

新北市立中和國民中學 111學年度 八年級第 2學期 體育班體育專業課程計畫 設計者：楊昌傑

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：

三、學習節數：每週(8)節，實施(20)週，共(160)節。

四、課表呈現：

|      | 時間          | 星期一  | 星期二  | 星期三  | 星期四 | 星期五  |
|------|-------------|------|------|------|-----|------|
| 晨間活動 | 07:00~08:00 |      |      |      |     |      |
| 第一節  | 08:15~09:00 |      | 專長訓練 |      |     |      |
| 第二節  | 09:15~10:00 |      | 專長訓練 |      |     |      |
| 第三節  | 10:15~11:00 |      |      |      |     |      |
| 第四節  | 11:15~12:00 |      |      |      |     |      |
| 午休活動 | 12:00~13:00 |      |      |      |     |      |
| 第五節  | 13:20~14:05 |      |      |      |     |      |
| 第六節  | 14:10~15:00 | 專長訓練 |      | 專長訓練 |     | 專長訓練 |
| 第七節  | 15:20~16:05 | 專長訓練 |      | 專長訓練 |     | 專長訓練 |

## 五、課程內涵：

| 總綱核心素養 |             | 學習領域核心素養  |
|--------|-------------|---|
| V      | A1身心素質與自我精進 | 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。         |
| V      | A2系統思考與解決問題 | 體-J-A2 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       |
| V      | A3規劃執行與創新應變 | 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。          |
| V      | B1符號運用與溝通表達 | 體-J-B1 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。       |
| V      | B2科技資訊與媒體素養 | 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 |
| V      | B3藝術涵養與美感素養 | 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。       |
| V      | C1道德實踐與公民意識 | 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。       |
| V      | C2人際關係與團隊合作 | 體-J-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。             |
| V      | C3多元文化與國際理解 | 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。          |

## 六、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1週  | P-IV-A1<br>心肺耐力、<br>柔軟度、<br>肌（耐）力 | P-IV-1<br>了解與運用一<br>般體能訓練之<br>原理原則 | 單元:基本體能建立<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:爆發力<br>活動三:敏捷訓練 | 8  | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現 | 品德   |    |

|       |   |   |  |   |  |                                |  |  |
|-------|---|---|--|---|--|--------------------------------|--|--|
|       | 等一般體能之原理原則  |   | 活動四:肌耐力<br>活動五:全身循環活動  |   | 操場<br>跳繩                                 |                                |  |  |
| 第 2 週 | P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則   | P-IV-2<br>了解與運用專項體能訓練之原理原則                                    | 單元:基本體能建立<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:爆發力<br>活動三:敏捷訓練<br>活動四:肌耐力<br>活動五:全身循環活動      | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩        | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現            |  |  |
| 第 3 週 | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>T-IV-B1<br>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 | P-IV-2<br>了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 | 單元:體能及短距離技術<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:100 公尺<br>活動三:敏捷訓練<br>活動四:肌耐力<br>活動五:全身循環活動 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>小欄架 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 觀察記錄 |  |  |

|       |  |   |  |   |  |                                |      |  |
|-------|--|---|--|---|--|--------------------------------|------|--|
| 第 4 週 | P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理                             | P-IV-3<br>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<br>T-IV-2<br>理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 | 單元:體能及短距離技術<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:200 公尺<br>活動三:爆發力<br>活動四:肌耐力<br>活動五:全身循環活動  | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩        | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 觀察記錄 | 防災   |  |
| 第 5 週 | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>T-IV-B1<br>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 | T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>Ps-IV-1<br>了解並運用心理技巧                                     | 單元:體能及中距離技術<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:400 公尺<br>活動三:運動閱讀<br>活動四:肌耐力<br>活動五:全身循環活動 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>小欄架 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 觀察記錄 | 閱讀素養 |  |

|       |  |  |   |   |  |                                |       |                            |
|-------|--|--|---|---|--|--------------------------------|-------|----------------------------|
|       | 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術  |  |   |   |  |                                |       |                            |
| 第 6 週 | T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ps-IV-D1<br>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 | T-IV-2<br>理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 單元:挑戰賽調整週<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:專項測驗<br>活動三:起跑架<br>活動四:全身循環活動<br>活動五:專項測驗    | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>起跑架 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 運動表現 | 環境、安全 | 10/5 台北市田徑挑戰賽              |
| 第 7 週 | T-IV-B3<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ps-IV-D1<br>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 | Ps-IV-1<br>了解並運用心理技巧<br>T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術            | 單元:體能及中距離技術<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:800 公尺<br>活動三:爆發力<br>活動四:肌耐力<br>活動五:全身循環活動 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>小欄架 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 觀察記錄 | 人權    |                            |
| 第 8 週 | Ps-IV-D1<br>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧                                  | Ta-IV-2<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-3                              | 單元:對抗賽準備週<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:專項測驗<br>活動三:起跑架、馬克操                          | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本                    | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 運動表現 | 環境、安全 | 10/16-10/17<br>新北市第一次田徑對抗賽 |

