

彰化縣立和美高中國中部 108 學年度

體育班課程計畫

縣府核准文號：108 年 10 月 14 日府教體字第 1080360336 號

彰化縣立和美高中國中部 108 學年度體育班

課程規劃領域/科目及每週節數

領域科目			教育階段	國民中學	
			階段/年級	第四學習階段/七年級	
				實施規範節數	本校節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文	5	5
			本土語言/ 新住民文		
			英語文	3	3
		數學	4	4	
		社會 (歷史、地理、公民與社會)	3	3	
		自然科學 (理化、生物、地球科學)	3	3	
		藝術 (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2-3	2	
		綜合活動 (家政、童軍、輔導)	2-3	2	
		科技 (資訊科技、生活科技)	1-2	2	
		健康與體育 (健康教育、體育)	2-3	3	
	特殊類型 班級課程	體育專業 (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5	
領域學習節數)			30-34節	32	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/ 議題探究課程	1-5節		
		社團活動與技藝課程			
		特殊需求領域課程		1	
		其他類課程		1	
學習總節數			32-35節	34	

彰化縣立和美高中國中部 108 學年度體育班課表

七年 13 班

導師姓名：黃雅雯

星期 節次	一			二	三	四	五
第一節	課程						
	師資						
第二節							
第三節							
第四節							
第五節							
第六節	運動種類	運動種類	運動種類				
	師資	師資	師資				
第七節	運動種類	運動種類	運動種類				
	師資	師資	師資				

備註：體育專業課程於上課日之第六節課起實施

彰化縣立和美高中國中部 108 學年度體育班

田徑專業學習課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(田徑)	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週2節 共80節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。		

	<p>√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。</p>		
學習階段 重點	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲等專項技術 T-IV-B1跑、跳、擲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 T-IV-B3跑、跳、擲之運動力學原理 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週	鍛鍊期 1. 耐力訓練（全身性、心肺能力、肌耐力）、 問歇訓練/1 2. 速度訓練、循環訓練/2 3. 重量訓練、技術訓練/2 4. 核心訓練、階梯訓練/1	實做
	第2週	鍛鍊期 1. 耐力訓練（全身性、心肺能力、肌耐力）、 問歇訓練/1 2. 速度訓練、循環訓練/2 3. 重量訓練、技術訓練/2 4. 核心訓練、階梯訓練/1	實做
	第3週	鍛鍊期 1. 耐力訓練（全身性、心肺能力、肌耐力）、 問歇訓練/1 2. 速度訓練、循環訓練/2 3. 重量訓練、技術訓練/2 4. 核心訓練、階梯訓練/1	實做
	第4週	準備期 1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 重量訓練、技術訓練/2 3. 協調敏捷訓練/2	實做
	第5週	準備期 1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 重量訓練、技術訓練/2 3. 協調敏捷訓練/2	實做
	第6週	準備期 1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 重量訓練、技術訓練/2 3. 協調敏捷訓練/2	實做

第7週	第一次評量		個人專項測驗
第8週	比賽期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 柔軟度訓練/2 3. 技術訓練/2 4. 模擬比賽/2	實做
第9週	比賽期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 柔軟度訓練/2 3. 技術訓練/2 4. 模擬比賽/2	實做
第10週	比賽期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 柔軟度訓練/2 3. 技術訓練/2 4. 模擬比賽/2	實做
第11週	比賽期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 柔軟度訓練/2 3. 技術訓練/2 4. 模擬比賽/2	實做
第12週	比賽期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 柔軟度訓練/2 3. 技術訓練/2 4. 模擬比賽/2	實做
第13週	恢復期	1. 核心訓練/2 2. 馬克操基本訓練/2 3. 運動傷害的保養及治療/4	實做
第14週	恢復期	2. 核心訓練/2 2. 馬克操基本訓練/2 3. 運動傷害的保養及治療/4	實做
第15週	第二次評量		紙本測驗
第16週	鍛鍊期	1. 耐力訓練（全身性、心肺能力）/2 2. 問歇訓練/2 3. 階梯訓練/2 4. 運動傷害的保養及治療/1	
第17週	鍛鍊期	1. 耐力訓練（全身性、心肺能力）/2 2. 問歇訓練/2 3. 階梯訓練/2 4. 運動傷害的保養及治療/1	

