

新竹市立富禮國民中學 113 學年度
體育班課程計畫

壹、課程節數表

課程/領域/科目			年級	七年級	八年級	九年級
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5
			本土語/台灣手語(1)	1	1	0
			英語文(3)	3	3	3
		數學(4)		4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1
			地理	1	1	1
			公民與社會	1	1	1
		自然科學(3)	理化		3	2
			生物	3		
			地球科學			1
		藝術(3)	音樂	0.5	0.5	0.5
			視覺藝術	1	1	1
			表演藝術	0.5	0.5	0.5
		綜合活動(3)	家政	0.5	0.5	1
			童軍	0.5	0.5	1
			輔導	1	1	1
		科技(2)	資訊科技	0.5	0.5	0.5
			生活科技	0.5	0.5	0.5
		健康與體育(3)	健康教育	1	1	1
			體育	1	1	1
特殊類型班級課程(5)			體育專業	5	5	5
A.領域學習課程節數				31	31	31
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	Fuli Time	1	1	
			禾日山探索課	1	1	
		社團活動與技藝課程	九年級技藝課程			3
		特殊需求領域課程	專長訓練運動防護課程	1	1	1
		其他類課程	班會議言堂	1	1	
B.彈性學習課程節數				4	4	4
每週學習總節數合計 (A+B)				35	35	35

貳、體育班班級課程表

依據十二年國民基本教育體育班課程計畫實施規範，體育班體育專業課程規劃說明：

- 1.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。
- 2.部定及校訂課程所開設之體育專業課程，國小每週合計 7 節、國中每週 8 節為限。
- 3.出賽期間必要時，並得自各該主管機關所定國民小學、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。
- 4.國民小學、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。

年級	■七年級	■八年級	■九年級	班級	體育班					
星期	一		二		三	四		五		
節次										
	早自修									
第一節										
第二節										
第三節										
第四節										
	午休									
第五節										
第六節			專業訓練			專業訓練		彈-專長訓練 運動防護課程		
第七節			專業訓練			專業訓練		專業訓練		
第八節										

參、體育專業課程計畫

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(排球)

實施
年級

■七年級■第一學期

教材
版本

■自編教材（經課發會通過）

節數

每週 5 節，本學期共 110 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

課程
目標

- 1.培養基礎體能:肌力、肌耐力、協調性、爆發力。
- 2.具備專項技術基本能力:高低手擊球、高低手發球、舉球方向控制。
- 3.戰略應用:A、B 快攻。
- 4.提升專項運動心理素質，建立團隊默契。
- 5.奪下 113 年新竹市中小學排球錦標賽前三名。

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教 學
		學習表現	學習內容			
第 1-2 週	體能與肌力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	安 J1	
第 3-5 週	體能與球感訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 5-8 週	戰術及綜合能力訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	安 J6	
第 8-10 週	戰術及跑位訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	性 J9	
第 10-12 週	模擬實戰訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 12-14 週	模擬實戰訓練 (113 年新竹市中小學排球錦標賽)	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 15-16 週	體能調整訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 17-18 週	有氧耐力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	人 J4	
第 19-22 週	肌力與肌耐力訓練	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J12	
教學資源 備註	排球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式排球架					

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(排球)

實施
年級

■七年級 ■第二學期

教材
版本

■自編教材(經課發會通過)

節數

每週 5 節，本學期共 105 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

課程
目標

- 1.培養基礎體能:肌力、肌耐力、協調性、敏捷性、爆發力。
- 2.具備專項技術基本能力:高低手擊球、高低手發球、舉球方向控制、小球能力、撲接。
- 3.戰略應用:C、D 快攻、後排攻擊、時間差攻擊。
- 4.提升專項運動心理素質，建立團隊默契。
- 5.奪取 114 年新竹市市長盃排球錦標賽前三名之目標

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題 融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1-2 週	體能與肌力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	安 J1	
第 3-5 週	體能與球感訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 5-8 週	戰術及綜合能力訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	安 J6	
第 8-10 週	戰術及跑位訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	性 J9	
第 10-12 週	模擬實戰訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 12-14 週	模擬實戰訓練 (114 年新竹市市長盃排球錦標賽)	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 15-16 週	體能調整訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 17-18 週	有氧耐力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	人 J4	
第 19-21 週	肌力與肌耐力訓練	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J12	
教學資源 備註	排球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式排球架					

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(排球)

實施
年級

■八年級■第一學期

教材
版本

■自編教材(經課發會通過)

節數

每週 5 節，本學期共 110 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

課程
目標

1.培養基礎體能:肌力、肌耐力、協調性、敏捷性、爆發力。

2.具備專項技術基本能力:舉球方向控制、控制小球能力、撲接。

3.戰略應用:虛攻、長攻、前排雙快攻。

4.提升專項運動心理素質，建立團隊默契。

5.利用相關科技產品與媒體觀賞各國排球文化，培養資訊素養增加國際觀。

6.奪下 113 年新竹市中小學排球錦標賽前三名。

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教 學
		學習表現	學習內容			
第 1-2 週	體能與肌力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	安 J1	
第 3-5 週	體能與球感訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 5-8 週	戰術及綜合能力訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	安 J6	
第 8-10 週	戰術及跑位訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	性 J9	
第 10-12 週	模擬實戰訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 12-14 週	模擬實戰訓練 (113 年新竹市中小學排球錦標賽)	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 15-16 週	體能調整訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 17-18 週	有氧耐力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	人 J4	
第 19-22 週	肌力與肌耐力訓練	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J12	
教學資源 備註	排球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式排球架					

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(排球)

