表8-1

113學年度臺中市立外埔國民中學第一學期體育班彈性學習課程計畫 (新課網版本)

課程	年級		七年	-級			八年絲	B		九年級				
類型統整	課程主軸	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) 生命的奧妙(共21節)	教學重點	評量方式	
性題專議題究程主/題探課	生命的	無	無	無	無	無	無	無	無	自-J-A2 自-J-B1 自-J-B2 健體-J-C1	在明实50(共21即) 微觀與巨觀的生命 活下去的動力來源 四通八達的運送網 刺激與反應 翹翹板的平衡	1. 認識微觀與巨觀的世界的差異 2. 了解活下去的動力來源 3. 細探運送網 4. 能說明刺激與反應的路徑 5. 理解平衡恆定的概念	1. 口頭評量 2. 實作評量	
社 活 與 藝 程	社團 括 動 課 課 程	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2 閩-J-A1	聯課(共21節) (社團活動) 烏克麗社、雖是一人, (社團活動) 烏克麗社、雖是一人, (社團活動) 烏克麗社、 全人, (社團活動) 烏克麗社、 全人, (社團活動) 烏克麗社、 全人, (社會學) 一人, (社會學) 一人 (社會學)	1. 運理 2. 土國人通 3. 能語語做。 雞外他溝 音	小組討論、 紙筆測驗、 實作評量	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2 閏-J-A1	聯課(共21節) (社團活動) 烏克麗麗社、紅色社、 全語 一种	1. 了基則 規則 能言與溝 理和 上語簡 單 能號 如 人。 解 更 解 國 做 音 解 更 正 。 第 3. 符 。 符 。	紙筆測驗、實作評量	健體-J-A1 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-U-A1 健體-U-B1	社團活動(共21節) 田徑社	1了解身體肌肉伸展的原理 2.能配合教師指導做有氧耐力、肌力、核心訓練 3.了解田徑各專項比賽技巧及規則 4.學習自我運動防護之概念	實作測驗、 分組練習訓 練、模擬比賽	

	1	T	1	T	Ι	T	1		ı	_	1	<u>T</u>	1
		閩-J- B1	息社、敲打玩藝	樂符號並回		関-J- B1	社等。	揮,進行歌唱				5.透過運動達到自	
		関-J- B3	社等。	應指揮,進		関-J- B3		及演奏,展現				我陶冶及發展自我	
		1×1 2 D0		行歌唱及演		12 3 10		音樂美感意				的理想	
		闺-J- C2		奏,展現音		閨-J- C2		識。					
				樂美感意				4. 能理解基本					
		社-J-B3		識。		社-J-B3							
		社-J-C2		4. 能理解基		社-J-C2		美感呈現於字					
				本寫字原則		' ' ' ' '		體中。					
		社-J-C3		並將美感呈		社-J-C3							
		綜-J-B3		現於字體		綜-J-B3		5. 能培養良好					
				中。		%√-1-D9		的閱讀習慣。					
		藝-J-A1				藝-J-A1		6. 培養愛校.					
				5. 能培養良				g社區. 愛鄉					
		藝-J-A2		好的閱讀習		藝-J-A2		愛土的情懷。					
		藝-J-A3		慣。		藝-J-A3		文二初 版					
		2 0 110		6. 培養愛									
		藝-J-B3		校. 愛社區.		藝-J-B3							
				爱郷爱土的									
				情懷。									
特殊	專項運	健體-J-A2	專項運動戰術與	1. 瞭解自我	實作測驗、分	健體-J-A2	專項運動戰術與運	1. 瞭解自我之	實作測驗、分	健體-J-A2	專項運動戰術與運	1. 瞭解自我之能	實作測驗、分
需求	動戰術	健體-J-A3	運用(共21節)	之能力,依	組練習訓練、	健體-J-A3	用(共21節)	能力,依不同	組練習訓練、	健體-J-A3	用(共21節)	力,依不同的能	組練習訓練、
領域	與運用	健體-J-B1		不同的能力	模擬比賽	健體-J-B1		的能力擔任適	模擬比賽	健體-J-B1		力擔任適當之角	模擬比賽
課程		健體-J-B2		擔任適當之		健體-J-B2		當之角色。		健體-J-B2		色。	
(體		健體-J-C2		角色。		健體-J-C2		2. 能分析各組		健體-J-C2		2. 能分析各組之	
育專		健體-J-C3		2. 能分析各		健體-J-C3		之優、缺點,		健體-J-C3		優、缺點,並發	
項術		體健-U-A1		組之優、缺		體健-U-A1		並發展適當之		體健-U-A1		展適當之戰術。	
科課				點,並發展				戦術。				3. 培養學生小組	
程)				適當之戰				3. 培養學生小				溝通協調的能力	
								1					
								 組溝通協調的				及接納、肯定與	
				術。				組溝通協調的能力及接納、				及接納、肯定與 讚賞他人運動表	
				術。 3. 培養學生				能力及接納、				讚賞他人運動表	
				術。 3. 培養學生 小組溝通協				能力及接納、 肯定與讚賞他					
				術。 3. 培養學生 小組溝通協 調的能力及				能力及接納、 肯定與讚賞他 人運動表現的				讚賞他人運動表	
				術。 3. 培養學生 小期的 新 接納 人 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大				能力及接納、 肯定與讚賞他				讚賞他人運動表	
				術3. 中調 接 與 對 強 對 強 大 對 我 是 做 及 定 人				能力及接納、 肯定與讚賞他 人運動表現的				讚賞他人運動表	
				術。 3. 培養學生 小期的 新 接納 人 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大				能力及接納、 肯定與讚賞他 人運動表現的				讚賞他人運動表	

