新北市立忠孝國民中學 112 學年度第二學期

第 3 次體育班發展委員會簽到表

一、 開會日期：113/06/14 12:30

二、 開會地點：1F 多功能教室

三、 主席：陳校長秀標

四、 列席：

五、 出席：

校　　長	教務主任	學務主任	總務主任	輔導主任
公假	洪慈妤代			
家長代表	九年級導師	八年級導師	七年級導師	體育組長
事假				
教練	教練	教練	教練	

新北市立忠孝國民中學112學年度第二學期

第三次體育班發展委員會會議議程

時間：113年06月14【星期五】下午12：30

地點：一樓多功能教室

主席：顏主任丞鋒

出席：應到14位，實到12位，公假假1位，事假1位　　紀錄：陳羿君

壹、 主席致詞：

各位委員好，感謝大家參與本次體發會，今日共有四個提案，再煩請大家提供指教。

貳、 業務說明：

體育團隊113學年度暑假訓練地點及期程如下：

田徑隊：忠孝國中、泰國交流參訪 (7/2-7/6)、屏東移地訓練(7/14-19)。

舉重隊：忠孝國中、安康高中(7/1-8/29)。

手球隊：忠孝國中、海山高中、台東移地訓練(7/16-7/25)

空手道：忠孝國中、安康高中(8/12-15暫定)。

桌球隊：忠孝國中、後埔國小。

參、 提案討論：

案由一：審議113學年度第一學期體育班課程計畫案，提請討論。

說明：

一、 依據新北市政府教育局113年5月24日新北市教國字第1130994312號函辦理。

二、 本校112學年度體育班正式項目有田徑、舉重、空手道、桌球四項，相關課程計畫內容及教學規劃如附件一所示。

決議：同意9票，不同意0票，無意見2票。

案由二：審議712班薛生轉出一案，提請討論。

一、 依據教育部「高級中等以下學校體育班設立辦法」第八條規定辦理。

二、 本案係依據「新北市立忠孝國民中學體育班發展委員會組織要點」第四條辦理。

三、 本案薛生於113年5月23日提出體育班轉出申請，因薛生於訓練有適應不良之情形，經導師、家長、教練三方溝通後，擬觀察至期末，期間提供薛生至各專項進行訓練，然觀察後，評估薛生無法負荷各專項訓練，經職與教練、導師及家長晤談後，擬辦理轉出。

四、 薛生體育班轉出申請書如附件二所示。

決議：同意11票，不同意0票，無意見0票。

案由三：審議113學年度體育班（暑假）轉學轉班甄選簡章一案，提請討論。

一、依據新北市政府體育局113年6月3日新北體學字第1131056170號函辦理。

二、依據「高級中等以下學校體育班設立辦法」及「新北市高級中等以下學校體育班發展實施計畫」辦理。

三、因本校體育班七升八年級及八升九年級班級人數皆不足額(未滿規定人數15人)，依規定擬辦理113學年度體育班（暑假）轉學轉班甄選。

四、本校113學年度體育班（暑假）轉學轉班甄選簡章如附件三所示。

決議：同意11票，不同意0票，無意見0票。

案由四：審議113學年度七年級體育班導師遴任案，提請討論。

一、 依據教育部「高級中等以下學校體育班設立辦法」第八條第三項第七款規定辦理。

二、 依據「新北市立忠孝國民中學體育班導師遴聘原則」辦理。

三、 本校有意願擔任七年級體育班導師者 1 人，有意願教師為洪教師鈺茵，提請委員討論。

四、 113 學年度體育班導師申請表如附件四所示。

決議：同意 9 票，不同意 0 票，無意見 2 票。

肆、 臨時動議：

課後輔導學生學習意願低落問題，建議改善作為：

1. 行政端多加督促。
2. 安排收操時間為 16:00 至 16:20，廁所、裝水、更衣等需全數完成
3. 未來體育班教室可全數規劃在一樓。

賽後補課相關建議：

1. 時間應不局限於段考前二至三週，若有平日賽事應及時安排補課。
2. 合理運用和分配經費聘請願意授課之教師以符合需補課之時段。

伍、 主席結語：

感謝各位委員提供多方意見供參考改進，未來將針對今日討論之議題提供改善的方案，望體育班經營愈發順利。

陸、 散會：中華民國 113 年 6 月 14 日 下午 12:49





附件一

113 學年度體育班課程與教學規劃

領域	科目	課綱比重	七年級	八年級	九年級	備註
語文	國語文	5	5	5	5	
	英語	3	3	3	3	
	本土語文/臺灣手語	1	1	1	1	
數學		4	4	4	4	
科技	資訊科技	1-2	1	0	1	
	生活科技		0	1	0	
自然	生物	3	3	0	0	
	理化		0	3	2	
	地科		0	0	1	
社會	歷史	3	1	1	1	
	地理		1	1	1	
	公民		1	1	1	
藝術與人文	音樂	2-3	1	1	0	
	美術		1	0	1	
	表演		0	1	1	
健體	健康	2-3	1	1	1	
	體育		1	1	1	
綜合活動	家政	2-3	1	0	1	
	童軍		0	1	0	
	輔導活動		1	1	1	
體育專業	體育專業	5	5	5	5	
領域學習結數合計		30-34	31	31	31	
彈性學習課程		5	5	5	5	
校訂課程	忠孝新主人	彈性學習節數	1	1	1	
	多元學習		0	0	0	
	體育專業 （其他特殊需求）		3	3	3	
小計			4	4	4	
每週學習總結數			35	35	35	