實施
年級

■八年級 ■第二學期

教材
版本

■自編教材（經課發會通過）

節數

每週 5 節，本學期共 105 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

課程
目標

1.培養基礎體能:肌力、肌耐力、協調性、敏捷性、爆發力。

2.具備專項技術基本能力:攔網、跳躍式發漂浮球。

3.戰略應用:背飛快攻、後排攻擊。

4.提升專項運動心理素質，建立團隊默契。

5.利用相關科技產品與媒體觀賞各國排球文化，培養資訊素養增加國際觀。

6.奪下 114 年新竹市市長盃排球錦標賽前三名。

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題 融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1-2 週	體能與肌力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	安 J1	
第 3-5 週	體能與球感訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 5-8 週	戰術及綜合能力訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	安 J6	
第 8-10 週	戰術及跑位訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	性 J9	
第 10-12 週	模擬實戰訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 12-14 週	模擬實戰訓練 (114 年新竹市市長盃排球錦標賽)	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 15-16 週	體能調整訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 17-18 週	有氧耐力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	人 J4	
第 19-21 週	肌力與肌耐力訓練	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J12	
教學資源 備註	排球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式排球架					

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(排球)

實施
年級

■九年級■第一學期

教材
版本

■自編教材（經課發會通過）

節數

每週 5 節，本學期共 110 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

課程
目標

1.培養基礎體能:肌力、肌耐力、協調性、敏捷性、爆發力。

2.具備專項技術基本能力:跨步攔網、交叉步攔網。

3.戰略應用:綜合式快攻。

4.提升專項運動心理素質，建立團隊默契。

5.利用相關科技產品與媒體觀賞各國排球文化，培養資訊素養增加國際觀。

6.奪下 113 年新竹市中小學排球錦標賽前三名。

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教 學
		學習表現	學習內容			
第 1-2 週	體能與肌力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	安 J1	
第 3-5 週	體能與球感訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 5-8 週	戰術及綜合能力訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	安 J6	
第 8-10 週	戰術及跑位訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	性 J9	
第 10-12 週	模擬實戰訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 12-14 週	模擬實戰訓練 (113 年新竹市中 小學排球錦標賽)	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 15-16 週	體能調整訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 17-18 週	有氧耐力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	人 J4	
第 19-22 週	肌力與肌耐力 訓練	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J12	
教學資源 備註	排球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式排球架					

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(排球)

實施
年級

■九年級 ■第二學期

教材
版本

■自編教材（經課發會通過）

節數

每週 5 節，本學期共 105 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

課程
目標

1.培養基礎體能:肌力、肌耐力、協調性、敏捷性、爆發力。

2.具備專項技術基本能力:綜合專項能力。

3.戰略應用綜合式快攻。

4.提升專項運動心理素質，建立團隊默契。

5.利用相關科技產品與媒體觀賞各國排球文化，培養資訊素養增加國際觀。

6.奪下 114 年新竹市市長盃排球錦標賽前三名。

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題 融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1-2 週	體能與肌力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	安 J1	
第 3-5 週	體能與球感訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 5-8 週	戰術及綜合能力訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	安 J6	
第 8-10 週	戰術及跑位訓練	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.技能測驗:45%	性 J9	
第 10-12 週	模擬實戰訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 12-14 週	模擬實戰訓練 (114 年新竹市市長盃排球錦標賽)	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.實戰測驗:45%	性 J13	
第 15-16 週	體能調整訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J4	
第 17-18 週	有氧耐力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	人 J4	
第 19-21 週	肌力與肌耐力訓練	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1	1.訓練日誌:10% 2.訓練態度:45% 3.體能測驗:45%	性 J12	
教學資源 備註	排球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式排球架					

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(射箭)

實施
年級

■七年級■第一學期

教材
版本

■自編教材(經課發會通過)

節數

每週 5 節，本學期共 110 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

課程
目標

1. 培養專項運動之競技體能(體能訓練): 執行心肺、肌力、肌耐力。
2. 精進專項運動之技術水準(技術訓練): 基本動作、引弓、固定點的穩定練習、近距離訓練。

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能	P-IV-1	P-IV-A1	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
	技術	T-IV-1	T-IV-B1	參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 2-6 週	體能	P-IV-1	P-IV-A1	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
	技術	T-IV-1	T-IV-B1	參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 7-8 週	體能	P-IV-2	P-IV-A2	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
	技術	T-IV-2	T-IV-B2	參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 9-11 週	體能	P-IV-3	P-IV-A3	術科測驗 30%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
	技術	T-IV-2	T-IV-B2	參賽成績 30%		
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 12-13 週	技術	T-IV-2	T-IV-B2	術科測驗 30%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	參賽成績 30%		
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2	專項性體 能 20%		
		Ta-IV-2	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	學習精神 20%		
第 14-15 週	技術	T-IV-2	T-IV-B2	術科測驗 30%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	參賽成績 30%		
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2	專項性體 能 20%		

學習精神
20%

術科測驗
30%
參賽成績
30%

專項性體
能 20%

學習精神
20%

術科測驗
30%
參賽成績
30%

專項性體
能 20%

學習精神
20%

術科測驗
30%
參賽成績
30%

專項性體
能 20%

學習精神
20%

【品德教育】
科技領域
品 J1

【品德教育】
科技領域
品 J1

【品德教育】
科技領域
品 J1

第 16-18 週 (113 年全國 總統盃射 箭錦標賽)	體能	P-IV-2	P-IV-A2
	技術	T-IV-2	T-IV-B2
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2
第 19-20 週		Ta-IV-1	Ta-IV-C2
	技術	T-IV-2	T-IV-B2
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2
第 21-22 週		Ta-IV-1	Ta-IV-C2
	體能	P-IV-3	P-IV-A3
	技術	P-IV-2	T-IV-B2
	心理	T-IV-2	Ps-IV-D1
		Ps-IV-1	Ps-IV-D2
		Ps-IV-2	

教學資源

射箭器材
重量訓練室
電腦與單槍投影機或多媒體電視

備註

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(射箭)

實施
年級

■ 七年級 ■ 第二學期

教材
版本

■ 自編教材 (經課發會通過)

