

新北市立三和國民中學 112 學年度 八 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：林婉菱  
(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：射箭 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(8)節，實施(21)週，共(168 )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					
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
<div> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進         <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題         <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變         <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達         <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養         <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養         <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識         <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作         <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解       </div>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>

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	<p>體能 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>技術 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能</p> <p>戰術 Ta-IV-1</p>	<p>技術 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合</p> <p>戰術 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>心理 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p><b>體能訓練</b> 加強基本體能 加強專項體能 專項協調訓練</p> <p><b>技術訓練</b> 節奏訓練 干擾訓練 各距離訓練</p> <p><b>戰術訓練</b> 比賽模擬練習 個人對抗賽練習 團體對抗賽練習</p> <p><b>心理訓練</b> 膽識訓練 精神訓話 心理輔導</p>	32	<p>1. 投影片播放 (1) 射箭比賽欣賞 (2) 有氧舞蹈</p> <p>2. 防護器材 (1) 滾筒 (2) 軟墊</p> <p>3. 體能器材 (1) 啞鈴 (2) 史密斯機器 (3) 槓片</p> <p>4. 角標、角椎</p> <p>5. 橡皮帶</p>	<p>1. 測驗分數 2. 觀察動作表 3. 態度與合作能力</p>	<p>1. 性別平等 2. 品德教育 3. 環境教育 4. 多元文化</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>Ta-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>心得 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

10 月	<p>體能 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>技術 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能</p> <p>戰術 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> <p>Ta-IV-1</p>	<p>技術 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合</p> <p>戰術 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>心理 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p><b>體能訓練</b> 加強基本體能 加強專項體能 專項協調訓練 有氧舞蹈教學</p> <p><b>技術訓練</b> 節奏訓練 干擾訓練 各距離訓練</p> <p><b>戰術訓練</b> 比賽模擬練習 個人對抗賽練習 團體對抗賽練習</p> <p><b>心理訓練</b> 膽識訓練 精神訓話 心理輔導</p>	32	<p>1. 投影片播放 (1) 射箭比賽欣賞 (2) 有氧舞蹈</p> <p>2. 防護器材 (1) 滾筒 (2) 軟墊</p> <p>3. 體能器材 (1) 啞鈴 (2) 史密斯機器 (3) 槓片</p> <p>4. 角標、角椎 5. 橡皮帶</p>	<p>1. 測驗分數 2. 觀察動作表 3. 態度與合作能力</p>	<p>1. 性別平等 2. 品德教育 3. 環境教育 4. 生涯規劃 5. 多元文化 6. 國際教育 7. 戶外教育</p>	
------	---	--	---	----	--	--	--	--

	<p>遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>心得</p> <p>Ps-IV-1</p> <p>了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

11 月	<p>體能 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>技術 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能</p> <p>戰術 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> <p>Ta-IV-1</p>	<p>技術 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合</p> <p>戰術 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>心理 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p><b>體能訓練</b> 加強基本體能 加強專項體能 專項協調訓練 有氧舞蹈教學</p> <p><b>技術訓練</b> 節奏訓練 干擾訓練 各距離訓練</p> <p><b>戰術訓練</b> 比賽模擬練習 個人對抗賽練習 團體對抗賽練習</p> <p><b>心理訓練</b> 膽識訓練 精神訓話 心理輔導</p>	32	<p>1. 投影片播放 (1) 射箭比賽欣賞 (2) 有氧舞蹈</p> <p>2. 防護器材 (1) 滾筒 (2) 軟墊</p> <p>3. 體能器材 (1) 啞鈴 (2) 史密斯機器 (3) 槓片</p> <p>4. 角標、角椎</p> <p>5. 橡皮帶</p>	<p>1. 測驗分數 2. 觀察動作表 3. 態度與合作能力</p>	<p>8. 性別平等 9. 品德教育 10. 環境教育 11. 生涯規劃 12. 多元文化 13. 國際教育 14. 戶外教育</p>	
------	---	--	---	----	---	--	---	--

	<p>遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>心得</p> <p>Ps-IV-1</p> <p>了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>							
12 月	<p>體能</p> <p>P-IV-1</p> <p>了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2</p> <p>了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>技術</p> <p>T-IV-1</p> <p>熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能</p>	<p>技術</p> <p>T-IV-B1</p> <p>應用動作</p> <p>T-IV-B2</p> <p>套路動作組合</p> <p>戰術</p> <p>Ta-IV-C1</p> <p>擬定出場順序</p> <p>Ta-IV-C2</p> <p>成隊競賽結果之分析</p> <p>Ta-IV-C3</p> <p>運動道德</p> <p>心理</p> <p>Ps-IV-D1</p> <p>意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p><b>體能訓練</b></p> <p>加強基本體能</p> <p>加強專項體能</p> <p>專項協調訓練</p> <p>樂趣化體能訓練</p> <p><b>技術訓練</b></p> <p>節奏訓練</p> <p>干擾訓練</p> <p>各距離訓練</p> <p><b>戰術訓練</b></p> <p>比賽模擬練習</p> <p>個人對抗賽練習</p> <p>團體對抗賽練習</p> <p><b>心理訓練</b></p> <p>膽識訓練</p> <p>精神訓話</p> <p>心理輔導</p>	32	<p>6. 投影片播放</p> <p>(1) 射箭比賽欣賞</p> <p>(2) 有氧舞蹈</p> <p>7. 防護器材</p> <p>(1) 滾筒</p> <p>(2) 軟墊</p> <p>8. 體能器材</p> <p>(1) 啞鈴</p> <p>(2) 史密斯機器</p> <p>(3) 槓片</p> <p>9. 角標、角椎</p> <p>10. 橡皮帶</p>	<p>1. 測驗分數</p> <p>2. 觀察動作表</p> <p>3. 態度與合作能力</p>	<p>15. 性別平等</p> <p>16. 品德教育</p> <p>17. 環境教育</p> <p>18. 生涯規劃</p> <p>19. 多元文化</p>	



	<p>戰術 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> <p>Ta-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>心得 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>							
1 月	<p>體能 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之</p>	<p>技術 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合</p> <p>戰術 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2</p>	<p><b>體能訓練</b> 加強基本體能 加強專項體能 專項協調訓練 樂趣化體能訓練</p> <p><b>技術訓練</b> 節奏訓練 干擾訓練 各距離訓練</p>	32	<p>11. 投影片播放 (1) 射箭比賽欣賞 (2) 有氧舞蹈 12. 防護器材 (1) 滾筒 (2) 軟墊 13. 體能器材 (1) 啞鈴 (2) 史密斯機器 (3) 槓片</p>	<p>1. 測驗分數 2. 觀察動作表 3. 態度與合作能力</p>	<p>20. 性別平等 21. 品德教育 22. 環境教育 23. 生涯規劃 24. 多元文化 25. 戶外教育</p>	

	<p>內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>技術 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能</p> <p>戰術 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> <p>Ta-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>心得 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>	<p>成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>心理 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p><b>戰術訓練</b> 比賽模擬練習 個人對抗賽練習 團體對抗賽練習</p> <p><b>心理訓練</b> 膽識訓練 精神訓話 心理輔導</p>		<p>14. 角標、角椎 15. 橡皮帶</p>			
--	---	--	---	--	------------------------------	--	--	--