附件一

專長訓練課程：

(一)年度訓練週期－1.調整期 2.訓練期 3.強化期 4.比賽期 5.過渡期

(二)週間訓練週期－(一星期訓練五天，星期六與星期日調整休息)

(三)日間訓練週期－專項技術訓練

1.田徑項目

星期/節次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
節次	第6、7節	第6、7節	第7節	第6、7節	7節

2.舉重項目

星期/節次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
節次	第6、7節	第6、7節	第7節	第6、7節	7節

3.空手道項目

星期/節次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
節次	第6、7節	第6、7節	第7節	第6、7節	7節

4.桌球項目

星期/節次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
節次	第6、7節	第6、7節	第7節	第6、7節	7節

(四) 訓練內容：

1.技術訓練：加強基本動作穩定性、各種攻防位置訓練、戰術訓練、增加實戰經驗。

2.心理訓練：意象訓練、集中力訓練、靜坐訓練、心理輔導、精神講話、放鬆訓練。

3.體能訓練：重量訓練、專項技術訓練、心肺耐力訓練。

4.器材管理：場地整理、器材準備。

5.選手管理：生活管理、課業輔導、健康管理。

專長訓練師資與課程相關事項:

本校特殊需求領域課程-體育專業課程，由學校合格體育教師或專任運動教練擔任，必要時得聘請校外合格體育教師或專任運動教練兼任；若安排具備該運動種類專長的教師授課，並列為教師授課節數。。

新北市立 忠孝 國民中學 113 學年度第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫　設計者：　忠孝國中體育團隊

（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：　田徑　2.□競爭類型運動：＿＿＿＿　3.□表現類型運動：＿＿＿＿　4.□防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業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(22)週，共(171)節。

註：國中每週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；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2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	體育專訓	體育專訓		體育專訓	
第七節	15:05~15:50	體育專訓	體育專訓	體育專訓	體育專訓	體育專訓

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規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解	

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						
週、月或起訖時間均可			例如： 單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）			例如： 1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	例如： 性別平等、人權、環境海洋、品德生命、法治科技、資訊能源、安全防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： ＿＿＿＿＿ 2.協同節數： ＿＿＿＿＿
第一週	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	1.介紹本學期上課內容大綱 2.講解上課規定與本學期上課計畫目標。	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	開學日

	瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則							
第二週	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	T-IV-1 理 解 並 操 作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.基本體能檢測 4.加強馬克操動作解析 5.講解繩梯動作要領 6.綜合練習 7.收操	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1. 實務操作 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第三週	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之	T-IV-1 理 解 並 操 作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.基礎有氧練習 4.馬克操動作分解練習 5.繩梯敏捷練習(初階) 6.收操	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1. 實務操作 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

	銜續 及完成動作之進階 技術							
第四週	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	T-IV-1 理 解 並 操 作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.基礎有氧練習 4.肌力循環訓練 5.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1. 實務操作 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第五週	P-IV-A3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-IV-3 能訓練之原理原則 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。	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.短距離檢測 4.爆發力跳躍練習 5.長時間有氧練習 6.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1. 實務操作 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

第六週	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	T-IV-1 理 解 並 操 作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.基礎有氧練習 4.專項分組訓練 5.專項分組計時測驗 6.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第七週	P-IV-A3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-IV-3 能訓練之原理原則 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。	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.基礎有氧練習 4.速耐力有氧訓練 5. 300 公尺計時 6.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第八週	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2	專項技術練習： 1.熱身馬克操 3.短距離檢測 4.節奏耐力跑 200M-300M-400M-300M-	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	第一次段考週

	能之原理原則 P-Ⅳ-A2敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則	了解與運用專項體能訓練之原理原則	200M*2 組 5.跳繩練習 6.收操按摩					
第九週	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-Ⅳ-A2敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則	P-Ⅳ-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-Ⅳ-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.基礎有氧練習 4.速度耐力 300M*3 趟*2 組 5.折返跑敏捷練習 6.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十週	P-Ⅳ-A3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-Ⅳ-3 能訓練之原理原則 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。	專項技術練習： 1.熱身 2.角錐操 3.節奏耐力檢測 4.反覆有氧訓練 600M*3*2 5.跳繩有氧 6.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

第十一週	P-IV-A3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-IV-3 能訓練之原理原則 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。	專項技術練習： 1.熱身 2.角錐操 3.反覆有氧訓練 1000M*3 4.肌力大循環 5.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1. 實務操作 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十二週	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術	專項技術練習： 1.熱身 2.欄架伸展操 3.欄架輔助操 4.三步跨欄架練習 5.速度練習 30M*5-60M*3-80M*1-150M*4 6.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1. 實務操作 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十三週	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術	專項技術練習： 1.熱身 2.欄架伸展操 3.欄架輔助操 4.六個欄架練習	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1. 實務操作 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

	始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術		5.速度練習 30M*5-60M*3-80M*1-150M*4 6.繩梯敏捷練習 7.收操按摩					
第十四週	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	T-IV-1 理 解 並 操 作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術	專項技術練習： 1.熱身 2.欄架伸展操 3.欄架輔助操 4.三步跨欄架練習 5. 速 度 練 習 100M*3-120M*2-150M*2 6.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	第二次段考週
第十五週	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2	專項技術練習： 1.熱身 2.繩梯訓練 3.有氧耐力 4.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則	了解與運用專項體能訓練之原理原則						
第十六週	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術	專項技術練習： 1.熱身+馬克操 2.傳接棒練習 3.直道進彎道練習 4.彎道出直道練習 5.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十七週	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 T-IV-3	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合	專項技術練習： 1.熱身+馬克操 2.跳躍練習 3.起跑架練習 4.4x100 接力技巧訓練 5.體能肌力循環 6.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