節數

每週 5 節，本學期共 105 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

課程
目標

1. 培養專項運動之競技體能 (體能訓練): 執行心肺、肌力、肌耐力、有氧運動、無氧運動。
2. 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 基本動作、引弓、瞄點、固定點的穩定練習、近距離訓練。

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能 技術	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A2 T-IV-B2	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
第 2-3 週	技術 心理 戰術	T-IV-1 T-IV-2 Ps-IV-1 Ps-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
第 4-7 週 (114 年全國 青年盃射 箭錦標賽)	體能 技術	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B2	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
第 8-9 週	體能 技術 戰術	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 Ta-IV-1 Ta-IV-2	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
第 10-11 週	技術 心理 戰術	T-IV-2 Ps-IV-1 Ps-IV-2 Ta-IV-2	T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	【品德教 育】 品 J1	科技領域
第 12-14 週 (114 年全國 中等學校 運動會)	體能 技術 心理	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B2	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體	【品德教 育】 品 J1	科技領域

第 15-17 週	技術 心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	能 20%	【品 德 教 育】 品 J1	科技領域
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2	學習精神 20%		
		T-IV-2	T-IV-B2	術科測驗 30%		
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	參賽成績 30%		
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	專項性體能 20%		
第 18-20 週	體能 技術 戰術	P-IV-1	P-IV-A1	學習精神 20%	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
		P-IV-2	P-IV-A2	術科測驗 30%		
		P-IV-3	P-IV-A3	參賽成績 30%		
		T-IV-2	T-IV-B2	專項性體能 20%		
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	學習精神 20%		
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2			
		Ta-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2			
第 21 週	體能 技術	P-IV-1	P-IV-A1	術科測驗 30%	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
		P-IV-2	P-IV-A2	參賽成績 30%		
		P-IV-3	P-IV-A3	專項性體能 20%		
		T-IV-2	T-IV-B2	學習精神 20%		
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2			
		Ps-IV-3	Ps-IV-D3			
教學資源		射箭器材 重量訓練室 電腦與單槍投影機或多媒體電視				
備註						

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(射箭)

實施
年級

■八年級■第一學期

教材
版本

■自編教材(經課發會通過)

節數

每週 5 節，本學期共 110 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

1.培養專項運動之競技體能(體能訓練):執行心肺、肌力、肌耐力、有氧運動、無氧運動、協調性、敏捷性。

2.精進專項運動之技術水準(技術訓練):基本動作、瞄點、風向判斷、固定點的穩定練習、30M 距離訓練。

3.發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):快速放箭訓練。

4.提升專項運動之心理素質(心理訓練):各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。

5. 奪下 113 年全國總統盃射箭錦標賽前八名為目標。

課程
目標

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能	P-IV-2	P-IV-A2	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
	技術	T-IV-2	T-IV-B2	參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 2-6 週	體能	P-IV-2	P-IV-A2	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
	技術	T-IV-2	T-IV-B2	參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 7-8 週	體能	P-IV-3	P-IV-A3	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
	技術	T-IV-2	T-IV-B2	參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 9-11 週	體能	P-IV-3	P-IV-A3	術科測驗 30%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
	技術	T-IV-2	T-IV-B2	參賽成績 30%		
	心理	Ps-IV-2	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 12-13 週	技術	T-IV-2	T-IV-B2	術科測驗 30%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	參賽成績 30%		
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2	專項性體 能 20%		
		Ta-IV-2	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	學習精神 20%		
第 14-15 週	技術	T-IV-2	T-IV-B2	術科測驗 30%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	參賽成績 30%		
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2	專項性體 能 20%		
		Ta-IV-1	Ta-IV-C2			

學習精神
20%

術科測驗
30%
參賽成績
30%

專項性體
能 20%

學習精神
20%

術科測驗
30%
參賽成績
30%

專項性體
能 20%

學習精神
20%

術科測驗
30%
參賽成績
30%

專項性體
能 20%

學習精神
20%

【品德教
育】
品 J1 科技領域

【品德教
育】
品 J1 科技領域

【品德教
育】
品 J1 科技領域

第 16-18 週 (113 年全國 總統盃射 箭錦標賽)	體能	P-IV-3	P-IV-A3
	技術	T-IV-2	T-IV-B2
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2
第 19-20 週		Ta-IV-1	Ta-IV-C2
	技術	T-IV-2	T-IV-B2
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2
第 21-22 週		Ta-IV-1	Ta-IV-C2
	體能	P-IV-3	P-IV-A3
	技術	T-IV-3	T-IV-B3
	戰術	Ps-IV-1	Ps-IV-D1
	心理	Ps-IV-2	Ps-IV-D2
		Ta-IV-1	Ta-IV-C2

教學資源

射箭器材
重量訓練室
電腦與單槍投影機或多媒體電視

備註

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(射箭)

實施
年級

■八年級■第二學期

教材
版本

■自編教材(經課發會通過)

節數

每週 5 節，本學期共 105 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

課程
目標

1.培養專項運動之競技體能(體能訓練):執行心肺、肌力、肌耐力、有氧運動、無氧運動、協調性、敏捷性、核心肌群。

2.精進專項運動之技術水準(技術訓練):基本動作、瞄點、風向、風速掌握判斷、固定點的穩定練習、50M 距離訓練。

3.發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):快速放箭訓練、模擬比賽對抗賽練習。

4.提升專項運動之心理素質(心理訓練):各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估、冥想訓練。

5.奪下 114 年全國中等學校運動會前六名。

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能 技術	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 T-IV-B2	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
第 2-3 週	技術 心理 戰術	T-IV-2 T-IV-3 Ps-IV-1 Ps-IV-2 Ta-IV-1	T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
第 4-7 週 (114 年全國 青年盃射 箭錦標賽)	體能 技術	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B2 T-IV-B3	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
第 8-9 週	體能 技術 戰術	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 Ta-IV-1 Ta-IV-2	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
第 10-11 週	技術 心理 戰術	T-IV-3 Ps-IV-1 Ps-IV-2 Ta-IV-2	T-IV-B3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	【品德教 育】 品 J1	科技領域
第 12-14 週 (114 年全國 中等學校	體能 技術 心理	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	術科測驗 30% 參賽成績 30%	【品德教 育】 品 J1	科技領域

