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