

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：蔡恆政教師

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：_____ 3. ☒表現類型運動：體操 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	早自習	早自習	早自習	早自習	早自習
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-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能 P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃 T-III-B1 基本動作 T-III-B2 套路動作組合	各項目基本體能訓練 一般體能為主，專項體能為輔，針對項目特性，設計符合提昇基本力量、速度、柔韌性與協調性訓練課程。力量方面，主要為提昇上半身與下半身肌力，改善動作完成質量與增加穩定度。速度方面主要為提昇跑步與動作速度，改變動作實施前、中、後時各階段速度。柔韌性方面，主要為提昇肩、腰、髖等部位柔軟度，增加動作完成延展性。協調性方面，主要為提昇自我操控身體能力，以韻律性與節奏性完成指定動作。	30節	體操訓練場地 平板電腦、投影機	採多元評量的原則，運用的方式與工具包含課堂觀察、口語問答、技能實作。	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人 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-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能 P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃 T-III-B1 基本動作 T-III-B2 套路動作組合	力量訓練： 瞭解力量訓練特性，並藉由強度、時間、頻率與型態操作方式改變，提昇上半身與下半身等相關力量能力。 地板項目技術： 學習競技體操基本技術，並利用地板輔助動作與彈翻床等相關輔助器材，將單動作分解成多個分解動作練習，學習地板項目專項技術，及3個不同類群動作技術。	24節	體操訓練場地 平板電腦、投影機	採多元評量的原則，運用的方式與工具包含課堂觀察、口語問答、技能實作。	性別平等 性 J1 接納自我與尊重他人 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10週至第 13週	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能 P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃 T-III-B1 基本動作 T-III-B2 套路動作組合	速度訓練： 瞭解速度訓練特性，並藉由反應、加速度與最大速度操作方式改變，提昇跑步或實施動作時相關速度能力。 鞍馬項目： 學習競技體操基本技術，並利用鞍馬輔助動作與地板等相關輔助器材，將單動作分解成多個分解動作練習，學習鞍馬馬項目專項技術，及4個不同類群動作技術。	24節	體操訓練場地 平板電腦、投影機	採多元評量的原則，運用的方式與工具包含課堂觀察、口語問答、技能實作。	性別平等性 J1 接納自我與尊重他人 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-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能 P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃 T-III-B1 基本動作 T-III-B2 套路動作組合	柔韌性訓練： 瞭解柔韌性訓練特性，並藉由強度、時間、頻率與型態操作方式改變，提昇肩、腰、髖等相關部位柔軟度。 吊環項目： 學習競技體操基本技術，並利用吊環輔助動作與彈翻床等相關輔助器材，將單動作分解成多個分解動作練習，學習吊環項目專項技術，及4個不同類群動作技術。	30節	體操訓練場地 平板電腦、投影機	採多元評量的原則，運用的方式與工具包含課堂觀察、口語問答、技能實作。	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19週至第21週	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能 P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 Ta-III-C1 模擬比賽整套動作規劃 T-III-B1 基本動作 T-III-B2 套路動作組合	協調性訓練： 瞭解協調性訓練特性，並藉由反向動作與平衡訓練操作方式改變，提昇自我控制身體能力。 跳馬項目： 學習競技體操基本技術，並利用跳馬輔助動作與彈翻床等相關輔助器材，將單動作分解成多個分解動作練習，學習跳馬項目專項技術，再從跳馬項目5個不同類群動作中選擇2個類群動作練習。	18節	體操訓練場地 平板電腦、投影機	採多元評量的原則，運用的方式與工具包含課堂觀察、口語問答、技能實作。	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。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--