其 類 程	班週會	社-J-A1 社-J-A2 社-J-A3 社-J-C1 社-J-C2 綜-J-B1 綜-J-C1	班性(4)等的毒庭害(治康交(4)等)。 (4)等的毒庭害物的、等性致友的、等种的、等性安、人的、等种的,等性好力,有等的,有种的,有种的,有种的,有种的,有种的,有种的,有种的,有种的,有种的,有种	1.及養素探 2.及生我自進長 3.動學人團透週民養討題 透演能並我個。 在中習並隊過會主以議題 過講認且, 團使尊能精班以自及題。 宣使識接以人 體學重培神會培治能專 導學自納促成 活生他養。	口頭 穿作評量.	社-J-A1 社-J-A2 社-J-A3 社-J-C1 社-J-C2 綜-J-B1 綜-J-C1	班週會(共21節) 性別平等人人, (4) (4) (4) (5) (4) (5) (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	1. 週主及 2. 演認接促長 3. 中尊培神透會自能專 透講識納進。 在使重養。曾養養議。 導生並,人 活學並隊及民以題 及能且以成 動習能精	口頭評量.	社-J-A1 社-J-A2 社-J-A3 社-J-C1 社-J-C2 綜-J-B1 綜-J-C1	班週會(共21節) 性別、特別、大學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1. 會治討 透使我,長 在學人精過培養題 宣生且促 體學能。 图生並神會民及題 尊能接進 活習培養 過學並以。 團生並神動尊養	口頭評量. 實作評量
學型出	總節數	63				63				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8-2 113學年度臺中市立<u>外埔</u>國民中學第二學期體育班彈性學習課程計畫(新課網版本)

課程	年級		七年為	及			八	年級		九年級				
類型	課程主軸	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/	生命的	無	無	無	無	無	無	無	無	<i>t</i> . 1.10	生命的奥妙(共18節)		1	
專議探課	奥妙									自-J-A2 自-J-B1 自-J-B2 健體-J-C1	 2. 我們長得像不像 3.分門別類 4.大環境中的小生命 5.地球公民的責任 	1. 認識生命的來源 2. 了解長相差異的 因素 3. 細探大環境中生 命的角色	1. 口頭評量 2. 實作評量	
												4. 能說明地球公民的責任為何		
活動	社團活動與技	健體−J−A1	聯課(共20節) (社團活動)	1. 了解各項運動基礎原理和	論、紙筆	健體-J-A1	聯課(共20節) (社團活動)	1. 了解各項運動基礎原理和	筆測驗、實作	健體-J-A1 健體-J-A3	社團活動(共18節) 田徑社	1. 了解身體肌肉伸展的原理	分組練習訓	
與技	藝課程	健體-J-A2 健體-J-B1	烏克麗麗社、熱 舞社、童軍社、 球類社、生活台	規則。	測驗、實作評量	健體-J-A2 健體-J-B1	烏克麗麗社、熱 舞社、童軍社、 球類社、生活台	規則。	評量	健體-J-B1 健體-J-B2		2.能配合教師指 導做有氧耐力、 肌力、核心訓練	練、模擬比賽	
		健體-J-B3 健體-J-C2	語趣社、桌球 社、管樂社、漫 畫社、單車社、	語言或外國語 言與他人做簡 單溝通。		健體-J-B3 健體-J-C2	語趣社、桌球 社、管樂社、漫 畫社、單車社、	語言或外國語 言與他人做簡單溝通。		健體-J-C1 健體-J-C2 健體-U-A1		3.了解田徑各專 項比賽技巧及規 則		
		寅-J-A1 寅-J- B1	食農社、生生不 息社、敲打玩藝 社等。	3. 能理解音樂 符號並回應指 揮,進行歌唱 及演奏,展現		関-J-A1 関-J- B1	食農社、生生不 息社、敲打玩藝 社等。	3. 能理解音樂 符號並回應指 揮,進行歌唱及 演奏,展現音樂		健體-U-B1		4.學習自我運動 防護之概念 5.透過運動達到		

