

新北市立明志國民中學 109 學年度 八 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. 部定及校定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> |

四、課程架構：無(自行視需要決定是否呈現)

五、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                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |     |                    |                                    |                            |    |
| 9月第1週<br>至第5週 | P-IV-1<br>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<br>P-IV-2<br>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<br>Ta-IV-1<br>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<br>力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能<br>P-III-A2<br>力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能<br>Ta-III-C1<br>模擬比賽整套動作規劃<br>T-III-B1<br>基本動作<br>T-III-B2 套路動作組合 | 各項目基本體能訓練<br>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<br>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<br>品德<br>生涯規劃<br>多元文化 |    |

|                  |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |     |                    |                                    |                            |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|------------------------------------|----------------------------|--|
| 10月第6週<br>至第9週   | <p>P-IV-1<br/>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> <p>P-IV-2<br/>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</p> <p>Ta-IV-1<br/>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> | <p>P-III-A1<br/>力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能</p> <p>P-III-A2<br/>力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能</p> <p>Ta-III-C1<br/>模擬比賽整套動作規劃</p> <p>T-III-B1<br/>基本動作</p> <p>T-III-B2<br/>套路動作組合</p> | <p>力量訓練：<br/>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。</p> <p>項目平衡木技術：<br/>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，學習平衡木項目專項技術，及4個不同類群動作技術。</p> | 24節 | 體操訓練場地<br>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<br>品德<br>生涯規劃<br>多元文化 |  |
| 11月第10<br>週至第13週 | <p>P-IV-1<br/>理解並執行中階一般體</p>                                                                                                                                               | <p>P-III-A1<br/>力量、速度、柔韌性、協調</p>                                                                                                                                      | <p>速度訓練：<br/>瞭解速度訓練特性，並藉由反應、加速度與最大速度操</p>                                                                                                                     | 24節 | 體操訓練場地<br>平板電腦、投影機 | 採多元評量的原則，運用的方式與                    | 性別平等<br>品德<br>生涯規劃         |  |

|             |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |     |                    |                                |                                               |  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|--|
|             | <p>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> <p>P-IV-2</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-1</p> <p>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> | <p>性等初階一般體能</p> <p>P-III-A2</p> <p>力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能</p> <p>Ta-III-C1</p> <p>模擬比賽整套動作規劃</p> <p>T-III-B1</p> <p>基本動作</p> <p>T-III-B2 套路動作組合</p> | <p>作方式改變，提昇跑步或實施動作時相關速度能力。</p> <p>高低槓項目：</p> <p>學習競技體操基本技術，並利用低槓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，學習平衡木項目專項技術，及4個不同類群動作技術。</p> |     |                    | <p>工具包含課堂觀察、口語問答、技能實作。</p>     | 多元文化                                          |  |
| 12月第14週至18週 | <p>P-IV-1</p> <p>理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技</p>                                                                                                              | <p>P-III-A1</p> <p>力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能</p> <p>P-III-A2</p>                                                                                       | <p>柔韌性訓練：</p> <p>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。</p> <p>吊環項目：</p>                                           | 30節 | 體操訓練場地<br>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 | <p>性別平等</p> <p>品德</p> <p>生涯規劃</p> <p>多元文化</p> |  |

|             |                                                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                               |     |                    |                                    |                            |  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|------------------------------------|----------------------------|--|
|             | <p>能上，增進競技體能、技術與態度<br/>P-IV-2</p> <p>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<br/>Ta-IV-1</p> <p>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> | <p>力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能<br/>Ta-III-C1</p> <p>模擬比賽整套動作規劃<br/>T-III-B1</p> <p>基本動作<br/>T-III-B2 套路動作組合</p> | <p>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。</p>                                |     |                    | 能實作。                               |                            |  |
| 1月第19週至第21週 | <p>P-IV-1</p> <p>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>                                                                          | <p>P-III-A1</p> <p>力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能<br/>P-III-A2</p> <p>力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項</p>                       | <p>協調性訓練：<br/>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。<br/>跳馬項目：<br/>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</p> | 12節 | 體操訓練場地<br>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<br>品德<br>生涯規劃<br>多元文化 |  |

|  |                                                                                                                 |                                                                                             |                                                          |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | <p>P-IV-2<br/>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</p> <p>Ta-IV-1<br/>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> | <p>體 能</p> <p>Ta-III-C1<br/>模擬比賽整套動作規 劃</p> <p>T-III-B1<br/>基本動作</p> <p>T-III-B2 套路動作組合</p> | <p>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。</p> |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|