐防衛類型運動：

註：請依據健康與體育領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週( 6 )節，實施(20)週，共( 120 )節。

註：每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節。

四、課表呈現：(例)

|      | 時間          | 星期一    | 星期二    | 星期三    | 星期四    | 星期五    |
|------|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 晨間活動 | 07:30~08:20 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 |
| 第一節  | 08:30~09:15 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 |
| 第二節  | 09:25~10:10 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 |
| 第三節  | 10:20~11:05 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 |
| 第四節  | 11:15~12:00 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 |
| 午休活動 | 12:00~13:00 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 |
| 第五節  | 13:10~13:55 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 |
| 第六節  | 14:05~14:50 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 領域學習課程 | 體育專業   |
| 第七節  | 15:05~15:50 | 體育專業   | 體育專業   | 體育專業   | 體育專業   | 體育專業   |

註：1. 部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。2. 請以學校實際開課名稱填寫。

## 五、課程內涵：

| 總綱核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 學習領域核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進<br><input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題<br><input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變<br><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達<br><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養<br><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養<br><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識<br><input type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作<br><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 | <p>■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> |

## 六、課程架構：無(自行視需要決定是否呈現)

七、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 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|----|
|         | 學習內容                                                                                                                            | 學習表現                                                                                                                        |                                                                                                                    |    |                                                                                                            |                                |                                                     |    |
| 第1週至第5週 | P-IV-A3<br>陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能<br>P-IV-A4<br>陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制<br>T-IV-B3<br>陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 | P-IV-3<br>了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練<br>P-IV-4<br>熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練<br>T-IV-2<br>理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 | 單元：<br>基礎體能+個人基本動作<br>活動：<br>循環體能訓練<br>控球基本動作<br>盤球基本動作<br>傳球基本動作<br>有氧心肺耐力訓練<br>意象訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操<br>運動防護課程 | 30 | 體-E-A1<br>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。<br>體-E-A2<br>具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 | 性別平等、人權、環境、品德生命、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、原住民族教育 |    |
| 第6週至第9週 | P-IV-A7<br>標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能<br>T-IV-B4<br>陣地攻守性球類運                                                                     | P-IV-4<br>熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練<br>T-IV-3<br>了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、                                                              | 單元：<br>進階體能+技術<br>活動：<br>個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練                                                        | 30 | 體-E-A1<br>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。                                                     | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 | 性別平等、人權、環境、品德生命、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規                   |    |

|           |                                                                                              |                                                                                       |                                                                                                      |    |                                                                                                            |                                |                                                     |  |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
|           | 動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐                                                                    | 跑分、攻擊的組合性技術                                                                           | 爆發力訓練<br>有氧心肺耐力訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操                                                                 |    | 體-E-A2<br>具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。                                                           |                                | 劃、多元文化、國際教育、原住民族教育                                  |  |
| 第10週至第14週 | T-IV-B4<br>陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐<br>T-IV-B5<br>陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 | T-IV-3<br>了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術<br>T-IV-2<br>理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 | 單元：<br>進階體能+技術+基礎戰術<br>活動：<br>個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操 | 30 | 體-E-A1<br>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。<br>體-E-A2<br>具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 | 性別平等、人權、環境、品德生命、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、原住民族教育 |  |
| 第15週至18週  | Ta-IV-C4<br>陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略<br>Ta-IV-C3<br>陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術                   | Ta-IV-2<br>了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用<br>Ta-IV-3<br>熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練      | 單元：<br>進階體能+技術+戰術<br>活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>5VS5攻守訓練                 |    | 體-E-A1<br>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。<br>體-E-A2<br>具備探索身體活動                               | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 | 性別平等、人權、環境、品德生命、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教         |  |

|               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                     |  |                                                                                                            |                                |                                                     |  |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
|               | Ta-IV-5<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德                                                                                                                                          | Ta-IV-C8<br>運動道德                                                                                                       | 滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操                                                                                     |  | 的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。                                                                             |                                | 育、原住民族教育                                            |  |
| 第19週至<br>第20週 | Ta-IV-C3<br>陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術<br>Ta-IV-C4<br>陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略<br>Ps-IV-D3<br>目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能<br>Ps-IV-D4<br>陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 | Ta-IV-3<br>熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練<br>Ps-IV-2<br>了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績<br>Ps-IV-4<br>理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 | 單元：<br>技術+戰術+心理<br>活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>5VS5攻守訓練<br>模擬比賽<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操<br>意象訓練 |  | 體-E-A1<br>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。<br>體-E-A2<br>具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 | 性別平等、人權、環境、品德生命、科技、資訊、安全、家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、原住民族教育 |  |