

表4-1

111學年度臺中市立東峰國民中學第一學期體育班彈性學習課程計畫(新課綱版本)

| 課程 類型 | 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 |
| 統整 性主 題/ 專題 /議 題探 究課 程 | | | | | | | | | | | | | |
| 社團 活動 與技 藝課 程 | 社團 活動 (七八 年級) | J-A1 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3 J-C2 J-C3 | 社團活 動－籃 球(21 節) 社團活 動－體 適能－ 空手道 (21節) 社團活 動－健 身(21 節) 社團活 動－體 適能訓 練－軟 網 (21節) 社團活 動－體 適能訓 練－輕 艇 (21節) 社團活 動－吉 他(21 | 1. 認識 各類體 育項目 活動的 規則， 透過基 本技巧 的精熟 學習或 團隊的 合作體 驗，鍛 鍊體 能。 2. 認識 傳統民 俗技藝， 練習舞 獅基本 舞步， 進行成 果展演。 傳承傳 統文化， 發展校 特色。 | 1. 口頭 評量 2. 實作 評量 3. 紙筆 測驗 | J-A1 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3 J-C2 J-C3 | 社團活 動－籃 球(21 節) 社團活 動－體 適能－ 空手道 (21節) 社團活 動－健 身(21 節) 社團活 動－體 適能訓 練－軟 網 (21節) 社團活 動－體 適能訓 練－輕 艇 (21節) 社團活 動－吉 他(21 | 1. 認識 各類體 育項目 活動的 規則， 透過基 本技巧 的精熟 學習或 團隊的 合作體 驗，鍛 鍊體 能。 2. 認識 傳統民 俗技藝， 練習舞 獅基本 舞步， 進行成 果展演。 傳承傳 統文化， 發展校 特色。 | 1. 口頭 評量 2. 實作 評量 3. 紙筆 測驗 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | 節) 社團活動-打擊(21節) 社團活動-熱門音樂(21節) 社團活動-熱舞(21節) 社團活動-創意機器人(21節) 社團活動-童軍(21節) 社團活動-本土語言閩南語(21節) 社團活動-本土語言客家語(21節) 社團活動-原住民語阿美族語(21節) 社團活動-新住民語越南語(21節) 社團活動-農藝(21節) | 3. 認識基本樂理，欣賞各類音樂，學習樂器演奏後，團體進行和聲練習，進行舞台成果展演。 4. 練習流行舞蹈舞步，讓學生展現自我之外，也著重團體合作練習，進行成果展演。 5. 透過實驗操作培養科學探究精神；由淺入深學習程式語法及電腦概念，進行實際操作；廣泛運用各種媒體工具，學習與他人和環境互動。 7. 從認識拼音、口語練習、歌曲教唱、文化體驗，傳承母語。 | | | 節) 社團活動-打擊(21節) 社團活動-熱門音樂(21節) 社團活動-熱舞(21節) 社團活動-創意機器人(21節) 社團活動-童軍(21節) 社團活動-本土語言閩南語(21節) 社團活動-本土語言客家語(21節) 社團活動-原住民語阿美族語(21節) 社團活動-新住民語越南語(21節) 社團活動-農藝(21節) | 3. 認識基本樂理，欣賞各類音樂，學習樂器演奏後，團體進行和聲練習，進行舞台成果展演。 4. 練習流行舞蹈舞步，讓學生展現自我之外，也著重團體合作練習，進行成果展演。 5. 透過實驗操作培養科學探究精神；由淺入深學習程式語法及電腦概念，進行實際操作；廣泛運用各種媒體工具，學習與他人和環境互動。 7. 從認識拼音、口語練習、歌曲教唱、文化體驗，傳承母語。 | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--------------------|----------|--------|----------------------------------|---|---------------------------------|
| 特殊需求領域課程(體育專項術科課程) | 體育專項術科課程 | 體-J-A1 | 軟式網球(42節) 輕艇(42節) 空手道(42節) | <div>軟式網球</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正手拍動作要領 2. 正手拍步法 3. 反手拍動作要領 4. 反手拍步法 5. 正反手拍原地擊球要領 6. 正反手拍移動擊球要領 7. 發球動作要領 8. 接球動作要領 9. 網前擊球動作要領 10. 高壓殺球動作要領 <div>輕艇</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 規則、裝備介紹 2. 水上安全介紹 3. 陸上操槳、上下船 4. 船艇脫困訓練 5. 水上上、下船 6. 水上直線、後退划 7. 水上後壓轉彎 8. 水上前拉轉彎 <div>空手道</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹空手道型與對打 2. 對打技術訓練 3. 基本 | 1. 實作評量 2. 分組練習評量 3. 模擬比賽 |
| | | | 軟式網球(42節) 輕艇(42節) 空手道(42節) | <div>軟式網球</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正手拍動作要領 2. 正手拍步法 3. 反手拍動作要領 4. 反手拍步法 5. 正反手拍原地擊球要領 6. 正反手拍移動擊球要領 7. 發球動作要領 8. 接球動作要領 9. 網前擊球動作要領 10. 高壓殺球動作要領 11. 雙打戰術訓練 12. 單打戰術訓練 <div>輕艇</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 衝刺後壓轉彎 2. 衝刺前拉轉彎 3. 衝刺壓槳翻滾訓練 4. 衝刺大划翻滾訓練 5. 衝刺綜合訓練 6. 競速長划訓練 <div>空手道</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 空手道型與對打 2. 對打技術訓練 3. 基本動作訓 | 1. 實作評量 2. 分組練習評量 3. 模擬比賽 |