	理解並操作接力動 作之進階技術	動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術						
第十八週	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.繩梯敏捷練習 4.4x100 測驗 5.球類放鬆 6.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十九週	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.上肢小循環練習 4.跳繩速度練習 5.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

	體能 之原理原則							
第二十週	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.下肢小循環練習 4.跳繩速度練習 5.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第二十一週 、 第二十二週	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.下肢小循環練習 4.跳繩速度練習 5.收操按摩	8	角錐、起跑架、碼表、繩梯、藥球、彈力繩、欄架。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	第三次段考週

新北市立 忠孝 國民中學 113 學年度第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫　設計者：　忠孝國中體育團隊

（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：＿＿＿＿　3.□表現類型運動：＿＿＿＿　4.■防衛類型運動：空手道

註：請依據體育班體育專業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(22)週，共(171)節。

註：國中每週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；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2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	體育專訓	體育專訓		體育專訓	
第七節	15:05~15:50	體育專訓	體育專訓	體育專訓	體育專訓	體育專訓

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規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解	體育班學生透過彈性課程安排專長訓練，藉此學習到運動技能訓練及健康與體育之基本觀念，學習過程中包含了教導學生覺知各種運動與生活情境，引導學生認識體育專業課程，培養個人成為具運動參與興趣、多元運動能力，使身體及心理均衡發展之運動人才，並強調培養個人、團隊溝通思辨，且在活動過程中能與他人互動合作，再以行動力進行專項運練，達到自發、互動、共好之課程理念。

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	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	專項技術訓練: 1.熱身 2.馬克操 3.繩梯敏捷訓練 4.角錐折返訓練 5.收操	8	體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	開學日
第二週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	專項技術訓練: 1.熱身 2.馬克操 3.繩梯敏捷訓練 4.角錐折返訓練 5.收操	8	體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	
第三週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展 3.基本步法 4.攻擊、防守動作 5.綜合訓練 6.收操	8	技術:護具、速度靶。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	

	法、腿法及套路整合與應用							
第四週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	專項技術訓練: 1.熱身 2.馬克操 3.短距離衝刺 4.核心訓練 5.收操	8	體能:角錐、彈力帶、藥球。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	
第五週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展 3.基本步法 4.攻擊、防守動作 5.綜合訓練 6.收操	8	技術:護具、速度靶。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	
第六週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	專項技術訓練: 1.熱身 2.馬克操 3.繩梯敏捷訓練 4.角錐折返訓練	8	體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、	

	度、爆發力等一般體能。		5.收操				國際教育、	
第七週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展 3.套路指導 4.攻擊、防守動作 5.綜合訓練 6.收操	8	技術:護具、速度靶。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	
第八週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	專項技術訓練: 1.熱身 2.馬克操 3.短距離衝刺 4.核心訓練 5.收操	8	體能:角錐、彈力帶、藥球。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	第一次段考週
第九週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展 5.模擬比賽 6.收操	8	技術:護具	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、	

	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用						國際教育、	
第十週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	專項技術訓練: 1.熱身 2.馬克操 3.短距離衝刺 4.核心訓練 5.收操	8	體能:角錐、彈力帶、藥球。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 戶外教育、 國際教育、	
第十一週	Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運的問題。	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	專項技術訓練: 1.熱身 2.基本技術訓練 3.意象訓練 4.目標設定 5.競賽動機分析 6.收操	8	無	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 戶外教育、 國際教育、	
第十二週	Ta-IV-C1 主動、被	Ta-IV-1 理解各種型態的戰	專項技術訓練 1.熱身 2.動態熱身	8	技術:護具、速度靶	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力	性別平等、 家庭教育、 生涯規劃、	

	動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	3.基本技術訓練 4.導競賽規則分析 5.戰術情境指導 6.運動家精神養成 7.收操			4.實作及表現	多元文化、 戶外教育、 國際教育、	
第十三週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	專項技術訓練: 1.熱身 2.馬克操 3.繩梯敏捷訓練 4.角錐折返訓練 5.收操	8	體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 戶外教育、 國際教育、	
第十四週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展 3.攻擊、防守動作 4.綜合訓練 5.收操	8	技術:護具、速度靶	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 戶外教育、 國際教育、	第二次段考週

第十五週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展 3.防守反擊訓練 4.綜合訓練 5.收操	8	技術:護具、速度靶	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	
第十六週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展 3.防守反擊訓練 4.套路指導 5.收操	8	技術:護具、速度靶	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	
第十七週	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展 3.循環體能 4.收操	8	體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球、平衡板。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	

	衡能力等專項體能							
第十八週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展 3.防守反擊訓練 4.情境訓練 5.收操	8	技術:護具、速度靶	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	
第十九週	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展 3.模擬比賽 5.收操	8	技術:護具	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	
第二十週	P-IV-A2 進階速度、敏	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展	8	體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球、平衡板。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力	性別平等、家庭教育、生涯規劃、	

	捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能		3.循環體能 4.收操			4.實作及表現	多元文化、戶外教育、國際教育、	
第二十一週 、 第二十二週	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	專項技術訓練: 1.熱身 2.動態伸展 3.循環體能 4.收操	8	體能:角錐、繩梯、彈力帶、藥球、平衡板。	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現	性別平等、家庭教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育、	第三次段考週

新北市立 忠孝 國民中學 113 學年度第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫　設計者：　忠孝國中體育團隊