運動會)		T-IV-3	T-IV-B3	專項性體能 20%	
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	學習精神 20%	
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2		
第 15-17 週	技術 心理	T-IV-3	T-IV-B3	術科測驗 30%	【品德教育】 品 J1 科技領域
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	參賽成績 30%	
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2	專項性體能 20%	
			Ps-IV-D3	學習精神 20%	
			Ps-IV-D4		
第 18-20 週	體能 技術 戰術	P-IV-1	P-IV-A1	術科測驗 30%	【性別平等教育】 性 J1 科技領域
		P-IV-2	P-IV-A2	參賽成績 30%	
		P-IV-3	P-IV-A3	專項性體能 20%	
		T-IV-2	T-IV-B2	學習精神 20%	
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1		
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2		
		Ta-IV-1	Ta-IV-C1		
			Ta-IV-C2		
第 21 週	體能 技術	P-IV-1	P-IV-A1	術科測驗 30%	【性別平等教育】 性 J1 科技領域
		P-IV-2	P-IV-A2	參賽成績 30%	
		P-IV-3	P-IV-A3	專項性體能 20%	
		T-IV-2	T-IV-B2	學習精神 20%	
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2		
		Ps-IV-3	Ps-IV-D3		
教學資源	射箭器材 重量訓練室 電腦與單槍投影機或多媒體電視				
備註					

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(射箭)

實施
年級

■九年級■第一學期

教材
版本

■自編教材(經課發會通過)

節數

每週 5 節，本學期共 110 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

課程
目標

1.培養專項運動之競技體能(體能訓練):執行心肺、肌力、肌耐力、有氧運動、無氧運動、協調性、敏捷性、核心訓練、重量訓練。

2.精進專項運動之技術水準(技術訓練):基本動作、瞄點、風向、風速掌握判斷、固定點的穩定練習、各距離訓練。

3.發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):快速放箭訓練、模擬比賽對抗賽練習，並依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施。

4.提升專項運動之心理素質(心理訓練):各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。

5.奪取 113 年全國總統盃射箭錦標賽前三名為目標。

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能	P-IV-2	P-IV-A2	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
	技術	P-IV-3	P-IV-A2	參賽成績 30%		
		T-IV-2	T-IV-B2	專項性體 能 20%		
		T-IV-3	T-IV-B3	學習精神 20%		
第 2-6 週	體能	P-IV-2	P-IV-A2	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
	技術	P-IV-3	P-IV-A2	參賽成績 30%		
		T-IV-2	T-IV-B2	專項性體 能 20%		
		T-IV-3	T-IV-B3	學習精神 20%		
第 7-8 週	體能	P-IV-3	P-IV-A3	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
	技術	T-IV-3	T-IV-B3	參賽成績 30%		
第 9-11 週	體能	P-IV-3	P-IV-A3	術科測驗 30%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
	技術	T-IV-2	T-IV-B2	參賽成績 30%		
	心理	Ps-IV-2	Ps-IV-D1	專項性體 能 20%		
		Ps-IV-3	Ps-IV-D2 Ps-IV-D3	學習精神 20%		
第 12-13 週	技術	T-IV-3	T-IV-B3	術科測驗 30%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	參賽成績 30%		
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2	專項性體 能 20%		
		Ps-IV-3	Ps-IV-D3	學習精神 20%		
		Ta-IV-1	Ta-IV-C1			
		Ta-IV-2	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3			
第 14-15 週	技術	T-IV-3	T-IV-B3	術科測驗 30%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	參賽成績 30%		
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2			

第 16-18 週 (113 年全國 總 統 盃 射 箭錦標賽)	體能	Ta-IV-1	Ta-IV-C1	專項性體 能 20% 學習精神 20%	【品 德 教 育】 品 J1	科技領域
	技術	Ta-IV-2	Ta-IV-C2			
	心理		Ta-IV-C3			
	戰術	P-IV-3	P-IV-A3			
		T-IV-2	T-IV-B2			
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1			
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2			
		Ps-IV-3	Ps-IV-D3			
		Ta-IV-1	Ta-IV-C2			
		T-IV-2	T-IV-B2			
第 19-20 週	技術	Ps-IV-1	Ps-IV-D1			
	心理	Ps-IV-2	Ps-IV-D2			
	戰術	Ta-IV-1	Ps-IV-D3			
			Ta-IV-C2			
第 21-22 週	體能	P-IV-3	P-IV-A3	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	【品 德 教 育】 品 J1	科技領域
	技術	T-IV-3	T-IV-B3			
	戰術	Ps-IV-1	Ps-IV-D1			
	心理	Ps-IV-2	Ps-IV-D2			
		Ta-IV-1	Ta-IV-C2			
教學資源	射箭器材					
	重量訓練室					
備註	電腦與單槍投影機或多媒體電視					

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(射箭)

實施
年級

■九年級 ■第二學期

教材
版本

■自編教材(經課發會通過)

節數

每週 5 節，本學期共 85 節

對應
領域
核心
素養

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

課程
目標

1.培養專項運動之競技體能(體能訓練):執行心肺、肌力、肌耐力、有氧運動、無氧運動、協調性、敏捷性。

2.精進專項運動之技術水準(技術訓練):基本動作、瞄點、風向、風速掌握判斷、固定點的穩定練習、各距離訓練。

3.發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):快速放箭訓練、模擬比賽對抗賽練習，並依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施。