| | | | 軟式網球(63節) 輕艇(63節) 空手道(63節) | <div>軟式網球</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階正手拍多球練習 2. 進階正手拍多球移動練習 3. 進階反手拍多球練習 4. 進階反手拍多球移動練習 5. 發球動作穩定 6. 接球動作穩定 7. 進階網前擊球動作要領 8. 進階網前擊球多球練習 9. 高壓殺球動作要領 10. 高壓殺球多球練習 11. 雙打戰術訓練 12. 單打戰術訓練 <div>輕艇</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 激流標杆直徑訓練 2. 激流標杆迴旋訓練 3. 激流標杆綜合訓練 4. 競速長划 5. 競速長距離訓練 6. 競速短距離訓練 7. 競速起步訓練 <div>空手道</div> | 1. 實作評量 2. 分組練習評量 3. 模擬比賽 |
| | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|--|--|---|--------------------|--|--|---|--------------------|--|--|---|--------------------|
| | | | | 動作訓練 4. 體能訓練 5. 手部肌耐力訓練 6. 基本型演練 7. 腿部攻擊訓練 | | | | 練 4. 體能訓練 5. 手部肌耐力訓練 6. 基本型演練 7. 腿部攻擊訓練 | | | | 1. 型與對打 2. 對打技術訓練 3. 基本動作訓練 4. 體能訓練 5. 手部肌耐力訓練 6. 基本型演練 7. 腿部攻擊訓練 | |
| 其他類課程 | 團隊建造 | J-A1 J-A2 J-A3 J-C1 J-C2 J-C3 | 團隊建造 - 紀律 (2節) 團隊建造 - 公德 (2節) 團隊建造 - 尊重 (2節) 團隊建造 - 合作 (2節) 團隊建造 - 助人 (1節) 團隊建造 - 誠信 (1節) 團隊建造 - 有恆 (1節) 團隊建造 - 勤儉 (1節) 團隊建造 - 反省 (1節) 團隊建造 - 感恩 (1節) 專題講座 - 生涯發展 (1節) | 1. 透過舉行班級會議，提供學生自我表達與民主生活體驗的機會。從自我表述以及不同意見的辯論當中，學習包容異己，形塑群體共識，凝聚班級精神。 2. 融合品德教育，藉由訂定中心德目，聚焦班級會議中的討論。每一個中心德目設計一至二題提問，從道德的認知開始討論，進而能在生活中 | 1. 口頭評量 2. 實作評量 | J-A1 J-A2 J-A3 J-C1 J-C2 J-C3 | 團隊建造 - 紀律 (2節) 團隊建造 - 公德 (2節) 團隊建造 - 尊重 (2節) 團隊建造 - 合作 (2節) 團隊建造 - 助人 (1節) 團隊建造 - 誠信 (1節) 團隊建造 - 有恆 (1節) 團隊建造 - 勤儉 (1節) 團隊建造 - 反省 (1節) 團隊建造 - 感恩 (1節) 專題講座 - 生涯發展 (1節) | 1. 透過舉行班級會議，提供學生自我表達與民主生活體驗的機會。從自我表述以及不同意見的辯論當中，學習包容異己，形塑群體共識，凝聚班級精神。 2. 融合品德教育，藉由訂定中心德目，聚焦班級會議中的討論。每一個中心德目設計一至二題提問，從道德的認知開始討論，進而能在生活中 | 1. 口頭評量 2. 實作評量 | J-A1 J-A2 J-A3 J-C1 J-C2 J-C3 | 團隊建造 - 紀律 (2節) 團隊建造 - 公德 (2節) 團隊建造 - 尊重 (2節) 團隊建造 - 合作 (2節) 團隊建造 - 助人 (1節) 團隊建造 - 誠信 (1節) 團隊建造 - 有恆 (1節) 團隊建造 - 勤儉 (1節) 團隊建造 - 反省 (1節) 團隊建造 - 感恩 (1節) 專題講座 - 生涯發展 (1節) | 1. 透過舉行班級會議，提供學生自我表達與民主生活體驗的機會。從自我表述以及不同意見的辯論當中，學習包容異己，形塑群體共識，凝聚班級精神。 2. 融合品德教育，藉由訂定中心德目，聚焦班級會議中的討論。每一個中心德目設計一至二題提問，從道德的認知開始討論，進而能在生活中 | 1. 口頭評量 2. 實作評量 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|
| | | 專題講座－特殊教育(1節) 專題講座－消防安全(1節) 專題講座－營養教育(1節) 專題講座－動物保護(1節) 專題講座－交通安全(1節) 專題講座－反毒教育(1節) (共 21 節) | 潛移默化，落實德行。 3. 以培養未來公民為出發點，提升學生各項素養，邀請校內外專家進行講座，增進生活知能。 | | | 專題講座－特殊教育(1節) 專題講座－消防安全(1節) 專題講座－營養教育(1節) 專題講座－動物保護(1節) 專題講座－交通安全(1節) 專題講座－反毒教育(1節) (共 21 節) | 潛移默化，落實德行。 3. 以培養未來公民為出發點，提升學生各項素養，邀請校內外專家進行講座，增進生活知能。 | | | 專題講座－特殊教育(1節) 專題講座－消防安全(1節) 專題講座－營養教育(1節) 專題講座－動物保護(1節) 專題講座－交通安全(1節) 專題講座－反毒教育(1節) (共 21 節) | 潛移默化，落實德行。 3. 以培養未來公民為出發點，提升學生各項素養，邀請校內外專家進行講座，增進生活知能。 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 學習總節數 | | 84 | | | | 84 | | | | 84 | | |