	第18週	鍛鍊期	1. 耐力訓練（全身性、心肺能力）/2 2. 問歇訓練/2 3. 階梯訓練/2 4. 運動傷害的保養及治療/1	
	第19週	鍛鍊期	1. 耐力訓練（全身性、心肺能力）/2 2. 問歇訓練/2 3. 階梯訓練/2 4. 運動傷害的保養及治療/1	
	第20週	第三次評量		紙本測驗
第2學期	第1週	鍛鍊期	1. 耐力訓練（全身性、心肺能力、肌耐力）、問歇訓練/1 2. 速度訓練、循環訓練/2 3. 重量訓練、技術訓練/2 4. 核心訓練、階梯訓練/1	實做
	第2週	鍛鍊期	1. 耐力訓練（全身性、心肺能力、肌耐力）、問歇訓練/1 2. 速度訓練、循環訓練/2 3. 重量訓練、技術訓練/2 4. 核心訓練、階梯訓練/1	實做
	第3週	鍛鍊期	1. 耐力訓練（全身性、心肺能力、肌耐力）、問歇訓練/1 2. 速度訓練、循環訓練/2 3. 重量訓練、技術訓練/2 4. 核心訓練、階梯訓練/1	實做
	第4週	準備期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 重量訓練、技術訓練/2 3. 協調敏捷訓練/2	實做
	第5週	準備期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 重量訓練、技術訓練/2 3. 協調敏捷訓練/2	實做
	第6週	準備期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 重量訓練、技術訓練/2 3. 協調敏捷訓練/2	實做
	第7週	第一次評量		個人專項測驗
	第8週	比賽期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 柔軟度訓練/2 3. 技術訓練/2 4. 模擬比賽/2	實做
	第9週	比賽期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 柔軟度訓練/2	實做

		3. 技術訓練/2 4. 模擬比賽/2	
第10週	比賽期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 柔軟度訓練/2 3. 技術訓練/2 4. 模擬比賽/2	實做
第11週	比賽期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 柔軟度訓練/2 3. 技術訓練/2 4. 模擬比賽/2	實做
第12週	比賽期	1. 動力訓練、速度訓練/2 2. 柔軟度訓練/2 3. 技術訓練/2 4. 模擬比賽/2	實做
第13週	恢復期	3. 核心訓練/2 2. 馬克操基本訓練/2 3. 運動傷害的保養及治療/4	實做
第14週	恢復期	4. 核心訓練/2 2. 馬克操基本訓練/2 3. 運動傷害的保養及治療/4	實做
第15週	第二次評量		紙本測驗
第16週	鍛鍊期	1. 耐力訓練（全身性、心肺能力）/2 2. 問歇訓練/2 3. 階梯訓練/2 4. 運動傷害的保養及治療/1	
第17週	鍛鍊期	1. 耐力訓練（全身性、心肺能力）/2 2. 問歇訓練/2 3. 階梯訓練/2 4. 運動傷害的保養及治療/1	
第18週	鍛鍊期	1. 耐力訓練（全身性、心肺能力）/2 2. 問歇訓練/2 3. 階梯訓練/2 4. 運動傷害的保養及治療/1	
第19週	鍛鍊期	1. 耐力訓練（全身性、心肺能力）/2 2. 問歇訓練/2 3. 階梯訓練/2 4. 運動傷害的保養及治療/1	
第20週	第三次評量		紙本測驗

評量規劃	<p>【第1學期】</p> <p>1. 實做(80%)</p> <p>2. 紙本測驗(20%)</p> <p>【第2學期】</p> <p>1. 實做(80%)</p> <p>2. 紙本測驗(20%)</p>		
教學設施 設備需求	重量訓練室、操場、跳遠沙坑、跳高墊、欄架		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	1.校內正式專任運動教練 2.校內體育專長老師
備註			

彰化縣立和美高中國中部108學年度體育班

排球專業學習課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(排球)	課程類別	<p>■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節為原則）</p>
實施年級	■ 7年級 □8年級 □ 9年級	節數	每週 2 節 共 80節
設計理念	課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。		
核心素養	<p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>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。</p>		

	<input checked="" type="checkbox"/> 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。		
學習階段 重點	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 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 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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧		
學習進度 /週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1-3週 基礎技術	1.排球低手9 2.排球高手/6 3.肌力訓練/3	實做
	第4-6週 基礎技術提升	1.排球低手對打/8 2.排球高手對打/5 3.肌力訓練/3 4.核心訓練/2	實做
	第7週 第一次評量		紙本測驗
	第8-10週 基礎技術	1.排球發球 /4 2.排球接發球/6 3.步伐敏捷訓練/4 4.肌力訓練/2 5.核心訓練/2	實做
	第11-13週 基礎技術提升	1.排球攻擊扣球訓練/5 2.排球攻擊步伐訓練/5 3.爆發力訓練/3 4.肌力訓練/3	實做

