新北市立三和國民中學 112 年度 七 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者:陳彥瑋

(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
■ A1身心素質與自我精進 □ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應選用與講通表達 □ B1符號運用與媒體素養 □ B2科技資訊與媒體素養 □ C1道德實踐與公民意識 □ C2人際關係與團屬除在與國際理解 □ C3多元文化與國際理解	 強化學生課程(各項動作.技術)學習統整能力。 培養學生團隊合作分工之能力。 提升學生問題解決、團隊創新、實務整合之能力。 能與同儕、教師共同討論,並接受評量與回饋。 規劃國內外移地訓練,增進學生國際視野。

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	了重點	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
教字	學習內容	學習表現	平儿/王烟石梅兴石助门谷	即数	教子貝/까/子白 來哈	可里刀式	附出ノて成及	川田 計工
第一週	練課程能具 備良好	基礎訓練期線開動,與明顯,與明顯,與一個學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的	基礎訓練期體能-	8	操場、體能訓練器	實作評無計量	生涯教育實體,生活教育,生活教育,也是一个人,我们就会不知识,我们就是一个人,我们就会不知识,我们就会这一种,我们就是我们就是我们就会这一种,我们就会这一种,我们就会这一种,我们就会这一种,我们就会这一种,我们就会这一种,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就是我们就是我们就会这一样,我们就是我们就是我们就会这一样,我们就是我们就会这一样,我们就是我们就会这一样,我们就是我们就是我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就会这一样,我们就是我们就会这一样,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就会这一样,我们就是我们就会这一样,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	8/30 始業式
第二週		心肺耐訓練	基礎訓練期體能-	8	操場、體能訓練器	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 生命教育 閱讀推 門 門 別 別 別 教 育	9/7-8 九年級第一次複習 考

	2. 基練動流光度 學技術提調, 作協性技術 強性技術							
第三週	練課程能具 以 備良好 即		基礎訓練期體能-	8	操場、體能訓練器	實作評量觀練日誌	生生閱性法教育動等育	
第四週	練課程能具 以 備良好 即	ン肺耐訓練	基礎訓練期 體能-	6	操場、體能訓練器	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 生命教育 遺 推別平等 法治教育	

	訓度 2. 基練動流強定量 學礎,作暢化度與 透術提調,術也度 過訓升與並穩				實作學習、合作學習、講述、示範			
第五週	練課程能具 備良好	基礎訓練期心爆發力訓練別訓練	基礎訓練期體能-	8	操場、體能訓練器	實作評量關練日誌	生生閱性法教報平育育動等育	
第六週		基礎訓練期 心肺耐訓練 爆發力訓練 肌耐力訓練	基礎訓練期 體能-		操場、體能訓練器	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 生命教育 閱讀推動 性別平等	

	體能訓度 2.基練動流強定能負練。學礎,作暢化度狀荷量 生技能協性技。態技與 透術提調,術。	技術訓練			學習策略: 實作學習、合作學 習、講述、示範		法治教育	
第七週	1.基練備體能訓度2.基練動流強定學礎課良能負練。學礎,作暢化度生體程好狀荷量 生技能協性技。透能能 態技與 透術提調,術過訓具 ,術強 過訓升與並穩	心肺耐訓練	基礎訓練期體能-	6	操場、體能訓練器	實作評量關練日誌	生生閱性法教報平育育動等育	11 國慶日補休

第八週		基礎訓練期體能-	8	操場、體能訓練器	訓練日誌	生年閱性法有實動等有動等有數	10/21-22 第一次段考
第九週	心肺耐訓練	基礎訓練期體能-	8	操場、體能訓練器	訓練日誌	生) 生命讀 推 動 性 別 教 育 動 等 育	

	強化技術穩 定度。							
第十週	1. 過期素助術效 2. 過期(道度多之學強提養球技能學強強球、)元打學化升,場術。 生技球、準具變。透能體輔技揮 透術質力確備化	專項體能 跳繩訓練 腳步訓練	強化期體能-	8	教學資體能訓練器、訓練器、調練器、調練器、調練器、調練器、調練器、調練器、調練器、調練器、調整、工作、工作、工作、工作、工作、工作、工作、工作、工作、工作、工作、工作、工作、	觀察評量訓練日誌	性生閒生治和,有數方	
第十一週	1. 過期素助術效 2. 過期學化升,場術。學化調生體身並上發。生技調生體輔技揮。透術質	專項體能 跳繩訓練 腳步訓練	強化期體能-		教學資源: 操場、體能訓練器材 羽球場地、設備、 費習策略: 學習、等 質化講述、合作、 組討論	觀察評量訓練日誌	性別 半 明 報 り り り り り り り り り り り り り り り り り り	