（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：　桌球　　3.□表現類型運動：＿＿＿＿　4.□防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業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(22)週，共(171)節。

註：國中每週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；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2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	體育專訓	體育專訓		體育專訓	
第七節	15:05~15:50	體育專訓	體育專訓	體育專訓	體育專訓	體育專訓

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規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 □ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 □ C3多元文化與國際理解	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。

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						
週、月或起訖時間均可			例如： 單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）			例如： 1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	例如： 性別平等、人權、環境海洋、品德生命、法治科技、資訊能源、安全防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： ＿＿＿＿＿ 2.協同節數： ＿＿＿＿＿
第一週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻 守性球類運動之組	單元一 桌球基本動作 單球訓練 體能訓練(心肺訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、正手兩點拉球、左推右攻、兩個反手兩個正手。 2.跑步、跳繩。	8	教學資源：桌球桌、桌 球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	開學日

	殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	合性個人動作技術、團隊合作技術						
第二週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元一 桌球基本動作 單球訓練 體能訓練(敏捷訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、正手兩點拉球、左推右攻、兩個反手兩個正手。 2.折返跑、側併步、交叉步。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第三週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元二 桌球基本動作 單球訓練 體能訓練(核心訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、正手2/3臺不定點、反中反正、中間兩邊。 2.仰臥起坐、平板支撐、兩頭起。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

	位與過渡等組 合性技術							
第四週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組 合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組 合性技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性個人動作技術、 團隊合作技術	單元二 桌球基本動作 單球訓練 體能訓練(手部訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、正手2/3臺不定點、反中反正、中間兩邊。 2.伏立挺身、啞鈴訓練。	8	教學資源：桌球桌、桌 球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第五週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組 合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組 合性技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性個人動作技術、 團隊合作技術	單元三 桌球基本動作 單球訓練 體能訓練(腿部訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、正手三點拉、正手兩個反手一個、擺速不定點。 2.深蹲、高抬腿、腿部推蹬。	8	教學資源：桌球桌、桌 球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

第六週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元三 桌球基本動作 單球訓練 體能訓練(心肺訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、正手三點拉、正手兩個反手一個、擺速不定點。 2.跑步、跳繩。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第七週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元四 桌球基本動作 多球訓練 體能訓練(敏捷訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、正手一邊兩個、反手兩個正手一個、推側撲。 2.折返跑、側併步、交叉步。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

第八週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元四 桌球基本動作 多球訓練 體能訓練(核心訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、正手一邊兩個、反手兩個正手一個、推側撲。 2.仰臥起坐、平板支撐、兩頭起。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	第一次段考週
第九週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元五 桌球基本動作 多球訓練 體能訓練(手部訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、正手對拉、下旋兩大角拉球、一切一拉。 2.伏立挺身、啞鈴訓練。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

第十週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元五 桌球基本動作 多球訓練 體能訓練(腿部訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、正手對拉、下旋兩大角拉球、一切一拉。 2.深蹲、高抬腿、腿部推蹬。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十一週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元六 桌球基本動作 多球訓練 體能訓練(心肺訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、下旋衝兩大角、反手下旋拉、擰球技術。 2.跑步、跳繩。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

第十二週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元六 桌球基本動作 多球訓練 體能訓練(敏捷訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、下旋衝兩大角、反手下旋拉、擰球技術。 2.折返跑、側併步、交叉步。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十三週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	單元七 桌球基本動作 技戰術訓練 體能訓練(核心訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、發下旋不定點拉球、發球搶攻、挑球技術。 2.仰臥起坐、平板支撐、兩頭起。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十四週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 Ta-IV-C1	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	單元七 桌球基本動作 技戰術訓練 體能訓練(手部訓練)	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、	第二次段考週

	網/牆性球類運動個人組合性戰術	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	活動一： 1.正手對攻、反手對攻、發下旋不定點拉球、發球搶攻、挑球技術。 2.伏立挺身、啞鈴訓練。				國際教育。	
第十五週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	單元八 桌球基本動作 技戰術訓練 體能訓練(腿部訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、發側旋球不定點、接發球搶攻、劈長技術。 2.深蹲、高抬腿、腿部推蹬。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十六週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	單元八 桌球基本動作 技戰術訓練 體能訓練(心肺訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、發側旋球不定點、接發球搶攻、劈長技術。 2.跑步、跳繩。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

第十七週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	單元九 桌球基本動作 技戰術訓練 體能訓練(敏捷訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、發長球不定點、全台搶攻、擺短技術。 2.折返跑、側併步、交叉步。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十八週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	單元九 桌球基本動作 技戰術訓練 體能訓練(核心訓練) 活動一： 1.正手對攻、反手對攻、發長球不定點、全台搶攻、擺短技術。 2.仰臥起坐、平板支撐、兩頭起。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十九週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽	單元十 個人技術加強訓練 心理建設訓練 體能訓練(手部訓練) 活動一： 1.防守、殺球、短球。 2.調解壓力、比賽心態調整。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

		的組合性攻防戰術	2.伏立挺身、啞鈴訓練。					
第二十週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	單元十一 技戰術訓練 單雙打比賽 模擬比賽 體能訓練(腿部訓練) 活動一： 1.發球搶攻。 2.深蹲、高抬腿、腿部推蹬。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第二十一週 、 第二十二週	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	單元十一 技戰術訓練 循環對抗賽 體能訓練(心肺訓練) 活動一： 1.發球搶攻。 2.耐力跑。	8	教學資源：桌球桌、桌球、回收網、擋球架、發球機。	1.實務操作 2.參與態度 3.合作能力 4.成果表現	性別平等、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	第三次段考週

