

新北市立 明志 國民中學 112 學年度 七 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 楊木輝
(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： 田徑 2. ☐ 競爭類型運動： _____ 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(21)週，共(126)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
■ 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	■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。 ■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。 ■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。 ■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。 ■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。 ■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。 ■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。 ■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。 ■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。

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-III-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能 T-III-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係 Ta-III-C1 配速概念 Ps-III-D1 目標設定與壓力管理等心理知識	P-III-1 知道並練習一般體能訓練 T-III-1 認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-III-1 認識及實施配速 Ps-III-1 知道並練習心理技巧	單元：基礎體能+放鬆訓練 活動： 循環體能訓練 圓錐跑步基本動作訓練 欄架基本動作 馬克基本動作 機械器材技術輔助訓練 有氧心肺耐力訓練 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程	30	體-E-A1 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。 體-E-A2 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 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 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力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促	

							進平等與良好的互動。 人權 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。、 環境 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 品德生命 品 EJU4自律負責。 品 EJU5 廉潔自持。 品 EJU 6 謙遜包容。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 科技資訊 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。 家庭教育 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 生涯規劃 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 多元文化 多 J4 了解不同群體間如	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							何看待彼此的文化。 國際教育 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。 原住民族教育 原 J3 培養對各種語言文化差異的尊重。 原 J5 認識原住民族與後來各族群的互動經驗。	
第6週至第9週	P-Ⅲ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 T-Ⅲ-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動	P-Ⅲ-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 T-Ⅲ-2知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術 Ta-Ⅲ-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-Ⅲ-2	單元：進階體能+放鬆訓練 活動： 循環體能訓練 徒手肌力訓練 欄架基本動作 起跑訓練 核心基礎 機械器材技術輔助訓練 運動防護課程 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	24	體-E-A1 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。 體-E-A2 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 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人	

	作之銜續及完成 動作之基礎技術 Ta-III-C2 競賽規則與指令 Ps-III-D2 溝通與自我表達	知道並練習溝通與 表達				的身體自主 權。 性 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 等互動的力。 性 J12 省思 與他人的性別 權力關係，促 進平等與良好 的互動。 人權 人 J6 正視社 會中的各種 歧視，並採取 行動來關懷與 保護弱勢。 人 J8 了解人 身自由權， 並具有自我保 護的知能。、 環境 環 J9 了解氣 候變遷減緩與 調適的涵義， 以及臺灣因應 氣候變遷調適	
--	--	------------------------	--	--	--	---	--

							的政策。 品德生命 品 EJU4 自律負責。 品 EJU5 廉潔自持。 品 EJU 6 謙遜包容。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 科技資訊 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 安全	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。 家庭教育 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							生涯規劃 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 多元文化 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 國際教育 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。 原住民族教育 原 J3 培養對各種語言文化差異的尊重。 原 J5 認識原住民族與後來各族群的互動經驗。	
第10週至第13週	P-III-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓	P-III-3 知道一般體能及專項體能與跑、跳、	單元：進階體能+技術+放鬆訓練 活動：	24	體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他	

	練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念 T-III-B3 接力準備動作與接力動作之基礎技術 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應	擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念 T-III-3 認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術知道並操作接力動作之基礎技術 Ps-III-3 增進環境適應的能力	欄架基本動作 馬克基本動作 起跑訓練 速耐力訓練 增強式爆發力訓練 斜坡肌力訓練 機械器材技術輔助訓練 短程技術訓練 有氧心肺耐力訓練 運動防護課程 滾桶放鬆練習 靜態伸展操		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。 體-E-A2 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。		人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 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力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 人權 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
--	---	--	---	--	--	--	---	--

