

**新北市立三和國民中學 112 年度 八 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：劉晏銘**  
(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：\_\_\_\_\_ 2. ☒競爭類型運動：羽球 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( 8 )節，實施 21 週，共(152)

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 |      |      |     |      |      |
| 第一節  | 08:30~09:15 |      |      |     |      |      |
| 第二節  | 09:25~10:10 |      |      |     |      |      |
| 第三節  | 10:20~11:05 |      |      |     |      |      |
| 第四節  | 11:15~12:00 |      |      |     |      |      |
| 午休活動 | 12:00~13:00 |      |      |     |      |      |
| 第五節  | 13:10~13:55 |      |      |     |      |      |
| 第六節  | 14:05~14:50 | 體育專業 | 體育專業 |     | 體育專業 | 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 |

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   |
|--|--|
| <p> <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變<br/> <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作<br/> <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解         </p> | <p>           1. 強化學生課程(各項動作.技術)學習統整能力。<br/>           2. 培養學生團隊合作分工之能力。<br/>           3. 提升學生問題解決、團隊創新、實務整合之能力。<br/>           4. 能與同儕、教師共同討論，並接受評量與回饋。<br/>           5. 規劃國內外移地訓練，增進學生國際視野。         </p> |

#### 四、課程架構：(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                                     |              |    |   |                      |                                      |                    |
| 第一週  | 1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。<br>2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。 | 基礎訓練期<br>心肺耐訓練<br>爆發力訓練<br>肌耐力訓練<br>技術訓練 | 基礎訓練期<br>體能- | 8  | 教學資源：<br>操場、體能訓練器<br>羽球場地、設備、<br>裝備<br><br>學習策略：<br>實作學習、合作學習、<br>講述、示範 | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 生涯教育<br>生命教育<br>閱讀推動<br>性別平等<br>法治教育 | 8/30 始業式           |
| 第二週  | 1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。  | 基礎訓練期<br>心肺耐訓練<br>爆發力訓練<br>肌耐力訓練<br>技術訓練 | 基礎訓練期<br>體能- | 8  | 教學資源：<br>操場、體能訓練器<br>羽球場地、設備、<br>裝備<br><br>學習策略：<br>實作學習、合作學習、<br>講述、示範 | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 生涯教育<br>生命教育<br>閱讀推動<br>性別平等<br>法治教育 | 9/7-8<br>九年級第一次複習考 |

|     |  |  |              |   |   |                      |                                      |  |
|-----|--|--|--------------|---|---|----------------------|--------------------------------------|--|
|     | 2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。  |  |              |   |   |                      |                                      |  |
| 第三週 | 1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。<br>2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。 | 基礎訓練期<br>心肺耐訓練<br>爆發力訓練<br>肌耐力訓練<br>技術訓練 | 基礎訓練期<br>體能- | 8 | 教學資源：<br>操場、體能訓練器<br>羽球場地、設備、<br>裝備<br><br>學習策略：<br>實作學習、合作學<br>習、講述、示範 | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 生涯教育<br>生命教育<br>閱讀推動<br>性別平等<br>法治教育 |  |
| 第四週 | 1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術   | 基礎訓練期<br>心肺耐訓練<br>爆發力訓練<br>肌耐力訓練<br>技術訓練 | 基礎訓練期<br>體能- | 6 | 教學資源：<br>操場、體能訓練器<br>羽球場地、設備、<br>裝備<br><br>學習策略：                        | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 生涯教育<br>生命教育<br>閱讀推動<br>性別平等<br>法治教育 |  |

|     |   |   |                      |   |   |                               |   |  |
|-----|---|---|----------------------|---|---|-------------------------------|---|--|
|     | <p>訓練量與強度。</p> <p>2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。</p>                               |   |                      |   | 實作學習、合作學習、講述、示範   |                               |   |  |
| 第五週 | <p>1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。</p> <p>2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。</p> | <p>基礎訓練期<br/>心肺耐訓練<br/>爆發力訓練<br/>肌耐力訓練<br/>技術訓練</p> | <p>基礎訓練期<br/>體能-</p> | 8 | <p>教學資源：<br/>操場、體能訓練器<br/>羽球場地、設備、<br/>裝備</p> <p>學習策略：<br/>實作學習、合作學習、<br/>講述、示範</p> | <p>實作評量<br/>觀察評量<br/>訓練日誌</p> | <p>生涯教育<br/>生命教育<br/>閱讀推動<br/>性別平等<br/>法治教育</p> |  |
| 第六週 | <p>1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好</p>   | <p>基礎訓練期<br/>心肺耐訓練<br/>爆發力訓練<br/>肌耐力訓練</p>          | <p>基礎訓練期<br/>體能-</p> |   | <p>教學資源：<br/>操場、體能訓練器<br/>羽球場地、設備、<br/>裝備</p>                                       | <p>實作評量<br/>觀察評量<br/>訓練日誌</p> | <p>生涯教育<br/>生命教育<br/>閱讀推動<br/>性別平等</p>          |  |