新北市立忠孝國民中學 113 學年度第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫　設計者：忠孝國中體育團隊

（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：舉重　2.□競爭類型運動：＿＿＿＿　3.□表現類型運動：＿＿＿＿　4.□防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業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(22)週，共(171)節。

註：國中每週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；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2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	體育專訓	體育專訓		體育專訓	
第七節	15:05~15:50	體育專訓	體育專訓	體育專訓	體育專訓	體育專訓

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規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解	本體育班專項術科為舉重運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，展現力與美，加深對於健康、安全、防護的基本認知。 A1A3 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 A2B1 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 C1C3 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

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	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	專項技術訓練： 1.熱身 2.BOX 抓舉 3.寬蹬拉 4.寬後支撐蹲 5.飛鳥 6.收操	8	專項技術： 1.BOX 2.槓鈴 3.槓片 4.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	開學日
第二週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	專項技術訓練： 1.熱身 2.BOX 上脖 3.BOX 挺高拉 4.BOX 窄硬舉 5.槓鈴提拉 6.收操	8	專項技術： 1.BOX 2.槓鈴 3.槓片 4.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第三週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	專項技術訓練： 1.熱身 2.BOX 抓舉 3.BOX 抓高拉 4.寬後推 5.弓背 6.收操	8	專項技術： 1.BOX 2.槓鈴 3.槓片 4.深蹲架 5.弓背架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	

第四週	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	專項技術訓練： 1.熱身 2.BOX 上脖 3.BOX 窄高拉 4.窄支撐蹲 5.倒立 6.收操	8	專項技術： 1.BOX 2.槓鈴 3.槓片 4.深蹲架 5.軟墊	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第五週	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	專項技術訓練： 1.熱身 2.Snatch 3.寬硬舉 4.Back Squat 5.飛鳥 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第六週	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及	專項技術訓練： 1.熱身 2.Clean&Jerk 3.窄硬舉 4.Front Squat 5.實力推 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	

		完成動作之進階 技術						
第七週	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	專項技術訓練： 1.熱身 2.Snatch 3.抓速拉 4.寬後借力推 5.單臂提肘拉 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 4.啞鈴	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第八週	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	專項技術訓練： 1.熱身 2.Clean&Jerk 3.窄高拉 4.頸前借力推 5.倒力 6.收操	6	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 4.軟墊	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	第一次段考週
第九週	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的	專項技術訓練： 1.熱身 2.寬後借力推 3.寬後支撐蹲	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育	

	蹬、划等 專項 技術	單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	4.趴拉 5.核心訓練 6.收操		4.軟墊	4.同儕互評	5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第十週	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	專項技術訓練： 1.熱身 2.頸前借力推 3.實力推 4.單槓 5.核心訓練 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 4.單槓架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第十一週	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通與和諧互動。	專項技術訓練： 1.熱身 2.Back Squat 3.後半蹲 4.小八蹲 5.核心訓練 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 4.軟墊	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	

第十二週	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	專項技術訓練： 1.熱身 2.Front Squat 3.負重預蹲 4.槓鈴提拉 5.核心訓練 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 4.軟墊	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第十三週	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	專項技術訓練： (模擬比賽) 1.熱身 2.抓舉技術 3.挺舉技術 4.前蹲 5.實力推 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第十四週	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	專項技術訓練： (模擬比賽) 1.熱身 2.抓舉技術 3.挺舉技術 4.前蹲 5.實力推 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	第二次段考週

第十五週	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	專項技術訓練： (模擬比賽) 1.熱身 2.抓舉技術 3.挺舉技術 4.前蹲 5.寬後推 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第十六週	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	專項技術訓練： (模擬比賽) 1.熱身 2.抓舉技術 3.挺舉技術 4.前蹲 5.實力推 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第十七週	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	專項技術訓練： (模擬比賽) 1.熱身 2.抓舉技術 3.挺舉技術 4.前蹲 5.實力推 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第十八週	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的	專項體能訓練： 1.熱身 2.Back Squat	8	專項體能： 1.槓鈴 2.槓片	1.課堂觀察 2.參與態度	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育	

	蹬、划等 專項 技術	單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	3.後半蹲 4.小八蹲 5.法式堆 6.收操		3.深蹲架	3.實作及表現 4.同儕互評	4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第十九週	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	專項體能訓練： 1.熱身 2.跳槓片 3.法式推 4.槓鈴二頭 5.早安 6.收操	8	專項體能： 1.槓鈴 2.槓片	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第二十週	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	專項技術訓練： 1.熱身 2.Snatch 3.寬高拉 4.寬後支撐蹲 5.趴拉 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	

第二十一週 、 第二十二週	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準 備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	專項技術訓練： 1.熱身 2.Snatch 3.寬高拉 4.寬後支撐蹲 5.趴拉 6.收操	8	專項技術： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作及表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	第三次段考週

附件六

新北市立忠孝國民中學體育班學生轉出申請書

學生證號碼	255171	姓　名	薛勝文	身分證號	A132980677
通訊地址	□□□ 新北市土城區中央路二段160號6F			聯絡電話	0986259509
原因概述	適應不良				
家長簽章	黃惠嵐		日　期	113 年 5 月 23 日	