4.提升專項運動之心理素質(心理訓練):各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。

5. 奪取 114 年全國中等學校運動會前三名為目標。

新竹市立富禮國民中學 113 學年度第二學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能 技術	P-IV-3	P-IV-A2	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		T-IV-2	P-IV-A3	參賽成績 30%		
			T-IV-B2	專項性體 能 20%		
				學習精神 20%		
第 2-3 週	技術 心理 戰術	T-IV-2	T-IV-B2	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		T-IV-3	T-IV-B3	參賽成績 30%		
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	專項性體 能 20%		
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2	學習精神 20%		
		Ta-IV-1	Ta-IV-C1			
			Ta-IV-C2			
第 4-7 週 (114 年全國 青年盃射 箭錦標賽)	體能 技術	P-IV-1	P-IV-A1	術科測驗 30%	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-IV-2	P-IV-A2	參賽成績 30%		
		P-IV-3	P-IV-A3	專項性體 能 20%		
		T-IV-1	T-IV-B1	學習精神 20%		
		T-IV-2	T-IV-B2			
		T-IV-3	T-IV-B3			
第 8-9 週	體能 技術 戰術	P-IV-2	P-IV-A2	術科測驗 30%	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		P-IV-3	P-IV-A3	參賽成績 30%		
		T-IV-1	T-IV-B1	專項性體 能 20%		
		T-IV-2	T-IV-B2	學習精神 20%		
		Ta-IV-1	Ta-IV-C1			
		Ta-IV-2	Ta-IV-C2			
第 10-11 週	技術 心理 戰術	T-IV-3	T-IV-B3	術科測驗 30%	【品德教 育】 品 J1	科技領域
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	參賽成績 30%		
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2	專項性體 能 20%		
		Ta-IV-2	Ps-IV-D3	學習精神 20%		
			Ta-IV-C1			
			Ta-IV-C2			
第 12-14 週 (114 年全國 中等學校	體能 技術 心理	P-IV-1	P-IV-A1	術科測驗 30%	【品德教 育】 品 J1	科技領域
		P-IV-2	P-IV-A2	參賽成績 30%		

第 15-17 週	技術 心理	運動會)	P-IV-3	P-IV-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%	【品 德 教 育】 科技領域 品 J1
			T-IV-1	T-IV-B1		
			T-IV-2	T-IV-B2		
			T-IV-3	T-IV-B3		
				Ps-IV-D1	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	
			Ps-IV-1	Ps-IV-D2		
			Ps-IV-2	Ps-IV-D3		
			Ps-IV-3	Ps-IV-D4		
			T-IV-1	T-IV-B1		
			T-IV-2	T-IV-B2		
			T-IV-3	T-IV-B3		
				Ps-IV-D1		
			Ps-IV-1	Ps-IV-D2		
			Ps-IV-2	Ps-IV-D3		
			Ps-IV-3	Ps-IV-D4		
教學資源		射箭器材				
		重量訓練室				
備註		電腦與單槍投影機或多媒體電視				

新竹市立富禮國民中學 113 年度第一學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(田徑)

實施
年級

■七年級■第一學期

教材
版本

■自編教材(經課發會通過)

節數

每週 5 節，本學期共 110 節

對應
領域
核心
素養

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。

體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。

體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。

體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。

體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。

課程
目標

- 1.培養專項運動之競技體能(體能訓練):執行肌力訓練、肌耐力訓練
- 2.培養(技術訓練):基本動作、爆發力訓練、速度訓練、柔軟度訓練。
- 3.培養戰術運用(戰術訓練):配速訓練、專項技術模擬，並依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施。
- 4.培養提升專業心理素質:突破心理比賽情境，減少過度緊張的焦慮，挑戰自己潛能。

新竹市立富禮國民中學 113 年度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 2-3 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 4-5 週 (113 年度 新竹市長 盃田徑錦 標賽)	體能 技術 戰術	P-V-1	P-V-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-V-2	P-V-A2	30% 參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 6-7 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 8-9 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 10-11 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20%		

第 12-13 週 (113 年全國中等學校田徑錦標賽)	體能	P-V-1	P-V-A1	學習精神 20%	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	P-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	T-V-2	T-V-B2	參賽成績 30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體能 20%		
第 14-15 週	體能	P-V-3	P-V-A1	學習精神 20%	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	T-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	Ta-V-1	P-V-A3	參賽成績 30%		
		Ps-V-1	T-V-B2	專項性體能 20%		
第 16-17 週	體能	Ta-III-1	Ta-III-C1	學習精神 20%	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	Ps-III-1	Ps-III-D1	術科測驗 30%		
	心理	P-IV-3	P-IV-A3	參賽成績 30%		
				專項性體能 20%		
第 18-19 週	體能	P-V-1	P-V-A1	學習精神 20%	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	T-V-2	T-V-B2	參賽成績 30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體能 20%		
第 20-22 週	體能	P-III-1	P-III-A1	學習精神 20%	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-III-2	P-III-A2	術科測驗 30%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績 30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體能 20%		
教學資源		田徑場		學習精神 20%		
備註		重量訓練器材室				

新竹市立富禮國民中學 113 年度第二學期體育專業課程計畫

課程 名稱	專業訓練(田徑)		
實施 年級	■七年級■第二學期		
教材 版本	■自編教材(經課發會通過)	節數	每週 5 節，本學期共 105 節
對應 領域 核心 素養	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。 體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。 體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。 體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。		
課程 目標	1.培養專項運動之競技體能(體能訓練):執行肌力訓練、肌耐力訓練、有氧運動、無氧運動。 2.培養(技術訓練):基本動作、爆發力訓練、敏捷訓練、速度訓練、柔軟度訓練。 3.培養戰術運用(戰術訓練):配速訓練、比賽技術模擬，並依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施。 4.培養提升專業心理素質:突破心理比賽情境，減少過度緊張的焦慮，挑戰自己潛能。 5.奪取 114 年新竹市中小學田徑錦標賽前八名為目標。		

