

表8-1

112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											生命的奧妙(共21節)		
	生命的 奧妙	無	無	無	無	無	無	無	無	自-J-A2 自-J-B1 自-J-B2 健體-J-C1	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
社團 活動 與技 藝課 程	社團活 動與技 藝課程	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14節) (社團活動) 烏克麗麗社、熱 舞社、童軍社、 籃球社、生活台 語趣社、慢壘 社、管樂社、漫 畫社、吉他社、 單車社、日文	1. 了解各項 運動基礎原 理和規則。 2. 能使用鄉 土語言或外 國語言與他 人做簡單溝 通。 3. 能理解音	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 閩-J-A1	聯課(共14節) (社團活動) 烏克麗麗社、熱舞 社、童軍社、籃球 社、生活台語趣社 、慢壘社、管樂 社、漫畫社、吉他 社、單車社、日文 社、食農社、生生	1. 了解各項運 動基礎原理和 規則。 2. 能使用鄉土 語言或外國語 言與他人做簡 單溝通。 3. 能理解音樂 符號並回應指	小組討論、 紙筆測驗、 實作評量	健體-J-A1 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-U-A1 健體-U-B1	社團活動(共14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

		閩-J- B1 閩-J- B3 閩-J- C2 社-J-B3 社-J-C2 社-J-C3 綜-J-B3 藝-J-A1 藝-J-A2 藝-J-A3 藝-J-B3	社、食農社、生 生不息社等。	樂符號並回 應指揮，進 行歌唱及演 奏，展現音 樂美感意 識。 4. 能理解基 本寫字原則 並將美感呈 現於字體 中。 5. 能培養良 好的閱讀習 慣。 6. 培養愛 校、愛社區、 愛鄉愛土的 情懷。	閩-J- B1 閩-J- B3 閩-J- C2 社-J-B3 社-J-C2 社-J-C3 綜-J-B3 藝-J-A1 藝-J-A2 藝-J-A3 藝-J-B3	不息社等。	揮，進行歌唱 及演奏，展現 音樂美感意 識。 4. 能理解基本 寫字原則並將 美感呈現於字 體中。 5. 能培養良好 的閱讀習慣。 6. 培養愛校、 愛社區、愛鄉 愛土的情懷。				5. 透過運動達到自 我陶冶及發展自我 的理想		
特殊 需求 領域 課程 (體 育專 項術 科課 程)	專項運 動戰術 與運用	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2 健體-J-C3 體健-U-A1	專項運動戰術與 運用(共21節)	1. 瞭解自我 之能力，依 不同的能力 擔任適當之 角色。 2. 能分析各 組之優、缺 點，並發展 適當之戰 術。 3. 培養學生 小組溝通協 調的能力及 接納、肯定 與讚賞他人 運動表現的 能力。	實作測驗、分 組練習訓練、 模擬比賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2 健體-J-C3 體健-U-A1	專項運動戰術與運 用(共21節)	1. 瞭解自我之 能力，依不同 的能力擔任適 當之角色。 2. 能分析各組 之優、缺點， 並發展適當之 戰術。 3. 培養學生小 組溝通協調的 能力及接納、 肯定與讚賞他 人運動表現的 能力。	實作測驗、分 組練習訓練、 模擬比賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2 健體-J-C3 體健-U-A1	專項運動戰術與運 用(共21節)	1. 瞭解自我之能 力，依不同的能 力擔任適當之角 色。 2. 能分析各組之 優、缺點，並發 展適當之戰術。 3. 培養學生小組 溝通協調的能力 及接納、肯定與 讚賞他人運動表 現的能力。	實作測驗、分 組練習訓練、 模擬比賽

其他 類課 程	班週會	社-J-A1	班週會(共16節)	1. 透過班會及週會以培養民主自治素養以及能探討議題專題。	口頭評量、實作評量	社-J-A1	班週會(共16節)	1. 透過班會及週會以培養民主自治素養以及能探討議題專題。	口頭評量、實作評量	社-J-A1	班週會(共16節)	1. 透過班會及週會以培養民主自治素養以及能探討議題專題。	口頭評量、實作評量
		社-J-A2	性別平等教育	2. 透過宣導及演講使學生能認識自我並且接納自我，以促進個人成長。		社-J-A2	性別平等教育	2. 透過宣導及演講使學生能認識自我並且接納自我，以促進個人成長。		社-J-A2	性別平等教育	2. 透過宣導及演講使學生能認識自我並且接納自我，以促進個人成長。	
		社-J-A3	(4)、性侵害犯罪防治教育	3. 在團體活動中使學生學習尊重他人並能培養團隊精神。		社-J-A3	(4)、性侵害犯罪防治教育(2)、友善校園宣導(2)、全民國防教育	3. 在團體活動中使學生學習尊重他人並能培養團隊精神。		社-J-A3	(4)、性侵害犯罪防治教育(2)、友善校園宣導(2)、全民國防教育	3. 在團體活動中使學生學習尊重他人並能培養團隊精神。	
		社-J-C1	(2)、友善校園			社-J-C1	(2)、友善校園			社-J-C1	(2)、友善校園		
		社-J-C2	宣導(2)、全民國防教育(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1)			社-J-C2	宣導(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1)			社-J-C2	宣導(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1)		
		綜-J-B1	交通安全宣導(1)、品德教育(2)、生命教育(2)			綜-J-B1	交通安全宣導(1)、品德教育(2)、生命教育(2)			綜-J-B1	交通安全宣導(1)、品德教育(2)、生命教育(2)		
		綜-J-C1				綜-J-C1				綜-J-C1			
學習總節數		51				51				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。