原班導師：　　輔導組：代理教師兼輔導組長 李怡潔　　校長：

專項教練：　　輔導主任：教師兼輔導主任 卓佩君　　忠孝國中校長 陳秀標

體育組：代理教師兼體育組長 吳啟道

學務主任：教師兼學務主任 顏承鋒

核准文號：新北市政府體育局○年○月○日新北體學字第○○○○○○號函核定

新北市立忠孝國民中學113學年度八年級體育班轉班轉學考簡章

校名	新北市立忠孝國民中學	郵遞區號	2 2 0 6 4
地址	新北市板橋重慶路168號	聯絡電話	（02）2963-1350轉303
招生網頁	http://www.chjs.ntpc.edu.tw	傳真號碼	（02）2963-1357
招生目標	提供多元化入學管道，銜接、培養運動成績優良人才，招收具潛能之國小畢業學生。		

招生對象

一、設籍新北市者。
二、新北市境內各公、私立國中八年級學生。
三、綜合表現（學期總平均）：前四學期平均成績須達70分（含）以上。
四、特別條件：不要求；若有參加該專長獲校級、區級、市級、區域級、全國各單項協會相關名次者，得依錄取方式之特別條件成績換算給予加分。

招生名額

運動種類	男	女	不限
田徑	-	-	5
舉重	-	-	2
桌球	-	-	2

甄選方式

專長術科測驗

運動種類	田徑	舉重	桌球
測驗時間	113年7月11日（星期四）上午9至11時		
測驗報到	上午8時至8時30分；報到地點：本校1樓多功能教室		
測驗地點	操場 （雨天備案:風雨操場）	活動中心2F	活動中心2F
測驗項目及計分方式（含各項目及其配分）	1.立定跳遠(20%) 2.屈膝仰臥起坐(20%) 3.10公尺折返跑6次(20%) 4.專項60公尺(40%)	1.立定跳遠（40%） 2.20秒反覆側步（30%） 3.10公尺衝刺跑4次（30%）	1.基本動作(30%) 2.前三板技戰術(30%) 3.術科比賽(40%)

錄取方式

1、各種類依專長術科測驗（65%）＋特別條件之最優參賽成績（35%）之總成績高低依序錄取，另各種類備取5名。
2、總分相同時，參酌順序：依特別條件之最優參賽成績、專長術科測驗比例高低(比例相同者則依測驗項目編號次序)順序擇優錄取。
3、各運動種類之專長術科測驗成績須達60分（含）以上之門檻，未達最低錄取標準者，不予錄取。
4、各運動種類報名人數不足額時，得由本校調整各運動種類錄取人數或辦理第2次甄選。
5、特別條件成績換算得分如下：

名次 層級	第1名	第2名	第3名	第4名	第5名	第6名	第7名	第8名
全國各單項協會	100	95	90	85	80	75	70	65
區域級（北區）	95	90	85	80	75	70	65	60
市級（市小運、市錦標賽、市對抗賽）	90	85	80	75	70	65		
區級（各分區對抗賽）	85	80	75	70	65	60		
校級	75	70	65	60				

備註：
(1)本特別條件比賽成績加分以最高級之一次成績計算，不重複累加。
(2)教育部舉辦之全國聯賽、全國小學田徑錦標賽比照全國各單項協會舉辦賽事前8名之得分方式計算。
(3)市級乙、丙組第1名比照市級第6名。

報名日期及方式	一、報名日期：113 年 7 月 8 日至 10 日，上午 8 時至下午 16 時止。 二、報名地點：本校學務處體育組，地址：新北市板橋區重慶路 168 號，電話：（02）29631350 轉 303。 三、報名手續：有意報名同學，請先至本校首頁（http://www.chjs.ntpc.edu.tw/）置頂公告區下載簡章列印並填寫資料後，至本校學務處體育組現場報名，並繳驗以下資料： 1、報名表（正本）（附件 1）。 2、戶口名簿或戶籍謄本影本（正本驗畢後歸還）。 3、在學證明（或畢業證書）。 4、特別條件成績之最優參賽成績證明影本（正本驗畢後歸還）。 5、2 吋大頭照 2 張。 6、家長同意書（附件 2）。 7、健康聲明切結書（附件 3）。 8、報考切結書（附件 4）。 四、報名費用：不收費。 五、身心障礙學生如需要考場特殊服務，請填寫身心障礙考生應考服務申請表（附件 5）並於報名時一併提出申請。
錄取通知及報到	1、 放榜：113 年 7 月 12 日（星期五）於本校公布欄及學校網頁公告錄取名單。 2、 成績複查：自放榜日起 2 天內（113 年 7 月 12 日至 7 月 15 日）向本校申請，逾期恕不受理。 3、 報到：凡經錄取者於 113 年 7 月 15 日（星期一）上午 9 時至下午 13 時止，攜帶錄取通知單、報到切結書、畢業證書及戶口名簿影本至本校學務處辦理入學報到手續，逾期視同放棄。 4、 經錄取且已完成報到者，如欲放棄錄取資格，應於 113 年 7 月 17 日（星期三）下午 13 時前填妥錄取放棄聲明書（附件 6），由考生或家長親至錄取學校辦理放棄錄取資格。未完成放棄錄取資格者，不得再參加本市其他學校體育班第 2 次甄選，經查證屬實者，將報請體育局取消後項考試之錄取資格。
備註	1、 本招生簡章及報名表可自行至本校網站 http://www.chjs.ntpc.edu.tw/招生及新生訊息，依格式下載使用或至本校學務處體育組索取。 2、 參加運動測驗時，應著運動服裝。 3、 患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適運動訓練者，不宜參加本校體育班甄選。 4、 申請人所填各項資料倘有不實，雖經錄取，亦取消其錄取資格。 5、 **專長術科測驗辦理期間，考生因參加甄選運動種類全國性賽事無法如期參加測驗，本校得為學生專案辦理術科測驗，倘有申請需求者，請於 113 年 7 月 10 日前向本校提出申請及提供參加賽事時間及名稱，經本校審查准許後，由本校另行公告提前辦理專案專長術科測驗時間、地點、參加測驗學生及其參與賽會等訊息，惟申請資料經查證不實者，雖經錄取，亦取消其錄取資格。** 6、 凡錄取之學生必須參加本校該項運動專項代表隊之訓練，如不願接受訓練及參加比賽者，應由學校依規定輔導轉回原學區學校或額滿改分發學校（均依本市常態編班相關規定辦理），不得異議。 7、 本校對於學生個人資料蒐集、處理及利用之使用範圍、目的、對象及使用期間等相關規範告知事項（如附件 7），請考生詳細閱讀。 8、 術科測驗，應製詳細測驗成績之文字記錄，必要時得將測驗過程以錄影方式記錄。文字紀錄應於招生委員會決定錄取名單前完成。對評分成績特優或特低者，應於評分表件中註明理由。

