

新北市立 明志 國民中學 109 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
☐ 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。

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 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	
10月第6週 至第9週	P-III-A2 敏捷、協 調、瞬發力	P-III-2 知道並練習敏 捷、協調、瞬	單元：進階體能+放鬆訓練 活動：	30	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	性別平等、人 權、環境、品 德生命、科	

	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	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	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		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。	3. 實作及表現	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	
11月第10週至第13週	P-III-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練	P-III-3 知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間	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	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	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	

	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	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	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		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。		育、生涯規劃、多元文化、國際教育、原住民族教育	
12月第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	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	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	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	

	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	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	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					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

	訓練與競賽環境適應	知道並練習溝通與表達 Ps-III-3 增進環境適應的能力						
1月第19週至第20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	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/	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 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	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	

	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	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						
--	---	---	--	--	--	--	--	--