							人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。、環境 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 品德生命 品 EJU4 自律負責。 品 EJU5 廉潔自持。 品 EJU 6 謙遜包容。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J7 同理分享與多元接納。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 科技資訊 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							安 J11學習創傷救護技能。 家庭教育 家 J3了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 生涯規劃 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 多元文化 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 國際教育 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							原住民族教育 原 J3 培養對 各種語言文 化差異的尊 重。 原 J5 認識原 住民族與後來 各族群的互動 經驗。	
第14週至 18週	P-III-A2 敏捷、協調、瞬 發力與速度等專 項體能 P-III-A3 有氧訓練、無氧 訓練、間歇訓 練、循環訓練等 基礎知識及運動 防護基本概念 T-III-B2 跑、跳、擲/ 踢、蹬划等專項 技術之身體姿 勢、起始準備、 起始動作、連結 動作之準備、連 結動作、聯合動 作之銜續及完成 動作之基礎技術	P-III-1 知道並練習一般體 能訓練 P-III-2 知道並練習敏捷、 協調、瞬發力與速 度等專項體能 P-III-3 知道一般體能及專 項體能與跑、跳、 擲/踢、蹬、划間之 關係及運動防護基 本概念 T-III-1 T-III-3 認識並操作跑、 跳、擲/踢、蹬、划 等專項技術 T-III-2知道並模仿 跑、跳、擲/踢、	單元：進階體能+技術+心 理技能+放鬆訓練 活動： 核心肌力訓練 欄架基本動作 起跑訓練 速度訓練 速耐力訓練 增強式爆發力訓練 斜坡肌力訓練 機械器材技術輔助訓練 短程技術訓練 中程技術訓練 有氧心肺耐力訓練 意象訓練 運動防護課程 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 模擬比賽	30	體-E-A1 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。 體-E-A2 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 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等 性 J1 接納自 我與尊重他 人的性傾向、 性別特質與性 別認同。 性 J2 釐清身 體意象的性 別迷思。 性 J4 認識身 體自主權相關 議題，維護自 己與尊重他人 的身體自主 權。 性 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	

	T-III-B3 接力準備動作與 接力動作之基礎 技術 Ta-III-C2 競賽規則與指令 Ta-III-C3 專項運動規則與 禮儀 Ps-III-D2 溝通與自我表達 Ps-III-D3 訓練與競賽環境 適應	蹬、划等專項技術 之基礎技術知道並 操作接力動作之基 礎技術 Ta-III-1 認識及實施配速 Ta-III-2 認識並遵守競賽規 則、指令與禮儀 Ps-III-1 知道並練習心理技 巧 Ps-III-2 知道並練習溝通與 表達 Ps-III-3 增進環境適應的能 力					等互動的力。 性 J12 省思 與他人的性別 權力關係，促 進平等與良好 的互動。 人權 人 J6 正視社 會中的各種 歧視，並採取 行動來關懷與 保護弱勢。 人 J8 了解人 身自由權， 並具有自我保 護的知能。、 環境 環 J9 了解氣 候變遷減緩與 調適的涵義， 以及臺灣因應 氣候變遷調適 的政策。 品德生命 品 EJU4自律 負責。 品 EJU5 廉潔 自持。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							品 EJU 6 謙遜包容。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 科技資訊 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J11學習創傷救護技能。 家庭教育 家 J3了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 生涯規劃 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							的願景。 多元文化 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 國際教育 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。 原住民族教育 原 J3 培養對各種語言文化差異的尊重。 原 J5 認識原住民族與後來各族群的互動經驗。	
第19週至第21週	P-III-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-III-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等	P-III-1 知道並練習一般體能訓練 P-III-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-III-3	單元：進階體能+技術+心理技能+放鬆訓練+比賽活動： 核心肌力訓練 欄架基本動作 起跑訓練 速度訓練 速耐力訓練 增強式爆發力訓練	18	體-E-A1 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。 體-E-A2	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。	

	基礎知識及運動防護基本概念 T-III-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術 T-III-B3 接力準備動作與接力動作之基礎技術 Ta-III-C2 競賽規則與指令 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D2 溝通與自我表達 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應	知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念 T-III-1 T-III-3 認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-III-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術知道並操作接力動作之基礎技術 Ta-III-1 認識及實施配速 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1 知道並練習心理技巧 Ps-III-2 知道並練習溝通與表達 Ps-III-3	斜坡肌力訓練 機械器材技術輔助訓練 短程技術訓練 中程技術訓練 全程技術訓練 有氧心肺耐力訓練 意象訓練 運動防護課程 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 模擬比賽		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。		性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 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力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 人權 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。、環境	
--	--	---	--	--	---	--	---	--

		增進環境適應的能力					環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 品德生命 品 EJU4 自律負責。 品 EJU5 廉潔自持。 品 EJU 6 謙遜包容。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 科技資訊	
--	--	-----------	--	--	--	--	--	--

							能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 安全 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。 家庭教育 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							以及溝通與衝突處理。 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 生涯規劃 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 多元文化 多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。 國際教育 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。 原住民族教育 原 J3 培養對各種語言文化差異的尊重。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							原 J5 認識原 住民族與後來 各族群的互動 經驗。	
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	--