附件 1

新北市立忠孝國民中學 113 學年度八年級體育班轉班轉學考報名表

運動種類：□田徑　□舉重　□桌球　　**報名日期：**____年____月____日 **編號：**

姓名						照片黏貼請勿出格若太大請自行裁剪 **【照片黏貼處】** 照片 **1 式 2 張**，1 張實貼、1 張貼於下方准考證上，請於照片背面填寫姓名
身分證字號						
出生年月日	年　　月　　日					
性別	□男 □女	身高	公分	體重	公斤	
電話	家裡電話					
	家長姓名　　關係					
	家長公司　　家長手機					
就讀學校班級	____國小____年____班					
特殊身體狀況	□無 □身體特殊狀況： 請敘明考生身體特殊狀況，若無特殊情形，請 無。					
專長						
通 訊 處	□□□□□新北市　區　路/街　段　巷　弄　號　樓之					

※注意事項：

1. 報名表各欄位請學生詳實填寫，字體工整清晰。
2. 請攜帶：
   - □（1）戶口名簿或戶籍謄本影本（正本驗畢退還）。
   - □（2）在學證明（或畢業證書）影本（正本驗畢退還）。
   - □（3）特別條件成績之最優參賽成績證明影本（正本驗畢後歸還）。
   - □（4）報考切結書、家長同意書、健康聲明切結書（共 3 份）。
   - □（5）2 吋大頭照 2 張。

證件審查人	

新北市立忠孝國民中學 113 學年度八年級體育班轉班轉學考准考證

貼照片處

准考證號碼：

姓　　名：

日期	113 年 7 月 11 日（星期四）
報到時間	上午 8 時 30 分至 9 時
報到地點	本校 1 樓多功能教室

※ 校址：新北市板橋區重慶路 168 號

※ 電話：(02) 2963-1350 轉 303

【注意事項】

一、考生須於規定時間報到。

二、考生應攜帶「准考證」，並於報到時出示。如未攜帶，該科不予計分。

三、考生應服從監場人員指導，並按編定號碼入試，違者該項目不予計分。

四、考生不得冒名頂替，違者勒令出場，並取消甄試資格。

五、考生請穿著運動服、運動鞋，並自行攜帶相關器材。

附件 2

家長(監護人)同意書

敝子弟＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿，經公開甄選錄取為新北市立忠孝國民中學 113 學年度八年級體育班轉班轉學考入學學生。茲同意在學期間願意遵守學校規範及代表隊訓練規定。

入學後如不願接受訓練、參加比賽或違反學校相關規範者，同意遵守學校輔導其轉班或轉校之決定及措施。

謹此

學生簽名：

父母（或監護人）簽章：

：

中 華 民 國　113　年　　月　　日

附件 3

健康聲明切結書

敝子弟＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿，參加新北市立忠孝國民中學113學年度八年級體育班轉班轉學考入學，確定無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適體育訓練之情形。倘患有痼疾不適宜訓練時，願意依學校之決定，辦理轉班或轉學，絕無異議。

謹此

學生簽名：

父母（或監護人）簽章：

：

中 華 民 國　113　年　　月　　日

附件 4

報考切結書

本人＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿報考新北市立忠孝國民中學 113 學年度八年級體育班轉班轉學考入學前，未經由 113 學年度其他學校體育班轉班轉學考錄取，且至其他公私立國中報到之情事。若有違背，願意被撤銷貴校之錄取資格。特此切結

此致

新北市立忠孝國民中學

立切結書人：

父母(或監護人)簽章：

聯絡電話：（日）

（手機）

中 華 民 國　113　年　月　日

附件 5

新北市立忠孝國民中學

身心障礙考生應考服務申請表

考生姓名		性 別	□男 □女
畢（肄）業學校	_____縣(市)_____國小		
緊急連絡人		聯絡電話	（電話） （手機）
身心障礙手冊正反面影本 或 縣市鑑輔會證明影本 （浮 貼）			

◎身心障礙考生應考服務項目：請考生依需求填寫申請

申請項目	需求情形	審定結果
特殊需求		□是 □否

考生親自簽名：

監護人代簽：_____（原因說明：_____）

（無法親自簽名者由其監護人代為簽名並註明原因）

審查單位核章：

附件 6

新北市立忠孝國民中學 113 學年度體育班轉班轉學考已報到學生放棄錄取資格聲明書

第一聯　錄取學校存查聯

姓名		身分證號碼		聯絡電話	
本人自願放棄貴校之入學錄取資格，絕無異議，特此聲明。 此致 新北市立忠孝國民中學 學生簽章： 監護人簽章： 日期：　　年　　月　　日					
錄取學校蓋章					