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

111學年度臺中市立東峰國民中學第二學期體育班彈性學習課程計畫(新課綱版本)

| 課程 類型 | 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 |
| 統整 性主 題/ 專題 /議 題探 究課 程 | | | | | | | | | | | | | |
| 社團 活動 與技 藝課 程 | 社團 活動 | J-A1 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3 J-C2 J-C3 | 社團活動－籃球(20節) 社團活動－體適能－空手道(20節) 社團活動－健身(20節) 社團活動－體適能訓練－軟網(20節) 社團活動－體適能訓練－輕艇(20節) 社團活動－吉他(20 | 1. 認識各類體育項目活動的規則，透過基本技巧的精熟學習或團隊的合作體驗，鍛鍊體能。 2. 認識傳統民俗技藝，練習舞獅基本舞步，進行成果展演。傳承傳統文化，發展校特色。 | 1. 口頭評量 2. 實作評量 3. 紙筆測驗 | J-A1 J-A3 J-B1 J-B2 J-B3 J-C2 J-C3 | 社團活動－籃球(20節) 社團活動－體適能－空手道(20節) 社團活動－健身(20節) 社團活動－體適能訓練－軟網(20節) 社團活動－體適能訓練－輕艇(20節) 社團活動－吉他(20 | 1. 認識各類體育項目活動的規則，透過基本技巧的精熟學習或團隊的合作體驗，鍛鍊體能。 2. 認識傳統民俗技藝，練習舞獅基本舞步，進行成果展演。傳承傳統文化，發展校特色。 | 1. 口頭評量 2. 實作評量 3. 紙筆測驗 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | 節) 社團活動-打擊(20節) 社團活動-熱門音樂(20節) 社團活動-熱舞(20節) 社團活動-創意機器人(20節) 社團活動-童軍(20節) 社團活動-本土語言閩南語(20節) 社團活動-本土語言客家語(20節) 社團活動-原住民語阿美族語(20節) 社團活動-新住民語越南語(20節) 社團活動-農藝(20節) | 3. 認識基本樂理，欣賞各類音樂，學習樂器演奏後，團體進行和聲練習，進行舞台成果展演。 4. 練習流行舞蹈舞步，讓學生展現自我之外，也著重團體合作練習，進行成果展演。 5. 透過實驗操作培養科學探究精神；由淺入深學習程式語法及電腦概念，進行實際操作；廣泛運用各種媒體工具，學習與他人和環境互動。 7. 從認識拼音、口語練習、歌教唱、文體化體驗，傳承母語。 | | | 節) 社團活動-打擊(20節) 社團活動-熱門音樂(20節) 社團活動-熱舞(20節) 社團活動-創意機器人(20節) 社團活動-童軍(20節) 社團活動-本土語言閩南語(20節) 社團活動-本土語言客家語(20節) 社團活動-原住民語阿美族語(20節) 社團活動-新住民語越南語(20節) 社團活動-農藝(20節) | 3. 認識基本樂理，欣賞各類音樂，學習樂器演奏後，團體進行和聲練習，進行舞台成果展演。 4. 練習流行舞蹈舞步，讓學生展現自我之外，也著重團體合作練習，進行成果展演。 5. 透過實驗操作培養科學探究精神；由淺入深學習程式語法及電腦概念，進行實際操作；廣泛運用各種媒體工具，學習與他人和環境互動。 7. 從認識拼音、口語練習、歌教唱、文體化體驗，傳承母語。 | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|--|--|---|--------------------|--|--|---|--------------------|--|--|--|--------------------|