|     |  |  |              |   |   |                      |                                      |          |
|-----|--|--|--------------|---|---|----------------------|--------------------------------------|----------|
|     | 體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。<br>2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。                     | 技術訓練                                     |              |   | 學習策略：<br>實作學習、合作學習、講述、示範  |                      | 法治教育                                 |          |
| 第七週 | 1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。<br>2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。 | 基礎訓練期<br>心肺耐訓練<br>爆發力訓練<br>肌耐力訓練<br>技術訓練 | 基礎訓練期<br>體能- | 6 | 教學資源：<br>操場、體能訓練器<br>羽球場地、設備、<br>裝備<br><br>學習策略：<br>實作學習、合作學習、講述、示範 | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 生涯教育<br>生命教育<br>閱讀推動<br>性別平等<br>法治教育 | 11 國慶日補休 |

|     |  |  |              |   |   |                      |                                      |                   |
|-----|--|--|--------------|---|---|----------------------|--------------------------------------|-------------------|
| 第八週 | 1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。<br>2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。 | 基礎訓練期<br>心肺耐訓練<br>爆發力訓練<br>肌耐力訓練<br>技術訓練 | 基礎訓練期<br>體能- | 8 | 教學資源：<br>操場、體能訓練器<br>羽球場地、設備、<br>裝備<br><br>學習策略：<br>實作學習、合作學<br>習、講述、示範 | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 生涯教育<br>生命教育<br>閱讀推動<br>性別平等<br>法治教育 | 10/21-22<br>第一次段考 |
| 第九週 | 1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。<br>2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並         | 基礎訓練期<br>心肺耐訓練<br>爆發力訓練<br>肌耐力訓練<br>技術訓練 | 基礎訓練期<br>體能- | 8 | 教學資源：<br>操場、體能訓練器<br>羽球場地、設備、<br>裝備<br><br>學習策略：<br>實作學習、合作學<br>習、講述、示範 | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 生涯教育<br>生命教育<br>閱讀推動<br>性別平等<br>法治教育 |                   |

|      |  |                                     |            |   |   |                      |                                      |  |
|------|--|-------------------------------------|------------|---|---|----------------------|--------------------------------------|--|
|      | 強化技術穩定度。   |                                     |            |   |   |                      |                                      |  |
| 第十週  | <p>1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。</p> <p>2. 學生透過強化技術期強調球質（球速、力道、準確度），具備多元、變化之打法。</p> | 強化期<br>專項體能<br>跳繩訓練<br>腳步訓練<br>技術訓練 | 強化期<br>體能- | 8 | <p>教學資源：<br/>操場、體能訓練器材<br/>羽球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略：<br/>實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p> | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 性別平等<br>生命教育<br>閱讀推動<br>生涯教育<br>法治教育 |  |
| 第十一週 | <p>1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。</p> <p>2. 學生透過強化技術期強調球質</p>                        | 強化期<br>專項體能<br>跳繩訓練<br>腳步訓練<br>技術訓練 | 強化期<br>體能- | 8 | <p>教學資源：<br/>操場、體能訓練器材<br/>羽球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略：<br/>實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p> | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 性別平等<br>生命教育<br>閱讀推動<br>生涯教育<br>法治教育 |  |



|      |   |                                     |            |   |   |                      |                                      |  |
|------|---|-------------------------------------|------------|---|---|----------------------|--------------------------------------|--|
|      | (球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。   |                                     |            |   |   |                      |                                      |  |
| 第十二週 | 1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。<br>2. 學生透過強化技術期強調球質(球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。 | 強化期<br>專項體能<br>跳繩訓練<br>腳步訓練<br>技術訓練 | 強化期<br>體能－ | 8 | 教學資源：<br>操場、體能訓練器材<br>羽球場地、設備、裝備<br><br>學習策略：<br>實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論 | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 性別平等<br>生命教育<br>閱讀推動<br>生涯教育<br>法治教育 |  |
| 第十三週 | 1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。  | 強化期<br>專項體能<br>跳繩訓練<br>腳步訓練<br>技術訓練 | 強化期<br>體能－ | 8 | 教學資源：<br>操場、體能訓練器材<br>羽球場地、設備、裝備<br><br>學習策略：                         | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 性別平等<br>生命教育<br>閱讀推動<br>生涯教育<br>法治教育 |  |

|      |   |                                     |            |   |   |                      |                                      |                     |
|------|---|-------------------------------------|------------|---|---|----------------------|--------------------------------------|---------------------|
|      | 2. 學生透過強化技術期強調球質(球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。                                     |                                     |            |   | 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論  |                      |                                      |                     |
| 第十四週 | 1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。<br>2. 學生透過強化技術期強調球質(球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。 | 強化期<br>專項體能<br>跳繩訓練<br>腳步訓練<br>技術訓練 | 強化期<br>體能- | 8 | 教學資源：<br>操場、體能訓練器材<br>羽球場地、設備、裝備<br><br>學習策略：<br>實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論 | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 性別平等<br>生命教育<br>閱讀推動<br>生涯教育<br>法治教育 | 11/30-12/1<br>第二次段考 |
| 第十五週 | 1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技  | 強化期<br>專項體能<br>跳繩訓練<br>腳步訓練<br>技術訓練 | 強化期<br>體能- | 8 | 教學資源：<br>操場、體能訓練器材<br>羽球場地、設備、裝備                                      | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 性別平等<br>生命教育<br>閱讀推動<br>生涯教育<br>法治教育 |                     |