		5.核心訓練/2		
第14週	第二次評量		紙本測驗	
第15-17週	專項技術	1.排球低手跑動訓練/5 2.排球高手跑動訓練/5 3.爆發力訓練/3 4.核心訓練/3 5.專項技能訓練/2	實做	
第18-20週	專項技術提升	1.排球接扣球訓練/5 2.排球2.3.4攻擊訓練/5 3.爆發力訓練/3 4.核心訓練/3 5.專項技能訓練/2	實做	
第21週	第三次評量		紙本測驗	
第2學期	第1-3週	比賽期備戰	1.排球聯合防守訓練 /4 2.排球攻防訓練/4 3.肌力訓練/3 4.核心訓練/2 5.隊形訓練/5	實做
	第4-6週	比賽模擬與實戰	1.排球第一波攻防訓練 /5 2.排球第二波攻防訓練 /5 3.模擬比賽對抗 /5 4.肌力訓練/3	實做
	第7週	第一次評量		紙本測驗
	第8-10週	過渡期休養	1.馬克操/3 2.基本高低手訓練/6 3.速度、速耐力訓練/2 4.肌力訓練/4 5.核心訓練/3	實做
	第11-13週	專項體能提升	1.馬克操/4 2.基本高低手組合訓練/6 3.速度、速耐力訓練/2 4.肌力訓練/3 5.核心訓練/3	實做
	第14週	第一次評量		紙本測驗
	第15-17週	專項技術	1.馬克操/3 2.小組綜合訓練/3 3.發球接發球訓練/5	實做

		4.攔網訓練/3 5.敏捷訓練/2 6.協調訓練/2	
第18-20週	專項技術提升	1.馬克操/3 2.小組綜合訓練/2 3.發球接發球訓練/4 4.攔網訓練/3 5.專項技能訓練/2 6.敏捷訓練/2 7.協調訓練/2	實做
第21週	第三次評量		紙本測驗
評量規劃	【第1學期】 3. 實做(70%) 4. 紙本測驗(30%) 【第2學期】 3. 實做(70%) 4. 紙本測驗(30%)		
教學設施 設備需求	重量訓練室、操場、排球場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	1.校內體育專長教師
備註			

彰化縣立和美高中國中部 108 學年度體育班

武術專業學習課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(武術)	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週2節 共80節
設計理念	課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能、專項技術及核心素質各方面均能有效地提昇自我運動競技力。		
課程目標	持續提升身體核心素養及競技運動能力，培養競技體能，精進演練技術水準，提升心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。		
學習階段重點	P-IV-1了解並執行一般體能各項訓練 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-2熟悉並執行專項體能訓練 P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 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		

		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 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，處理競技運動的問題 Ps-IV-D1競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
學習進度 /週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1-2週	套路分段	針對選手套路做分段訓練	
	第3週	套路分段及半套	針對選手套路做分段及半套訓練	
	第4週	模擬比賽	賽前整套演練	
	第5週	賽後檢討	觀看參賽選手比賽影片作檢討	
	第6-8週	增加有氧能力	跑步衝刺及階梯訓練並設計有氧運動遊戲	
	第9-11週	提升全面協調性及柔韌度	步法手型訓練、腿法訓練、腰法訓練 全身性強力伸展包括肩部、腰部、腿部	
	第12-14週	增強運動基礎能力	強化基本功腿法及跳躍難度動作	
	第15-17週	增強專項基礎能力	拳術、器械基本能力訓練	
第2學期	第18-20週	套路組合及分段	針對套路部分以組合及分段訓練加以調整修改動作	
	第1-3週	提升全面協調性及柔韌度	步法手型訓練、腿法訓練、腰法訓練 全身性強力伸展包括肩部、腰部、腿部	
	第4-6週	增強專項基礎能力	拳術、器械基本能力訓練	
	第7-9週	增強運動基礎能力	強化基本功腿法及跳躍難度動作	
	第10-12週	套路分段及半套	針對選手套路做分段及半套訓練	
	第13-14週	模擬比賽	賽前整套演練	
	第15-17週	賽後檢討	觀看參賽選手比賽影片作檢討	

第18-20週	增加有氧能力	跑步衝刺及階梯訓練並設計有氧運動遊戲	
評量規劃	參賽表現50%，平時表現20%，出缺席狀況30%		
教學設施 設備需求	武術館		
教材來源	自編教材	師資來源	1.校內正式專任運動教練 2.縣府聘用教練
備註			