

表8-1

113學年度臺中市立至善國民中學第一學期體育班彈性學習課程計畫（新課綱版本）

課程 類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級			
		核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式
特殊需求領域													
課程(體育專項術科課程)	田徑	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	基礎體能訓練、田徑項目探索、團隊精神及意志力培養(21節)	1. 身體的控制與協調能力 2. 團隊精神之培養 3. 運動員健全心理 4. 核心肌群及肌力訓練 5. 比賽心理適性培養 6. 運動傷害防護學習	1. 以身體活動及馬克操作為評量方法 2. 參加市級賽事 3. 觀察賽後心理平復與積極程度 4. 短跑與爆發力測驗 5. 100m 及200m 測驗 6. 緩和、按摩、貼紮實作檢測	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	進階體能訓練、起跑動作訓練、個人單項確認(21節)	1. 短距離動作訓練 2. 基本體能與基本動作加強 3. 運動員健全心理 4. 核心肌群及肌力訓練 5. 強化短距離項目及起跑動作 6. 運動傷害防護學習	1. 參加市級賽事 2. 觀察賽後心理平復與積極程度 3. 60m 短跑與爆發力測驗 5. 100m 及200m 測驗 6. 緩和、按摩、貼紮實作檢測	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	錯誤與不當動作修正、意象訓練模擬、戰術運用(21節)	1. 個人單項動作修正 2. 接力項目戰術應用 3. 中距離戰術應用 4. 核心肌群及肌力訓練 5. 影片觀賞與分析	1. 賽前單項測驗 2. 參加市級賽事 3. 接力教學及測驗 4. 賽事欣賞與分析
學習總節數			84				84					105	

註1：校訂課程類別依十二年國民基本教育體育班課程實施規範進行規劃。

註2：單元內容其後加註學期總節數。

註3：「特殊需求領域課程」指體育班學生依專長發展所需，安排體育專業課程(體育專項術科課程)，每週學習節數以不超過3節為原則。

註4：部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中每週8節為限。出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。國民中學體育專業課程，並應以提升學生健康及體適能為主，著重多元運動能力之發展。

表8-2

113學年度臺中市立至善國民中學第二學期體育班彈性學習課程計畫（新課綱版本）

課程 類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級			
		核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式
特殊需求領域													
課程(體育專項術科課程)	田徑	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	體能加強、短距離項目動作、運動傷害防護(20節)	1. 基本動作與基本體能訓練 2. 短距離跑步項目分析教學 3. 運動員健全心理說明 4. 核心肌群及肌力訓練 5. 強化短距離項目身體動作 6. 運動傷害防護學習	1. 以身體活動及馬克操作為評量方法 2. 參加市級賽事 3. 觀察賽後心理平復與積極程度 4. 短跑與爆發力測驗 5. 100m 及 200m 測驗 6. 緩和、按摩、貼紮實作檢測	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	個人專項訓練、比賽準備工作、比賽心理調適、中距離項目訓練(20節)	1. 專項技術訓練 2. 培養全面性及專項性體能 3. 比賽心理適性之培養 4. 調整體能與心理準備比賽 5. 強化中距離項目及起跑動作 6. 運動傷害防護學習	1. 參加市級賽事 3. 觀察賽後心理平復與積極程度 4. 短跑與爆發力測驗 5. 800m 測驗 6. 緩和、按摩、貼紮實作檢測	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	調整身心及體能至巔峰狀態、依比賽項目加強專項訓練、意象訓練(18節)	1. 專項技術動作矯正 2. 調整體能身心 3. 運動員健全心理 4. 賽後檢討與改進 5. 轉移訓練 6. 影片欣賞與比賽觀摹	1. 個人專項測驗 2. 參加市級選拔賽事 3. 觀察賽後心理平復與積極程度 4. 選手及教練賽後心得分享及改進辦法討論 6. 緩和、放鬆
學習總節數			80				80					90	

註1：校訂課程類別依十二年國民基本教育體育班課程實施規範進行規劃。

註2：單元內容其後加註學期總節數。

註3：「特殊需求領域課程」指體育班學生依專長發展所需，安排體育專業課程(體育專項術科課程)，每週學習節數以不超過3節為原則。

註4：部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中每週8節為限。出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。國民中學體育專業課程，並應以提升學生健康及體適能為主，著重多元運動能力之發展。