		関-J- B3		音樂美感意		関-J- B3		美感意識。				自我陶冶及發展	
				識。								自我的理想	
		閩−J− C2				関-J- C2		4. 能理解基本				日我的连思	
		社-J-B3		4. 能理解基本		社-J-B3		寫字原則並將					
		√T−1−DΩ		寫字原則並將		\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		美感呈現於字					
		社-J-C2		美感呈現於字		社-J-C2		體中。					
				體中。				5. 能培養良好					
		社-J-C3		5. 能培養良好		社-J-C3		的閱讀習慣。					
		綜-J-B3		的閱讀習慣。		/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /							
								6. 培養愛校. 愛					
		藝-J-A1		6. 培養愛校.		藝-J-A1		社區. 愛鄉愛土					
		■ 藝-J-A2		愛社區. 愛鄉		————————————————————————————————————		的情懷。					
		製−J−AZ		愛土的情懷。		会-J-AZ							
		藝-J-A3				藝-J-A3							
		# I D9				# I Do							
		藝-J-B3				藝-J-B3							
特殊	專項運	健體-J-A2	專項運動戰術與	1. 瞭解自我之	實作測驗、	健體-J-A2	專項運動戰術與	1. 瞭解自我之	實作測驗、分組	健體-J-A2	專項運動戰術與運	1. 瞭解自我之	實作測驗、
需求	動戰術	 健體-J-A3	運用(共20節)	能力,依不同	分組練習訓	健體-J-A3	運用(共20節)	能力,依不同	練習訓練、模擬	 健體-J-A3	用(共18節)	能力,依不同	分組練習訓
領域	與運用	 健體-J-B1		的能力擔任適	練、模擬比	 健體-J-B1		的能力擔任適	 比賽	 健體-J-B1		的能力擔任適	練、模擬比
課程		 健體-J-B2		當之角色。	賽	 健體-J-B2		當之角色。		 健體-J-B2		當之角色。	賽
(體		健體-J-C2		2. 能分析各組		健體-J-C2		2. 能分析各組		健體-J-C2		2. 能分析各組	
育專		健體-J-C3		之優、缺點,		健體-J-C3		之優、缺點,		健體-J-C3		之優、缺點,	
項術		たん U-A1		並發展適當之		たん U-A1		並發展適當之				並發展適當之	
科課		AS INC U III		型		温度し加		型 教術。		AE IC O III		戦術。	
程)				3. 培養學生小				3. 培養學生小				3. 培養學生小	
1上)				組溝通協調的				組溝通協調的				組溝通協調的	
				能力及接納、				能力及接納、				(新典) (新典) (新典) (新典) (新典) (新典) (新典) (新典)	
				肯定與讚賞他				肯定與讚賞他				肯定與讚賞他	
				人運動表現的				人運動表現的				人運動表現的	
11) ·			能力。				能力。				能力。	
其他	班週會	社-J-A1	班週會(共20節)	1. 透過班會及	口頭評量.	社-J-A1	班週會(共20節)	1. 透過班會及	口頭評量.實	社-J-A1	班週會(共18節)	1. 透過班會及	口頭評量.
類課				週會以培養民	實作評量			週會以培養民	作評量			週會以培養民	實作評量
程		社-J-A2	性別平等教育	主自治素養以		社-J-A2	性別平等教育	主自治素養以		社-J-A2	性別平等教育	主自治素養以	
		社-J-A3	(4)、性侵害犯	及能探討議題		社-J-A3	(4)、性侵害犯	及能探討議題		社-J-A3	(4)、性侵害犯罪	及能探討議題	
		, U 110	罪防治教育	專題。		, 0 110	罪防治教育	專題。		,-	防治教育(2) 、友	專題。	
		社-J-C1	(2) 、友善校園	2. 透過宣導及		社-J-C1	(2) 、友善校園	2. 透過宣導及		社-J-C1	善校園宣導(2)、	2. 透過宣導及	

學習總節數	60				60			72			
				_				-			
		(1)				(1)					
		(2)、生命教育				(2)、生命教育					
		(1)、品德教育	 神。			(1)、品德教育	''		教育(1)		
		交通安全宣導	培養團隊精			交通安全宣導	神。		德教育(2)、生命	神。	
		康促進教育(1)	 尊重他人並能			康促進教育(1)	培養團隊精		安全宣導(1)、品	培養團隊精	
		治宣導(1)、健	中使學生學習			治宣導 (1)、健	尊重他人並能		促進教育(1) 交通	尊重他人並能	
		(1)、愛滋病防	3. 在團體活動			(1)、愛滋病防	中使學生學習		治宣導(1)、健康	中使學生學習	
		菸害防制宣導	I K			菸害防制宣導	3. 在團體活動		導(1)、愛滋病防	3. 在團體活動	
	綜-J-C1	家庭教育(2)、	促進個人成 長。		綜-J-C1	家庭教育(2)、	進個人成長。	綜-J-C1	(2)、菸害防制宣	進個人成長。	
	<u>∞</u> ν η η1	反毒宣導(2)、	接納自我,以		⊗l N N1	反毒宣導(2)、	接納自我,以促	ώl 1 NI	(2)、家庭教育	接納自我,以促	
	綜-J-B1	國防教育(1)、	認識自我並且		綜-J-B1	國防教育(1)、	認識自我並且	綜−J-B1	(1)、反毒宣導	認識自我並且	
	社-J-C2	宣導 (2)、全民	演講使學生能		社-J-C2	宣導 (2)、全民	演講使學生能	社-J-C2	全民國防教育	演講使學生能	

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。