|        |  |   |   |   |  |                                    |  |  |
|--------|--|---|---|---|--|------------------------------------|--|--|
|        | Ps-IV-D2<br>訓練、競賽<br>與心理技<br>巧<br>Ps-IV-D4<br>訓練與競賽<br>環境  | 了解並執行環<br>境適應能力   | 活動四:全身循環活動<br>活動五:專項測驗  |   | 操場<br>跳繩<br>起跑架                          |                                    |  |  |
| 第 9 週  | P-IV-A2<br>敏捷、協<br>調、瞬發力<br>與速度等專<br>項體能之原<br>理原則<br>P-IV-A3<br>有氧訓練、<br>無氧訓練、<br>間歇訓練、<br>循環訓練等<br>之內容、負<br>荷、安全原<br>則與運動防<br>護 | P-IV-3<br>了解與運用有<br>氧訓練、無氧<br>訓練、間歇訓<br>練、循環訓練<br>等之內容、負<br>荷、安全原則<br>與運動防護<br>T-IV-2<br>理解並操作<br>跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划等<br>專項技術之進<br>階技術 | 單元:體能及中距離技術<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:800 公尺<br>活動三:敏捷訓練<br>活動四:肌耐力<br>活動五:全身循環活動單元: | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>小欄架 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表<br>現<br>3. 觀察記錄 |  |  |
| 第 10 週 | P-IV-A3<br>有氧訓練、<br>無氧訓練、<br>間歇訓練、<br>循環訓練等<br>之內容、負<br>荷、安全原  | P-IV-1<br>了解與運用一<br>般體能訓練之<br>原理原則<br>Ps-IV-1<br>了解並運用心<br>理技巧  | 單元:體能及長距離技術<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:1600 公尺<br>活動三:爆發力<br>活動四:馬克操<br>活動五:全身循環活動    | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩        | 1. 參與態度<br>2. 實作及表<br>現<br>3. 觀察記錄 |  |  |

|        |  |  |   |   |  |                                |         |  |
|--------|--|--|---|---|--|--------------------------------|---------|--|
|        | 則與運動防護<br>Ta-IV-C1<br>配速與競賽規則  |  |   |   |  |                                |         |  |
| 第 11 週 | P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>P-IV-A3<br>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<br>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<br>T-IV-1<br>理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 | 單元:短距離加強<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:200M 變速跑<br>活動三:敏捷訓練<br>活動四:150M 間歇<br>活動五:全身循環活動 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>小欄架 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 觀察記錄 |         |  |
| 第 12 週 | P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>P-IV-A3<br>有氧訓練、無氧訓練、                           | P-IV-1<br>了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>T-IV-2<br>理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等                              | 單元:短距離加強<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:240M 間歇<br>活動三:運動閱讀<br>活動四:短距離衝刺<br>活動五:全身循環活動    | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩        | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 觀察記錄 | 閱讀素養、資訊 |  |

|        |  |  |   |   |   |                                    |       |  |
|--------|--|--|---|---|---|------------------------------------|-------|--|
|        | 間歇訓練、<br>循環訓練等<br>之內容、負<br>荷、安全原<br>則與運動防<br>護   | 專項技術之進<br>階技術  |   |   |   |                                    |       |  |
| 第 13 週 | Ta-IV-C1<br>配速與競賽<br>規則<br>Ta-IV-C2<br>競賽與情報<br>蒐集   | T-IV-2<br>理解並操作<br>跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划等<br>專項技術之進<br>階技術<br>Ta-IV-2<br>遵守並運用競<br>賽規則、指令<br>與道德 | 單元:挑戰賽準備週<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:專項測驗<br>活動三:起跑架、馬克操<br>活動四:全身循環活動<br>活動五:專項測驗    | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>起跑架<br>跳遠場<br>圓鋤 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表<br>現<br>3. 運動表現 | 環境、安全 |  |
| 第 14 週 | T-IV-B1<br>跑、跳、擲<br>/踢、蹬、<br>划等各專項<br>技術的單一<br>動作、起始<br>準備、起始<br>動作、連結<br>動作之準<br>備、連結動<br>作、聯合動<br>作之銜續及<br>完成動作之 | P-IV-1<br>了解與運用一<br>般體能訓練之<br>原理原則<br>Ta-IV-1<br>理解並執行配<br>速、規則與情<br>報蒐集                   | 單元:中距離加強<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:400M 變速跑<br>活動三:敏捷訓練<br>活動四:400M 間歇<br>活動五:全身循環活動 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>小欄架              | 1. 參與態度<br>2. 實作及表<br>現<br>3. 觀察記錄 | 人權    |  |