	(球速、力 道、準 度), 變 多元、變 之打法。							
第十二週	1.過期素助術效2.過期(道度多之學強提養球技能學強強球、)元打學化升,場術。學化調速 , 、法生體身並上發 生技球、準具變。透能體輔技揮 透術質力確備化	專項體能 跳繩訓練 腳步訓練	強化期體能-	8	教學資源: 課場 課態 課態 報場 報題 等 學習 等 學習 等 等 等 等 等 等 等 数 為 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	觀察評量訓練日誌	性生間生活	
第十三週	1. 學化計學生體期素數分數學,與一個學生,可以一個學生,與一個學生,可以一個學學一個學生,可以一個學學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一學一	專項體能 跳繩訓練 腳步訓練	強化期體能-	8	教學資源: 操場、體能訓練器材 羽球場地、設備、裝 備 學習策略:	觀察評量 訓練日誌	性別平等 開讀推動 生涯教育 生活教育	

	2. 過期(道度多之學化調球、)元打學化調、準具變。				實作學習、合作學習、講述、示範、 小組討論			
第十四週	1.過期素助術效2.過期(道度多之學強提養球技能學強強速、)元打學化升,場術。學化調速、,、法生體身並上發生技球、準具變。透能體輔技揮透術質力確備化	專項體能 跳繩訓練 腳步訓練	強化期體能-	8	教學資源: 操場 操場地、設備、 學習策學習、 實作學述、 合作、 和計論	訓練日誌	性別 生體 進光 治教育 事育 動育	11/30-12/1 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	專項體能 跳繩訓練 腳步訓練	強化期體能-		教學資源: 操場、體能訓練器材 羽球場地、設備、裝 備	訓練日誌	性別平等 生命教育 閱讀推動 生涯教育 法治教育	

	術效 2. 過期球 道度多之技能學化調速、) 元打術。生技球、準具變。種類球 人) 不法				學習策略: 實作學習、合作學習、講述、示範、 組討論			
第十六週	1.過期素助術效2.過期(道度多之學強提養球技能學強強球、)元打學化升,場術。學化調速 ,、法生體身並上發 生技球、準具變。透能體輔技揮 透術質力確備化	專項體能 跳繩訓練 腳步訓練	強化期體能-	8	教學資源: 課機 學習 課 課 報 場 場 場 場 場 場 場 場 場 場 等 と 署 で 等 習 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	觀察評量訓練日誌	性別命讀進之治教育。	
第十七週	1. 學生透過強化體能期提升身體	專項體能	強化期體能-	8	操場、體能訓練器材	實作評量 觀察評量 訓練日誌	性別平等 生命教育 閱讀推動	12/23-24 九年級第二次複習 考

	素制 素 素 場 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大		羽球場地、設備、裝備 學習策略: 實作學習、合作學習、講述、示範、 組討論		生涯教育 法治教育	
第十八週	1.賽強捷力發術2.賽模戰確略度投學前化度,揮。學前擬,戰,專入達整點與有賽透整賽用與調力度過期敏肌效技過期實正策高與該整點能能練練整能能練練	賽前調整期體能一	教學資源:	觀察評量訓練日誌	生涯教育法治教育	

第十九 週	1.賽強捷力發術 2.賽模戰確略度投學前化度,揮。學前擬,戰,專入生調場與有賽 透整賽用與調力度透整上與有賽 透整賽用與調力度過期敏肌效技 過期實正策高與。	專項體能 腳步體能 敏捷訓練	賽前調整期體能一	8	教學資源: 課機 學習 學 學 學 學 學 學 學 學 學 選 等 學 選 等 學 述 、 一 、 一 、 一 、 一 、 一 、 一 、 一 、 一 、 一 、	觀察評量訓練日誌	生涯教育法治教育	
第二十週	1.賽強捷力發術 2.賽模戰確略學前化度,揮。學前擬,戰,生調比運術強透整上與有賽透整賽用與調過期敏肌效技 過期實正策高過期	專項體能 腳步體能 敏捷訓練	賽前調整期體能-	8	教學資源: 課機 課機 課態 報 報 學 習 等 習 等 習 等 習 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	觀察評量訓練日誌	生涯教育法治教育	

	度專注力與 投入程度。							
第二十一週	1.賽強捷力發術 2.賽模戰確略度投學前化度,揮。學前擬,戰,專入生調場與有賽 透整賽用與調力度透整上與有賽 透整賽用與調力度過期敏肌效技 過期實正策高與。	專項體能 腳步體能 敏捷訓練	賽前調整期體能一	8	教學資源: 課機 課機 課機 場場 場場 場場 場場 場場 場場 場場 場場 場場 場場 の の の の	觀察評量訓練日誌	生涯教育法治教育	1/18~19 第三次段考