表8-1

113學年度臺中市立至善國民中學第一學期體育班彈性學習課程計畫（新課綱版本）

課程 類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級			
		核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式
特殊需 求領域 課程(體 育專項 術科課 程)	武術	J-A1	武術基礎訓 練 (21節)	1. 身體的基礎控 制與協調能力 2. 套路學習 3. 運動員健全心 理 4. 基礎核心肌群 訓練 5. 強化身體延展 度 6. 運動傷害防護 學習	1. 以組合套 路動作為評 量方法 2. 參加國武 術賽事 3. 觀察賽後 心理平復與 積極程度 4. 身體的整 合與穩定度 測驗 5. 檢測柔軟 度與關節活 動度 6. 貼紮實作 檢測	J-A1	武術基礎、器 械基礎訓練、 體能進階訓 練 (21節)	1. 身體握持器械時 的控制與協調能力 2. 套路展演順暢與 動作整合 3. 運動員健全心 理，面對賽事的抗 壓性 4. 核心肌群進階訓 練 5. 強化身體延展度 6. 運動傷害防護學 習	1. 以組合套 路動作為評 量方法 2. 參加國武 術賽事 3. 觀察賽後 心理平復與 積極程度 4. 身體的整 合與穩定度 測驗 5. 檢測柔軟 度與關節活 動度 6. 貼紮實作 檢測	J-A1	武術套路演 練、長短器械 訓練與注意 事項、進階體 能訓練 1 粉 20 秒的高度 爆發力專注 訓練 (21節)	1. 持械演練套路 的控制與套路演 練間的順暢協調 能力 2. 套路眼神氣勢 加強與肢體展現 整合 3. 運動員健全心 理 4. 核心肌群專項 化訓練訓練 5. 強化身體延展 度 6. 運動傷害防護 學習	1. 以組合套 路動作為評 量方法 2. 參加國武 術賽事 3. 觀察賽後 心理平復與 積極程度 4. 身體的整 合與穩定度 測驗 5. 檢測柔軟 度與關節活 動度 6. 貼紮實作 檢測
		J-A2				J-A2				J-A2			
		J-A3				J-A3				J-A3			
J-B1	J-B1	J-B1				J-B1							
J-B2	J-B2	J-B2				J-B2							
J-B3	J-B3	J-B3				J-B3							
學習總節數			84			84					105		

註1：校訂課程類別依十二年國民基本教育體育班課程實施規範進行規劃。

註2：單元內容其後加註學期總節數。

註3：「特殊需求領域課程」指體育班學生依專長發展所需，安排體育專業課程(體育專項術科課程)，每週學習節數以不超過3節為原則。

註4：部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中每週8節為限。出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。國民中學體育專業課程，並應以提升學生健康及體適能為主，著重多元運動能力之發展。

表8-2

113學年度臺中市立至善國民中學第二學期體育班彈性學習課程計畫（新課綱版本）

課程 類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級			
		核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式
特殊需求領域課程(體育專項術科課程)	武術	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	武術基礎、體能進階訓練(20節)	1. 身體的基礎控制與協調能力	1. 以組合套路動作為評量方法	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	武術基礎、器械基礎訓練、體能進階訓練(21節)	1. 身體握持器械時的控制與協調能力	1. 以組合套路動作為評量方法	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	武術套路演練、長短器械訓練與注意事項、進階體能訓練1粉20秒的高度爆發力專注訓練(18節)	1. 持械演練套路的控制與套路的順暢協調能力	1. 以組合套路動作為評量方法
				2. 套路學習	2. 參加國武術賽事			2. 套路展演順暢與動作整合	2. 參加國武術賽事			2. 套路眼神氣勢加強與肢體展現整合	2. 參加國武術賽事
				3. 運動員健全心理	3. 觀察賽後心理平復與積極程度			3. 運動員健全心理，面對賽事的抗壓性	3. 觀察賽後心理平復與積極程度			3. 運動員健全心理，面對賽事的抗壓性	3. 觀察賽後心理平復與積極程度
			4. 基礎核心肌群訓練	4. 身體的整合與穩定度測驗			4. 核心肌群進階訓練	4. 身體的整合與穩定度測驗			4. 核心肌群專項化訓練	4. 身體的整合與穩定度測驗	
			5. 強化身體延展度	5. 檢測柔軟度與關節活動度			5. 強化身體延展度	5. 檢測柔軟度與關節活動度			5. 強化身體延展度	5. 檢測柔軟度與關節活動度	
			6. 運動傷害防護學習	6. 貼紮實作檢測			6. 運動傷害防護學習	6. 貼紮實作檢測			6. 運動傷害防護學習	6. 貼紮實作檢測	
學習總節數			80				80				90		