新竹市立富禮國民中學 113 年度第二學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 2-3 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 4-5 週 (114 年新 竹市中小 學田徑錦 標賽)	體能 技術 戰術	P-V-1	P-V-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-V-2	P-V-A2	30% 參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 6-7 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 8-9 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 10-11 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20%		

第 12-13 週	體能	P-V-1	P-V-A1	學習精神 20%	【品 德 教 育】 品 J1	科技領域
	技術	P-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	T-V-2	T-V-B2	參賽成績 30%		
	Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體能 20%			
第 14-15 週 (114 年全國中等學校運動會)	體能	P-V-3	P-V-A1	學習精神 20%	【品 德 教 育】 品 J1	科技領域
	技術	T-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	Ta-V-1	P-V-A3	參賽成績 30%		
	心理	Ps-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	專項性體能 20%		
第 16-17 週	體能	Ta-III-1	Ta-III-C1	學習精神 20%	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	Ps-III-1	Ps-III-D1	術科測驗 30%		
	心理	P-IV-3	P-IV-A3	參賽成績 30%		
				專項性體能 20%		
第 18-19 週	體能	P-V-1	P-V-A1	學習精神 20%	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	T-V-2	T-V-B2	參賽成績 30%		
	Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體能 20%			
第 20-21 週	體能	P-III-1	P-III-A1	學習精神 20%	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-III-2	P-III-A2	術科測驗 30%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績 30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體能 20%		
教學資源		田徑場				
備註		重量訓練器材室				

新竹市立富禮國民中學 113 年度第一學期體育專業課程計畫

課程 名稱	專業訓練(田徑)		
實施 年級	■八年級■第一學期		
教材 版本	■自編教材（經課發會通過）	節數	每週 5 節，本學期共 105 節
對應 領域 核心 素養	體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。 體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。 體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。		
課程 目標	1.培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行肌耐力訓練、肌耐力訓練、有氧運動、無氧運動、協調性、敏捷性。 2.培養專項運動之技術水準（技術訓練）：基本動作、間歇跑、配速跑、敏捷訓練、速度訓練、柔軟度訓練、爆發力訓練、各專項技術訓練。 3.發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：模擬比賽配速跑、投擲、試跳訓練，並依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施。 4.提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 5.奪取 113 年度新竹市長盃田徑錦標賽前六名為目標。		

新竹市立富禮國民中學 113 度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 2-3 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 4-5 週 (113 年度 新竹市長 盃田徑錦 標賽)	體能 技術 戰術	P-V-1	P-V-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-V-2	P-V-A2	30% 參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 6-7 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 8-9 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 10-11 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20%		

第 12-13 週 (113 年全國中等學校田徑錦標賽)	體能	P-V-1	P-V-A1	學習精神 20%	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	P-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	T-V-2	T-V-B2	參賽成績 30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體能 20%		
第 14-15 週	體能	P-V-3	P-V-A1	學習精神 20%	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	T-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	Ta-V-1	P-V-A3	參賽成績 30%		
	心理	Ps-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	專項性體能 20%		
第 16-17 週	體能	Ta-III-1	Ta-III-C1	學習精神 20%	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	Ps-III-1	Ps-III-D1	術科測驗 30%		
	心理	P-IV-3	P-IV-A3	參賽成績 30%		
				專項性體能 20%		
第 18-19 週	體能	P-V-1	P-V-A1	學習精神 20%	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	T-V-2	T-V-B2	參賽成績 30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體能 20%		
第 20-21 週	體能	P-III-1	P-III-A1	學習精神 20%	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-III-2	P-III-A2	術科測驗 30%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績 30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體能 20%		
教學資源	田徑場			學習精神 20%		
備註	重量訓練器材室					

新竹市立富禮國民中學 113 年度第二學期體育專業課程計畫

課程 名稱	專業訓練(田徑)		
實施 年級	■八年級■第二學期		
教材 版本	■自編教材(經課發會通過)	節數	每週 5 節，本學期共 105 節
對應 領域 核心 素養	體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。 體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。 體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。		
課程 目標	1.培養專項運動之競技體能(體能訓練):執行肌耐力訓練、肌力訓練、有氧運動、無氧運動、協調性、敏捷性、重量訓練。 2.培養專項運動之技術水準(技術訓練):基本動作、配速跑、敏捷訓練、速度訓練、柔軟度訓練、爆發力訓練、各專項技術訓練。 3.發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):模擬比賽配速跑、投擲、試跳訓練，並依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施。 4.提升專項運動之心理素質(心理訓練):各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 5.奪取 114 年新竹市中小學田徑錦標賽前六名為目標。		

新竹市立富禮國民中學 113 年度第二學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 2-3 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 4-5 週 (114 年新 竹市中小 學田徑錦 標賽)	體能 技術 戰術	P-V-1	P-V-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-V-2	P-V-A2	30% 參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 6-7 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 8-9 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 10-11 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20%		

第 12-13 週	體能	P-V-1	P-V-A1	學習精神 20%	【品 德 教 育】 品 J1	科技領域
	技術	P-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	T-V-2	T-V-B2	參賽成績 30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體能 20%		
第 14-15 週 (114 年全 國中等學 校運動會)	體能	P-V-3	P-V-A1	學習精神 20%	【品 德 教 育】 品 J1	科技領域
	技術	T-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	Ta-V-1	P-V-A3	參賽成績 30%		
	心理	Ps-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	專項性體能 20%		
第 16-17 週	體能	Ta-III-1	Ta-III-C1	學習精神 20%	【性別平等 教育】 性 J1	科技領域
	技術	Ps-III-1	Ps-III-D1	術科測驗 30%		
	心理	P-IV-3	P-IV-A3	參賽成績 30%		
				專項性體能 20%		
第 18-19 週	體能	P-V-1	P-V-A1	學習精神 20%	【性別平等 教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%		
	戰術	T-V-2	T-V-B2	參賽成績 30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體能 20%		
第 20-21 週	體能	P-III-1	P-III-A1	學習精神 20%	【性別平等 教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-III-2	P-III-A2	術科測驗 30%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績 30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體能 20%		
教學資源		田徑場				
備註		重量訓練器材室				