表8-2

111學年度臺中市立外埔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											生命的奧妙(共18節)			
	生命的 奧妙	無	無	無	無	無	無	無	無	無	自-J-A2 自-J-B1 自-J-B2 健體-J-C1	1.我從哪裡來 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 4.能說明地球公民 的責任為何	1.口頭評量 2.實作評量
社團 活動 與技 藝課 程	社團活 動與技 藝課程	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2 閩-J-A1 閩-J- B1	聯課(共14節) (社團活動) 烏克蘭麗社、熱 舞社、童軍社、 籃球社、生活台 語趣社、慢壘 社、管樂社、漫 畫社、吉他社、 單車社、日文 社、食農社、生 生不息社等。	1.了解各項運 動基礎原理和 規則。 2.能使用鄉土 語言或外國語 言與他人做簡 單溝通。 3.能理解音樂 符號並回應指 揮，進行歌唱 及演奏，展現	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 閩-J-A1 閩-J- B1	聯課(共14節) (社團活動) 烏克蘭麗社、熱 舞社、童軍社、 籃球社、生活台 語趣社、慢壘 社、管樂社、漫 畫社、吉他社、 單車社、日文 社、食農社、生 生不息社等。	1.了解各項運 動基礎原理和 規則。 2.能使用鄉土 語言或外國語 言與他人做簡 單溝通。 3.能理解音樂 符號並回應指 揮，進行歌唱及 演奏，展現音樂	小組討論、紙 筆測驗、實作 評量	健體-J-A1 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-U-A1 健體-U-B1	社團活動(共14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 5.透過運動達到	實作測驗、 分組練習訓 練、模擬比 賽	

		閩-J- B3 閩-J- C2 社-J-B3 社-J-C2 社-J-C3 綜-J-B3 藝-J-A1 藝-J-A2 藝-J-A3 藝-J-B3		音樂美感意識。 4. 能理解基本寫字原則並將美感呈現於字體中。 5. 能培養良好的閱讀習慣。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。		閩-J- B3 閩-J- C2 社-J-B3 社-J-C2 社-J-C3 綜-J-B3 藝-J-A1 藝-J-A2 藝-J-A3 藝-J-B3		美感意識。 4. 能理解基本寫字原則並將美感呈現於字體中。 5. 能培養良好的閱讀習慣。 6. 培養愛校、愛社區、愛鄉愛土的情懷。				自我陶冶及發展自我的理想	
特殊需求領域課程(體育專項術科課程)	專項運動戰術與運用	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2 健體-J-C3 體健-U-A1	專項運動戰術與運用(共20節)	1. 瞭解自我之能力，依不同的能力擔任適當之角色。 2. 能分析各組之優、缺點，並發展適當之戰術。 3. 培養學生小組溝通協調的能力及接納、肯定與讚賞他人運動表現的能力。	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2 健體-J-C3 體健-U-A1	專項運動戰術與運用(共20節)	1. 瞭解自我之能力，依不同的能力擔任適當之角色。 2. 能分析各組之優、缺點，並發展適當之戰術。 3. 培養學生小組溝通協調的能力及接納、肯定與讚賞他人運動表現的能力。	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2 健體-J-C3 體健-U-A1	專項運動戰術與運用(共18節)	1. 瞭解自我之能力，依不同的能力擔任適當之角色。 2. 能分析各組之優、缺點，並發展適當之戰術。 3. 培養學生小組溝通協調的能力及接納、肯定與讚賞他人運動表現的能力。	實作測驗、分組練習訓練、模擬比賽
其他類課程	班週會	社-J-A1 社-J-A2 社-J-A3 社-J-C1	班週會(共16節) 性別平等教育(4)、性侵害犯罪防治教育(2)、友善校園	1. 透過班會及週會以培養民主自治素養以及能探討議題專題。 2. 透過宣導及	口頭評量、實作評量	社-J-A1 社-J-A2 社-J-A3 社-J-C1	班週會(共16節) 性別平等教育(4)、性侵害犯罪防治教育(2)、友善校園	1. 透過班會及週會以培養民主自治素養以及能探討議題專題。 2. 透過宣導及	口頭評量、實作評量	社-J-A1 社-J-A2 社-J-A3 社-J-C1	班週會(共14節) 性別平等教育(4)、性侵害犯罪防治教育(2)、友善校園宣導(2)、	1. 透過班會及週會以培養民主自治素養以及能探討議題專題。 2. 透過宣導及	口頭評量、實作評量

	社-J-C2 綜-J-B1 綜-J-C1	宣導(2)、全民國防教育(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1)、交通安全宣導(1)、品德教育(2)、生命教育(1)	演講使學生能認識自我並且接納自我，以促進個人成長。 3.在團體活動中使學生學習尊重他人並能培養團隊精神。		社-J-C2 綜-J-B1 綜-J-C1	宣導(2)、全民國防教育(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1)、交通安全宣導(1)、品德教育(2)、生命教育(1)	演講使學生能認識自我並且接納自我，以促進個人成長。 3.在團體活動中使學生學習尊重他人並能培養團隊精神。		社-J-C2 綜-J-B1 綜-J-C1	全民國防教育(1)、反毒宣導(2)、家庭教育(2)、菸害防制宣導(1)、愛滋病防治宣導(1)、健康促進教育(1)、交通安全宣導(1)、品德教育(2)、生命教育(1)	演講使學生能認識自我並且接納自我，以促進個人成長。 3.在團體活動中使學生學習尊重他人並能培養團隊精神。	
學習總節數	50				50				64			

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。