新北市立忠孝國民中學 113 學年度體育班轉班轉學考已報到學生放棄錄取資格聲明書

第二聯　考生存查聯

姓名		身分證號碼		聯絡電話	
本人自願放棄貴校之入學錄取資格，絕無異議，特此聲明。 此致 新北市立忠孝國民中學 學生簽章： 監護人簽章： 日期：　　年　　月　　日					
錄取學校蓋章					

注意事項：

一、錄取考生欲放棄錄取資格者，請填妥本聲明書並經學生及監護人親自簽章後，於 113 年 7 月 18 日（星期四）下午 13 時前由考生或家長(監護人)親自送至錄取學校辦理。

二、錄取學校於聲明書蓋章後，其第一聯由學校存查，第二聯由考生領回。

三、完成上述手續後，考生始得參加本市其他學校體育班第 2 次甄選。

四、聲明放棄錄取資格手續完成後，不得以任何理由撤回，請考生及家長慎重考慮。

附件 7

新北市立忠孝國民中學 對於學生個人資料蒐集、處理及利用之使用範圍、目的、對象及使用期間等相關規範告知事項

1、 學生於完成本報名程序後，即同意本校因作業需要，作為學生身分確定、成績計算作業運用。

2、 本校於報名表中對於學生資料之蒐集，係為學生成績計算、資料整理及報到作業等招生作業之必要程序，並作為後續資料統計及學生報到註冊作業使用，考生資料蒐集之範圍以本校報名表所列各項內容、術科測驗成績資料資料為限。

3、 本校蒐集之學生資料，因招生、統計與考生註冊作業需要，於學生完成報名作業後，即同意本校及教育部進行使用，使用範圍亦以前項規定為限。

4、 學生依個人資料保護法第三條規定，當事人依該法行使之權利，將不因報名作業而拋棄或限制，惟考量招生作業之公平性，學生報名之相關證明文件應於報名時一併提出，完成報名作業後不得要求補件、修改或替換，未附證明文件或證明書中各欄填寫不全者，一律不予採認，所繳報名費用及相關證明文件亦不退還。若學生不提供前開各項相關資料，本校將無法進行該學生之甄選、錄取等相關作業，請特別注意。

5、 完成報名程序之學生，即同意本校對於學生個人資料蒐集類別、使用範圍、方式、目的、對象及使用期間等相關規範，並同意本校及教育部對於學生個人資料進行蒐集或處理。

新北市立忠孝國民中學體育班導師遴聘原則

112.07.03 體育班發展委員會訂定

壹、依據「高級中等以下學校體育班設立辦法」第 8 條第三項第七款略以體育班發展委員會之任務如下：指定體育班召集人及遴任體育班導師

貳、體育班導師遴選方式為：「如有該年度有意願接任體育班導師者，須於確定七年級導師人選後、導師抽籤前，事先提出體育班導師申請表。如超過二人者，經由體育班發展委員會審核後，決議七年級體育班導師人選。如無人有意願或雖有意願者，然審慎評估其教學風格與屬性倘不適切者，則維持列入新生班級導師抽籤作業」。

參、就體育班整體規劃而言，體育班導師與體育班經營息息相關，由體育組統籌與遴選有意願擔任者（各科老師皆有可能遴選之），對整體體育班經營較有助益，擬參考下列事項作為評估參考：

一、了解體育班生態，以增進師生之適應。（升學、學習動機、常規配合、賽事作息調整、學校活動支援等等）

二、願意配合行政管理辦法與教練之管教方式。

三、願意協助邀請或擔任體育班課輔老師。

四、願意主動且充分與行政、教練、家長、學生及任課老師之溝通與調整。

綜上所述，遴選參考基準將以下列資歷為優先衡量：

1. 曾任體育行政（組長或協行）。
2. 曾任體育班導師。
3. 曾任普通班導師。
4. 曾任教體育班之教師或課輔教師。
5. 對體育班生態直接或間接了解，並對體育資優教育有熱忱且願意付出者。

肆、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同。

新北市立忠孝國民中學113學年度體育班導師申請表

是否有意願擔任113學年度七年級體育班導師 ☑有 ☐無

申請人姓名：洪鈺茵　　任教科目：英文科

年資表如下：

體育行政（組長/協行）	體育班導師	普通班導師	體育班任課教師	體育班課輔教師
/ 年	x 年	7 年	1 年	x 年

欲擔任體育班導師之原因（含班級經營理念等）：

本人願意尊重與接受體育班發展委員會遴選審核結果，如順利通過遴選擔任體育班導師時，除了班級事務外，將配合體育組協助辦理體育班學生相關活動（如：賽事作息調整、學校活動支援、課輔安排、行政支援...等）

申請人：洪鈺茵 教師黃顏丞鋒 學務主任顏丞鋒

中　華　民　國　113　年　6　月　12　日

以下為尚未閱讀的訊息



珮蓉～我可以擔任體育班導師 下午3:21



但是我發現哪個檔案是照片檔 下午3:22

已讀 下午3:22 太好了~



我沒辦法編輯耶 下午3:22

那個 下午3:22

已讀 下午3:22 哦哦哦哦哦

已讀 下午3:22 沒關係

已讀 下午3:22 我來處理

已讀 下午3:22 謝謝老師



好的 下午3:22



麻煩你了 下午3:23



非常感謝 下午3:23