新竹市立富禮國民中學 113 年度第一學期體育專業課程計畫

課程 名稱	專業訓練(田徑)		
實施 年級	■九年級■第一學期		
教材 版本	■自編教材(經課發會通過)	節數	每週 5 節，本學期共 110 節
對應 領域 核心 素養	體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。 體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。 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。 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。		
課程 目標	1.培養專項運動之競技體能(體能訓練):執行肌力訓練、肌耐力訓練、有氧運動、無氧運動、協調性、敏捷性、核心訓練、重量訓練。 2.精進專項運動之技術水準(技術訓練):基本動作、短程衝刺、長距離配速跑、敏捷訓練、速度訓練、柔軟度訓練、耐乳酸訓練、爆發力訓練、投擲專項技術、跳部專項技術。 3.精進專項運動之戰術運用(戰術訓練):模擬比賽配速、投擲、跳躍之練習，並依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施。 4.提升專項運動之心理素質(心理訓練):各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。 5.精進運動防護之措施:運動後按摩、伸展，提升選手體能恢復能力。 6.奪取 113 年度新竹市長盃田徑錦標賽前三名為目標。		

新竹市立富禮國民中學 113 年度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 2-3 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 4-5 週 (113 年度 新竹市長 盃田徑錦 標賽)	體能 技術 戰術	P-V-1	P-V-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-V-2	P-V-A2	30% 參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 6-7 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 8-9 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 10-11 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20%		

第 12-13 週	體能 技術 戰術	P-V-1 P-V-2 T-V-2 Ta-V-1	P-V-A1 P-V-A2 T-V-B2 Ta-V-C1	學習精神 20% 術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	【品德教育】 科技領域 品 J1
第 14-15 週 (113 年全國中等學校田徑錦標賽)	體能 技術 戰術 心理	P-V-3 T-V-2 Ta-V-1 Ps-V-1	P-V-A1 P-V-A2 P-V-A3 T-V-B2 Ta-V-C1	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	【品德教育】 科技領域 品 J1
第 16-17 週	體能 技術 心理	Ta-III-1 Ps-III-1 P-IV-3	Ta-III-C1 Ps-III-D1 P-IV-A3	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	【性別平等教育】 科技領域 性 J1
第 18-19 週	體能 技術 戰術	P-V-1 P-V-2 T-V-2 Ta-V-1	P-V-A1 P-V-A2 T-V-B2 Ta-V-C1	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	【性別平等教育】 科技領域 性 J1
第 20-22 週	體能 技術	P-III-1 P-III-2 T-V-1 T-V-2	P-III-A1 P-III-A2 T-V-B1 T-V-B2	術科測驗 30% 參賽成績 30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	【性別平等教育】 科技領域 性 J1
教學資源 備註	田徑場 重量訓練器材室				

新竹市立富禮國民中學 113 年度第二學期體育專業課程計畫

課程
名稱

專業訓練(田徑)

實施
年級

■九年級 ■第二學期

教材
版本

■自編教材（經課發會通過）

節數

每週 5 節，本學期共 85 節

對應
領域
核心
素養

體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。

體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。

體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類競技運動之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。

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。

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。

課程
目標

1.培養專項運動之競技體能（體能訓練）：執行心肺、肌力、肌耐力、有氧運動、無氧運動、協調性、敏捷性、核心訓練、重量訓練。。

2.精進專項運動之技術水準（技術訓練）：基本動作、短程衝刺跑、中長距離配速跑、敏捷訓練、速度訓練、柔軟度訓練、耐乳酸訓練、爆發力訓練、擲部專項技術、跳部專項技術。

3.精進專項運動之戰術運用（戰術訓練）：模擬比賽配速、投擲、跳躍之練習，並依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施。

4.提升專項運動之心理素質（心理訓練）：各種心理技能於專項訓練與競賽的執行與評估。

5.精進運動防護之措施:運動後按摩、伸展，提升選手體能恢復能力。

6.奪取 114 年新竹市中小學田徑錦標賽前三名為目標。

新竹市立富禮國民中學 113 年度第二學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入	跨領域/科 目協同教學
		學習表現	學習內容			
第 1 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 2-3 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 4-5 週 (114 年新 竹市中小 學田徑錦 標賽)	體能 技術 戰術	P-V-1	P-V-A1	術科測驗	【多元文化 教育】 多 J8	科技領域
		P-V-2	P-V-A2	30% 參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 6-7 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 8-9 週	體能 技術 戰術 心理	P-V-2	P-V-A2	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	專項性體 能 20% 學習精神 20%		
第 10-11 週	體能 技術	P-III-1	P-III-A1	術科測驗	【人權教 育】 人 J4 人 J5	科技領域
		P-III-2	P-III-A2	30% 參賽成績		
		T-V-1	T-V-B1	30%		
		T-V-2	T-V-B2	專項性體 能 20%		

第 12-13 週	體能	P-V-1	P-V-A1	學習精神 20%	【品德教育】 科技領域 品 J1
	技術	P-V-2	P-V-A2	術科測驗 30%	
	戰術	T-V-2 Ta-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	參賽成績 30%	
第 14-15 週 (114 年全 國中等學 校運動會)	體能	P-V-3	P-V-A1	專項性體 能 20%	【品德教育】 科技領域 品 J1
	技術	T-V-2	P-V-A2	學習精神 20%	
	戰術	Ta-V-1	P-V-A3	術科測驗 30%	
第 16-17 週	心理	Ps-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	參賽成績 30%	【性別平等 教育】 科技領域 性 J1
	體能	Ta-III-1	Ta-III-C1	專項性體 能 20%	
	技術	Ps-III-1	Ps-III-D1	學習精神 20%	
教學資源 備註	心理	P-IV-3	P-IV-A3	術科測驗 30%	
	田徑場 重量訓練器材室			參賽成績 30%	
					專項性體 能 20%
					學習精神 20%