註1：校訂課程類別依十二年國民基本教育體育班課程實施規範進行規劃。

註2：單元內容其後加註學期總節數。

註3：「特殊需求領域課程」指體育班學生依專長發展所需，安排體育專業課程(體育專項術科課程)，每週學習節數以不超過3節為原則。

註4：部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中每週8節為限。出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。國民中學體育專業課程，並應以提升學生健康及體適能為主，著重多元運動能力之發展。

表4-1

113學年度臺中市立至善國民中學第一學期體育班彈性學習課程計畫（新課綱版本）

課程 類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級			
		核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式
特殊需 求領域 課程(體 育專項 術科課 程)	圍棋	J-A1	1.五八六法	1.初級死活訓練	1.平常練習	J-A1	進階訓練	1.中級死活訓練	1.平常練習	J-A1	進階訓練	1.高級死活訓練	1.平常練習
		J-A2	則訓練	2.布局訓練	態度評量	J-A2	初段到三段	2.中盤作戰訓練	態度評量	J-A2	三段到六段	2.中盤作戰訓練	態度評量
		J-A3	2.入門到初	中國流弊勝法	2.參加臺中	J-A3	的職棋訓練	3.名人賽講解	2.參加臺中	J-A3	的職棋訓練	3.名人賽講解	2.參加臺中
		J-B1	段的職棋訓		市長盃比賽	J-B1	(上、中)	4.實戰訓練	市長盃比賽	J-B1	(上、中)	4.實戰訓練	市長盃比賽
		J-B2	練(上)		評量	J-B2	(21節)		評量	J-B2	(21節)		評量
		J-B3	(21節)		3.參加臺中	J-B3			3.參加臺中	J-B3			3.參加臺中
					盃比賽評量				盃比賽評量				盃比賽評量
學習總節數		84				84				105			

註1：校訂課程類別依十二年國民基本教育體育班課程實施規範進行規劃。

註2：單元內容其後加註學期總節數。

註3：「特殊需求領域課程」指體育班學生依專長發展所需，安排體育專業課程(體育專項術科課程)，每週學習節數以不超過3節為原則。

註4：部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中每週8節為限。出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。國民中學體育專業課程，並應以提升學生健康及體適能為主，著重多元運動能力之發展。

表4-2

113學年度臺中市立至善國民中學第二學期體育班彈性學習課程計畫（新課綱版本）

課程 類型	年級 課程 主軸	七年級				八年級				九年級			
		核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式	核心 素養(代碼)	單元/ 主題名稱 (學習節數)	教學重點	評量 方式
特殊需 求領域 課程(體 育專項 術科課 程)	圍棋	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	1. 入門到初段的職棋訓練(中、下)(20節)	1. 初級定石訓練 2. 布局訓練 三連星必勝法	1. 平常練習 態度評量 2. 參加海月 盃比賽評量 3. 參加臺中 市議長盃比 賽評量	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	1. 進階訓練 初段到三段 的職棋訓練 (下)	1. 中級定石訓練 2. 中盤作戰訓練 3. 名人賽講解 4. 實戰訓練	1. 平常練習 態度評量 2. 參加海月 盃比賽評量 3. 參加臺中 市議長盃比 賽評量	J-A1 J-A2 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3	1. 進階訓練 三段到六段的職 棋訓練(下) (18節)	1. 高級定石訓練 2. 中盤作戰訓練 3. 名人賽講解 4. 實戰訓練	1. 平常練習 態度評量 2. 參加海月 盃比賽評量 3. 參加臺中 市議長盃比 賽評量
	學習總節數		80		80		90						

註1：校訂課程類別依十二年國民基本教育體育班課程實施規範進行規劃。

註2：單元內容其後加註學期總節數。

註3：「特殊需求領域課程」指體育班學生依專長發展所需，安排體育專業課程(體育專項術科課程)，每週學習節數以不超過3節為原則。

註4：部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中每週8節為限。出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數適當時間實施。國民中學體育專業課程，並應以提升學生健康及體適能為主，著重多元運動能力之發展。