|      |   |                                     |            |   |   |                      |                                      |                       |
|------|---|-------------------------------------|------------|---|---|----------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|      | 術技術發揮效能。<br>2. 學生透過強化技術期強調球質(球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。                         |                                     |            |   | 學習策略：<br>實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論   |                      |                                      |                       |
| 第十六週 | 1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。<br>2. 學生透過強化技術期強調球質(球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。 | 強化期<br>專項體能<br>跳繩訓練<br>腳步訓練<br>技術訓練 | 強化期<br>體能- | 8 | 教學資源：<br>操場、體能訓練器材<br>羽球場地、設備、裝備<br><br>學習策略：<br>實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論 | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 性別平等<br>生命教育<br>閱讀推動<br>生涯教育<br>法治教育 |                       |
| 第十七週 | 1. 學生透過強化體能期提升身體  | 強化期<br>專項體能<br>跳繩訓練                 | 強化期<br>體能- | 8 | 教學資源：<br>操場、體能訓練器材  | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 性別平等<br>生命教育<br>閱讀推動                 | 12/23-24<br>九年級第二次複習考 |

|      |  |  |                         |   |   |                                     |                         |  |
|------|--|--|-------------------------|---|---|-------------------------------------|-------------------------|--|
|      | <p>素養，並輔助球場上技術發揮效能。</p> <p>2. 學生透過強化技術期強調球質（球速、力道、準確度），具備多元、變化之打法。</p>                     | <p>腳步訓練</p> <p>技術訓練</p>                                      |                         |   | <p>羽球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略：<br/>實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p>                         |                                     | <p>生涯教育</p> <p>法治教育</p> |  |
| 第十八週 | <p>1. 學生透過賽前調整期強化場上敏捷度與肌力，能有效發揮比賽技術。</p> <p>2. 學生透過賽前調整期模擬比賽實戰，運用正確戰術與策略，強調高度專注力與投入程度。</p> | <p>賽前調整期</p> <p>專項體能</p> <p>腳步體能</p> <p>敏捷訓練</p> <p>技術訓練</p> | <p>賽前調整期</p> <p>體能-</p> | 6 | <p>教學資源：<br/>操場、體能訓練器材<br/>羽球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略：<br/>實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p> | <p>實作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>訓練日誌</p> | <p>生涯教育</p> <p>法治教育</p> |  |

|       |  |                                       |              |   |   |                      |              |  |
|-------|--|---------------------------------------|--------------|---|---|----------------------|--------------|--|
| 第十九 週 | <p>1. 學生透過賽前調整期強化場上敏捷度與肌力，能有效發揮比賽技術。</p> <p>2. 學生透過賽前調整期模擬比賽實戰，運用正確戰術與策略，強調高度專注力與投入程度。</p> | 賽前調整期<br>專項體能<br>腳步體能<br>敏捷訓練<br>技術訓練 | 賽前調整期<br>體能- | 8 | <p>教學資源：<br/>操場、體能訓練器材<br/>羽球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略：<br/>實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p> | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 生涯教育<br>法治教育 |  |
| 第二十週  | <p>1. 學生透過賽前調整期強化場上敏捷度與肌力，能有效發揮比賽技術。</p> <p>2. 學生透過賽前調整期模擬比賽實戰，運用正確戰術與策略，強調高</p>           | 賽前調整期<br>專項體能<br>腳步體能<br>敏捷訓練<br>技術訓練 | 賽前調整期<br>體能- | 8 | <p>教學資源：<br/>操場、體能訓練器材<br/>羽球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略：<br/>實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p> | 實作評量<br>觀察評量<br>訓練日誌 | 生涯教育<br>法治教育 |  |

|       |  |  |          |   |  |                                     |                         |               |
|-------|--|--|----------|---|--|-------------------------------------|-------------------------|---------------|
|       | 度專注力與投入程度。   |  |          |   |  |                                     |                         |               |
| 第二十一週 | <p>1. 學生透過賽前調整期強化場上敏捷度與肌力，能有效發揮比賽技術。</p> <p>2. 學生透過賽前調整期模擬比賽實戰，運用正確戰術與策略，強調高度專注力與投入程度。</p> | <p>賽前調整期專項體能</p> <p>腳步體能</p> <p>敏捷訓練</p> <p>技術訓練</p> | 賽前調整期體能- | 8 | <p>教學資源：</p> <p>操場、體能訓練器材</p> <p>羽球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略：</p> <p>實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p> | <p>實作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>訓練日誌</p> | <p>生涯教育</p> <p>法治教育</p> | 1/18~19 第三次段考 |