| | | | | 6. 自由一招分解訓練 7. 手部肌耐力訓練 | | | | 3. 兩兩對練基本一招 4. 踢靶訓練分組演練 5. 體能訓練分組演練 6. 自由一招分解訓練 7. 手部肌耐力訓練 | | | | 3. 兩兩對練基本一招 4. 踢靶訓練分組演練 5. 體能訓練分組演練 6. 自由一招分解訓練 7. 手部肌耐力訓練 | |
| 其他類課程 | 團隊建造 | J-A1 J-A2 J-A3 J-C1 J-C2 J-C3 | 團隊建造-紀律 (2節) 團隊建造-公德 (2節) 團隊建造-尊重 (2節) 團隊建造-合作 (1節) 團隊建造-助人 (1節) 團隊建造-誠信 (1節) 團隊建造-有恆 (1節) 團隊建造-勤儉 (1節) 團隊建造-反省 (1節) 團隊建造-感恩 (1節) 專題講座-生涯發展 (1節) 專題講座-特 | 1. 透過舉行班級會議，提供學生自我表達與民主生活體驗的機會。從自我表述以及不同意見的辯論當中，學習包容異己，形塑群體共識，凝聚班級精神。 2. 融合品德教育，藉由訂定中心德目，聚焦班級會議中的討論。每一個中心德目設計一至二題提問，從道德的認知開始討論，進而能在生活中潛移默化，落 | 1. 口頭評量 2. 實作評量 | J-A1 J-A2 J-A3 J-C1 J-C2 J-C3 | 團隊建造-紀律 (2節) 團隊建造-公德 (2節) 團隊建造-尊重 (2節) 團隊建造-合作 (1節) 團隊建造-助人 (1節) 團隊建造-誠信 (1節) 團隊建造-有恆 (1節) 團隊建造-勤儉 (1節) 團隊建造-反省 (1節) 團隊建造-感恩 (1節) 專題講座-生涯發展 (1節) 專題講座-特 | 1. 透過舉行班級會議，提供學生自我表達與民主生活體驗的機會。從自我表述以及不同意見的辯論當中，學習包容異己，形塑群體共識，凝聚班級精神。 2. 融合品德教育，藉由訂定中心德目，聚焦班級會議中的討論。每一個中心德目設計一至二題提問，從道德的認知開始討論，進而能在生活中潛移默化，落 | 1. 口頭評量 2. 實作評量 | J-A1 J-A2 J-A3 J-C1 J-C2 J-C3 | 團隊建造-紀律 (1節) 團隊建造-公德 (2節) 團隊建造-尊重 (1節) 團隊建造-合作 (1節) 團隊建造-助人 (1節) 團隊建造-誠信 (1節) 團隊建造-有恆 (1節) 團隊建造-勤儉 (1節) 團隊建造-反省 (1節) 團隊建造-感恩 (1節) 專題講座-生涯發展 (1節) 專題 | 1. 透過舉行班級會議，提供學生自我表達與民主生活體驗的機會。從自我表述以及不同意見的辯論當中，學習包容異己，形塑群體共識，凝聚班級精神。 2. 融合德育，由定心德目，聚 | 1. 口頭評量 2. 實作評量 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|
| | | 特殊教育(1節) 專題講座-消防安全(1節) 專題講座-營養教育(1節) 專題講座-動物保護(1節) 專題講座-交通安全(1節) 專題講座-反毒教育(1節) (共20節) | 實德 行。 3.以培養未來公民為出發點，提升學生各項素養，邀請校內外專家進行講座，增進生活知能。 | | | 特殊教育(1節) 專題講座-消防安全(1節) 專題講座-營養教育(1節) 專題講座-動物保護(1節) 專題講座-交通安全(1節) 專題講座-反毒教育(1節) (共20節) | 實德 行。 3.以培養未來公民為出發點，提升學生各項素養，邀請校內外專家進行講座，增進生活知能。 | | | 講座-特殊教育(1節) 專題講座-消防安全(1節) 專題講座-營養教育(1節) 專題講座-動物保護(1節) 專題講座-交通安全(1節) 專題講座-反毒教育(1節) (共18節) | 班會議的。一中德設一二提，道的知始，而在活潛默，實。以養來民出，升生項，請內專進講，進活知能。 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 學習總節數 | | 80 | | | | 80 | | | | 72 | | |

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。