第三類課程：特殊需求領域課程

課程名稱	專長訓練運動防護課程		
實施年級	■ 七年級 ■ 上學期	節數	本學期共 22 節
課程目標	1. 了解運動傷害基本概念與意義 2. 認識人體肌肉 3. 認識常見運動傷害		
議題融入	性 J2、性 J4、安 J2		
學習資源/教材	教學用 PPT 運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量機制 (含評量方式及比例)	學習態度:40% (上課表現、互動情形、課堂專注度) 發表評量:30% (小組報告、個人發表) 技能評量:30% (實際操作、紙筆測驗)		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
運動傷害基本導論	5	認識運動傷害基礎定義	
運動生理學	5	認識人體肌肉	
運動生理學	6	肌肉運動方式	
運動傷害認識	6	常見運動傷害，例如：腳踝扭傷、肌肉拉傷、挫傷等等	

第三類課程：特殊需求領域課程

課程名稱	專長訓練運動防護課程		
實施年級	■ 七年級 ■ 下學期	節數	本學期共 21 節
課程目標	1. 預防運動傷害 2. 一般運動傷害防護 3. 能應用 PRICE 運動傷害處理		
議題融入	性 J1、性 J8、安 J3		
學習資源/教材	教學用 PPT、運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量機制 (含評量方式及比例)	學習態度:40% (上課表現、互動情形、課堂專注度) 發表評量:30% (小組報告、個人發表) 技能評量:30% (實際操作、紙筆測驗)		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
如何預防運動傷害 I	5	柔軟度認識與重要性、靜態伸展、動態伸展	
如何預防運動傷害 II	5	肌力與肌耐力訓練、暖身與收操	
運動傷害防護	5	冰敷、熱敷使用時機	
認識 PRICE	6	P:保護、R:休息、I:冰敷、C:加壓、E:抬高，實際操作	

第三類課程：特殊需求領域課程

課程名稱	專長訓練運動防護課程		
實施年級	■八年級 ■上學期	節數	本學期共 22 節
課程目標	1. 應用 PEACE&LOVE 2. 認識熱疾病 3. 了解預防熱疾病		
議題融入	性 J6、安 J5		
學習資源/教材	教學用 PPT、運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量機制 (含評量方式及比例)	學習態度:40% (上課表現、互動情形、課堂專注度) 發表評量:30% (小組報告、個人發表) 技能評量:30% (實際操作、紙筆測驗)		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
認識 PEACE&LOVE	6	P:保護 E:抬高 A:避免消炎藥物 C:加壓 E:衛教 L:適度負重 O:保持樂觀 V:輕度負重 E 有計畫訓練(恢復)	
熱疾病 I	3	認識熱衰竭症狀及處理方式	
熱疾病 II	3	認識熱痙攣症狀及處理方式	
熱疾病 III	3	認識熱中暑症狀及處理方式	
預防熱疾病	7	運動前、後水分補給與運動環境、運動強度評估。	

第三類課程：特殊需求領域課程

課程名稱	專長訓練運動防護課程		
實施年級	■八年級 ■下學期	節數	本學期共 21 節
課程目標	1. 認識運動按摩 2. 運動按摩手法 3. 應用運動按摩		
議題融入	性 J4、安 J11		
學習資源/教材	教學用 PPT、運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量機制 (含評量方式及比例)	學習態度:40% (上課表現、互動情形、課堂專注度) 發表評量:30% (小組報告、個人發表) 技能評量:30% (實際操作、紙筆測驗)		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
運動按摩 I	6	運動按摩基本概念與意涵	
運動按摩 II	7	運動按摩手法:指壓、推壓、捏揉、拍打等。	
運動按摩 III	8	根據專長訓練後所產生運動疲勞，評估後針對肌肉酸痛部位實施運動按摩操作。	

第三類課程：特殊需求領域課程

課程名稱	專長訓練運動防護課程		
實施年級	■九年級 ■上學期	節數	本學期共 22 節
課程目標	1. 實際運用簡易貼紮 2. 實際運用肌內效貼紮 3. 運用至個人專項賽事		
議題融入	性 J6、安 J11		
學習資源/教材	教學用 PPT、運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量機制 (含評量方式及比例)	學習態度:40% (上課表現、互動情形、課堂專注度) 發表評量:30% (小組報告、個人發表) 技能評量:30% (實際操作、紙筆測驗)		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
運動傷害防護應用 I	7	認識簡易貼紮基本概念與手法	
運動傷害防護應用 II	7	認識肌內效功能與貼紮手法	
運動傷害防護應用 III	8	實際運用簡易貼紮與肌內效貼紮手法至個人專項	

第三類課程：特殊需求領域課程

課程 名稱	專長訓練運動防護課程		
實施 年級	■九年級 ■下學期	節數	本學期共 17 節
課程 目標	1.運動傷害復建		
議題 融入	性 J6、安 J11		
學習資 源/教材	教學用 PPT、運動傷害防護書籍、相關運動防護影片、肌內效、白貼、輕彈貼、重彈貼		
評量 機制 (含評量方 式及比例)	學習態度:40% (上課表現、互動情形、課堂專注度) 發表評量:30% (小組報告、個人發表) 技能評量:30% (實際操作、紙筆測驗)		
單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點	
運動復健-固定式動態訓練	6	彈力繩訓練、關節角度伸展恢復	
運動復健-有氧訓練	6	飛輪訓練、核心訓練、	
運動復健-重量訓練	5	固定式重量訓練、啞鈴訓練、藥球訓練	