

新北市立 明志 國民中學 113 學年度 八 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：楊木輝

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：_____
3. 特殊需求領域課程：_____ 4. 其他類課程：體育班體育專業課程

二、課程精進：

上一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
無	結合相關訓練計畫，進行多元體驗課程及技能提升，參與相關賽事增進經驗等

三、學習節數：每週(6)節，實施(21)週，共(132)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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。

五、課程架構：無

六、課程融入議題情形：

1. 是否融入安全教育(交通安全)：■是(第 1-22 週) □否
2. 是否融入戶外教育：□是(第____週) ■否
3. 是否融入生命教育議題：□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

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、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	

<p>第6週至第9週</p>	<p>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</p>	<p>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 知道並練習溝通與表達</p>	<p>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</p>	<p>24</p>	<p>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。</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現</p>	<p>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</p>	
<p>第10週至第13週</p>	<p>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-B3 接力準備動作與接力動作之基礎技術 Ta-III-C3</p>	<p>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-3 認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術知道並</p>	<p>單元：進階體能+技術+放鬆訓練 活動： 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</p>	<p>24</p>	<p>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</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現</p>	<p>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</p>	

	專項運動規則與禮儀 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應	操作接力動作之基礎技術 Ps-III-3 增進環境適應的能力	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		理日常生活中競技運動的問題。		
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 T-III-B3 接力準備動作與接力動作之基礎技術	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、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	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、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

	<p>Ta-III-C2 競賽規則與指令</p> <p>Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀</p> <p>Ps-III-D2 溝通與自我表達</p> <p>Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應</p>	<p>Ta-III-1 認識及實施配速</p> <p>Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀</p> <p>Ps-III-1 知道並練習心理技巧</p> <p>Ps-III-2 知道並練習溝通與表達</p> <p>Ps-III-3 增進環境適應的能力</p>					
<p>第19週至 第22週</p>	<p>P-III-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能</p> <p>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</p> <p>T-III-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、</p>	<p>P-III-1 知道並練習一般體能訓練</p> <p>P-III-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能</p> <p>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</p> <p>T-III-1</p> <p>T-III-3</p>	<p>單元：進階體能+技術+心理技能+放鬆訓練+比賽活動：</p> <p>核心肌力訓練</p> <p>欄架基本動作</p> <p>起跑訓練</p> <p>速度訓練</p> <p>速耐力訓練</p> <p>增強式爆發力訓練</p> <p>斜坡肌力訓練</p> <p>機械器材技術輔助訓練</p> <p>短程技術訓練</p> <p>中程技術訓練</p> <p>全程技術訓練</p> <p>有氧心肺耐力訓練</p>	18	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作及表現</p>	<p>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</p>

	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	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 增進環境適應的能力	想像訓練 運動防護課程 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 模擬比賽					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

八、本課程是否有校外人士協助教學：

- 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： _____			