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)

	年級 七年級						•	八年級		•		九年級	
課程類型	‡ 軸	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		J-A1	基礎體能訓	1. 身體的控制與	1. 以身體活	J-A1	進階體能訓	1. 短距離動作訓練	1. 參加市級	J-A1	錯誤與不當	1. 個人單項動作	1. 賽前單項
育專項		J-A2	練、田徑項目	協調能力	動及馬克操	J-A2	練、起跑動作	2. 基本體能與基本	賽事	J-A2	動作修正、意	修正	測驗
術科課		J-A3	探索、團隊精	2. 團隊精神之培	作為評量方	J-A3	訓練、個人單	動作加強	2. 觀察賽後	J-A3	象訓練模擬、	2. 接力項目戰術	2. 參加市級
程)		J-B1	神及意志力	養	法	J-B1	項確認	3. 運動員健全心理	心理平復與	J-B1	戰術運用(21	應用	賽事
		J-B2	培養(21 節)	3. 運動員健全心	2. 參加市級	J-B2	(21節)	4. 核心肌群及肌力	積極程度	J-B2	節)	3. 中距離戰術應	3. 接力教學
		J-B3		理	賽事	J-B3		訓練	3.60m 短跑與	J-B3		用	及測驗
				4. 核心肌群及肌	3. 觀察賽後			5. 強化短距離項目	爆發力測驗			4. 核心肌群及肌	4. 賽事欣賞
				力訓練	心理平復與			及起跑動作	5.100m 及			力訓練	與分析
				5. 比賽心理適性	積極程度			6. 運動傷害防護學	200m 測驗			5. 影片觀賞與分	
				培養	4. 短跑與爆			羽白	6. 緩和、按			析	
				6. 運動傷害防護	發力測驗				摩、貼紮實作				
				學習	5.100m 及				檢測				
					200m 測驗								
					6. 緩和、按								
					摩、貼紮實作								
					檢測								
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 (新課網版本)

	年級 課程 主軸			七年級	•		•	八年級		九年級				
課程類型		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		J-A1	體能加強、短	1. 基本動作與基	1. 以身體活	J-A1	個人專項訓	1. 專項技術訓練	1. 參加市級	J-A1	調整身心及體能	1. 專項技術動作矯	1. 個人單項	
育專項		J-A2	距離項目動	本體能訓練	動及馬克操	J-A2	練、比賽準備	2. 培養全面性及	賽事	J-A2	至巔峰狀態、依比	正	測驗	
術科課	1	J-A3	作、運動傷害	2. 短距離跑步項	作為評量方	J-A3	工作、比賽心	專項性體能	3. 觀察賽後	J-A3	賽項目加強專項	2. 調整體能身心	2. 參加市級	
程)		J-B1	防護(20節)	目分析教學	法	J-B1	理調適、中距	3. 比賽心理適性	心理平復與	J-B1	訓練、意象訓練	3. 運動員健全心理	選拔賽事	
		J-B2		3. 運動員健全心	2. 參加市級	J-B2	離項目訓練	之培養	積極程度	J-B2	(18節)	4. 賽後檢討與改進	3. 觀察賽後	
		Ј-ВЗ		理說明	賽事	J-B3	(20節)	4. 調整體能與心	4. 短跑與爆	J-B3		5. 轉移訓練	心理平復與	
				4. 核心肌群及肌	3. 觀察賽後			理準備比賽	發力測驗			6. 影片欣賞與比賽	積極程度	
				力訓練	心理平復與			5. 強化中距離項	5.800m 測驗			觀摹	4. 選手及教	
				5. 強化短距離項	積極程度			目及起跑動作	6. 緩和、按				練賽後心得	
				目身體動作	4. 短跑與爆			6. 運動傷害防護	摩、貼紮實作				分享及改進	
				6. 運動傷害防護	發力測驗			學習	檢測				辨法討論	
				學習	5.100m 及								6. 緩和、放鬆	
					200m 測驗									
					6. 緩和、按									
					摩、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(新課網版本)

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

	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	武術		武術基礎、體	1. 身體的基礎控	1. 以組合套		武術基礎、器	1. 身體握持器械	1. 以組合套		武術套路演練、長	1. 持械演練套路的	11. 以組合套	
求領域			能進階訓練	制與協調能力	路動作為評		械基礎訓練、	時的控制與協調	路動作為評		短器械訓練與注	控制與套路演練間	路動作為評	
課程(體			(20節)	2. 套路學習	量方法		體能進階訓	能力	量方法		意事項、進階體能	的順暢協調能力	量方法	
育專項				3. 運動員健全心	2. 參加國武		練	2. 套路展演順暢	2. 參加國武		訓練 1 粉 20 秒的	2. 套路眼神氣勢加	12. 參加國武	
術科課				理	術賽事		(21 節)	與動作整合	術賽事		高度爆發力專注	強與肢體展現整合	·術賽事	
程)		J-A1		4. 基礎核心肌群	3. 觀察賽後	J-A1		3. 運動員健全心	3. 觀察賽後	J-A1	訓練	3. 運動員健全心理	3. 觀察賽後	
		J-A2		訓練	心理平復與	J-A2		理,面對賽事的抗	心理平復與	J-A2	(18節)	4. 核心肌群專項化	心理平復與	
		J-A3		5. 強化身體延展	積極程度	J-A3		壓性	積極程度	J-A3		訓練訓練	積極程度	
		J-B1		度	4. 身體的整	J-B1		4. 核心肌群進階	4. 身體的整	J-B1		5. 強化身體延展度	.4. 身體的整	
		J-B2		6. 運動傷害防護	合與穩定度	J-B2		訓練	合與穩定度	J-B2		6. 運動傷害防護學	合與穩定度	
		J-B3		學習	測驗	J-B3		5. 強化身體延展	測驗	J-B3		習	測驗	
					5. 檢測柔軟			度	5. 檢測柔軟				5. 檢測柔軟	
					度與關節活			6. 運動傷害防護	度與關節活				度與關節活	
					動度			學習	動度				動度	
					6. 貼紮實作	:			6. 貼紮實作				6. 貼紮實作	
					檢測				檢測				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(新課網版本)

	年級	七年級						八年級				九年級	
課程類型	課程主軸	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	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
課程(體		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
育專項		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
術科課		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
程)		J-B2	練(上)		評量	J-B2	(21節)		評量	J-B2	(21節)		評量
		Ј-ВЗ	(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(新課網版本)

	年級		-	七年級			,	八年級			九年級			
課程類型	課程主軸	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	圍棋	J-A1	. 入門到初段	1. 初級定石訓練	1. 平常練習	J-A1	進階訓練	1 中級定石訓練	1. 平常練習	J-A1	進階訓練	1 高級定石訓練	1. 平常練習	
課程(體		J-A2	的職棋訓練	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	三段到六段的職	2. 中盤作戰訓練	態度評量	
育專項		J-A3	(中、下)	三連星必勝法	2. 參加海月	J-A3	的職棋訓練	3. 名人賽講解	2. 参加海月	J-A3	棋訓練(下)	3. 名人賽講解	2. 參加海月	
術科課		J-B1	(20節)		盃比賽評量	J-B1	(下)	4. 實戰訓練	盃比賽評量	J-B1	(18節)	4. 實戰訓練	盃比賽評量	
程)		J-B2			3. 參加臺中	J-B2			3. 參加臺中	J-B2			3. 參加臺中	
		J-B3			市議長盃比	J-B3			市議長盃比	J-B3			市議長盃比	
					賽評量				賽評量				賽評量	
學習	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。