|        |  |   |  |   |  |                                    |  |  |
|--------|--|---|--|---|--|------------------------------------|--|--|
|        | 進階技術<br>Ta-IV-C1<br>配速與競賽<br>規則  |   |  |   |  |                                    |  |  |
| 第 15 週 | P-IV-A3<br>有氧訓練、<br>無氧訓練、<br>間歇訓練、<br>循環訓練等<br>之內容、負<br>荷、安全原<br>則與運動防<br>護<br>Ta-IV-C1<br>配速與競賽<br>規則 | P-IV-3<br>了解與運用有<br>氧訓練、無氧<br>訓練、間歇訓<br>練、循環訓練<br>等之內容、負<br>荷、安全原則<br>與運動防護<br>Ta-IV-1<br>理解並執行配<br>速、規則與情<br>報蒐集 | 單元:中距離加強<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:400M 變速跑<br>活動三:馬克操<br>活動四:400M 間歇<br>活動五:全身循環活動 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩        | 1. 參與態度<br>2. 實作及表<br>現<br>3. 觀察記錄 |  |  |
| 第 16 週 | P-IV-A3<br>有氧訓練、<br>無氧訓練、<br>間歇訓練、<br>循環訓練等<br>之內容、負<br>荷、安全原<br>則與運動防<br>護<br>Ta-IV-C1<br>配速與競賽<br>規則 | P-IV-2<br>了解與運用專<br>項體能訓練之<br>原理原則<br>Ta-IV-1<br>理解並執行配<br>速、規則與情<br>報蒐集  | 單元:中距離加強<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:800M 變速跑<br>活動三:爆發力<br>活動四:850M 間歇<br>活動五:全身循環活動 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>小欄架 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表<br>現<br>3. 觀察記錄 |  |  |

|        |  |  |  |   |  |                                    |      |  |
|--------|--|--|--|---|--|------------------------------------|------|--|
| 第 17 週 | P-IV-A3<br>有氧訓練、<br>無氧訓練、<br>間歇訓練、<br>循環訓練等<br>之內容、負<br>荷、安全原<br>則與運動防<br>護<br>T-IV-B3<br>跑、跳、擲<br>/踢、蹬、<br>划之運動力<br>學原理 | P-IV-2<br>了解與運用專<br>項體能訓練之<br>原理原則<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環<br>境適應能力 | 單元:中距離加強<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:2000M 變速跑<br>活動三:敏捷訓練<br>活動四:400M 間歇<br>活動五:全身循環活動 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩        | 1. 參與態度<br>2. 實作及表<br>現<br>3. 觀察記錄 |      |  |
| 第 18 週 | P-IV-A3<br>有氧訓練、<br>無氧訓練、<br>間歇訓練、<br>循環訓練等<br>之內容、負<br>荷、安全原<br>則與運動防<br>護<br>Ta-IV-C1<br>配速與競賽<br>規則                   | Ta-IV-1<br>理解並執行配<br>速、規則與情<br>報蒐集<br>Ps-IV-1<br>了解並運用心<br>理技巧   | 單元:長距離加強<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:1600M 變速跑<br>活動三:馬克操<br>活動四:400M 間歇<br>活動五:全身循環活動  | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>小欄架 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表<br>現<br>3. 觀察記錄 | 人權   |  |
| 第 19 週 | T-IV-B2<br>接力準備動<br>作與接力動  | T-IV-3   | 單元:接力技術<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:400M 接力跑  | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶                           | 1. 參與態度<br>2. 實作及表<br>現            | 閱讀素養 |  |

|        |  |  |   |   |   |   |      |  |
|--------|--|--|---|---|---|---|------|--|
|        | 作之進階技術<br>Ps-IV-D3<br>溝通管道與方                                   | 理解並操作接力動作之進階技術<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力           | 活動三:運動閱讀<br>活動四:400M 接力跑<br>活動五:全身循環活動  |   | 紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>起跑架<br>接力棒                   | 3. 合作能力                                   |      |  |
| 第 20 週 | T-IV-B2<br>接力準備動作與接力動作之進階技術<br>Ps-IV-D1<br>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 | T-IV-3<br>理解並操作接力動作之進階技術<br>Ps-IV-3<br>了解並執行環境適應能力 | 單元:接力技術<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:1600M 接力跑<br>活動三:敏捷訓練<br>活動四:1600M 接力跑<br>活動五:全身循環活動 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>起跑架<br>接力棒 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 運動表現<br>4. 合作能力 | 生涯規劃 |  |