

新竹市立富禮國民中學 114 學年度
體育班課程計畫

1、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)			
			英語文(3)			
			本土語/台灣手語(1)	1	1	0
		數學(4)				
		社會(3)	歷史			
			地理			
			公民與社會			
		自然科學(3)	生物			
			理化			
			地球科學			
		科技(1-2)	資訊科技			
			生活科技			
		健康與體育(2-3)	健康教育			
			體育			
		藝術(2-3)	音樂			
			視覺藝術			
			表演藝術			
		綜合活動(2-3)	家政			
			童軍			
	輔導					
	特殊類型班級課程	體育專業(5)		5	5	5
A.領域學習課程節數(七、八年級 31-34， 九年級 30-34)			31-34	31-34	30-34	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程				
		社團活動與技藝課程				
		專長訓練運動防護課程		1	1	1
		其他類課程				
B.彈性學習課程節數(七、八年級 1-4， 九年級 1-5)						
每週學習總節數合計 (A+B)			33-35	33-35	32-35	

2、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(田徑)				專業訓練(田徑)				專業訓練(田徑)	
第七節		專業訓練(田徑)				專業訓練(田徑)				彈-專長訓練 運動防護課程	
第八節											

3、體育專業課程計畫

新竹市立富禮國民中學 114 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 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)：執行心肺、肌力、肌耐力、有氧運動、無氧運動、協調性、敏捷性。 2. 培養(技術訓練)：基本動作、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、爆發力訓練，並依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施。 4. 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 114 年度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習表現	學習重點 學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
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%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
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%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
第 4-5 週 (114 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%		
		T-V-2	T-V-B2	參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
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%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	參賽成績		
		Ps-V-1	Ps-V-D1	30%		
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%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	參賽成績		
		Ps-V-1	Ps-V-D1	30%		
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%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
				專項性體能 20%		
				學習精神 20%		

第 12-13 週 (114 年全國 中等學校田 徑錦標賽)	體能	P-V-1 P-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	T-V-2	T-V-B2	30% 參賽成績		
	戰術	Ta-V-1	Ta-V-C1	30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
第 14-15 週	體能	P-V-3 T-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	Ta-V-1 Ps-V-1	P-V-A3 T-V-B2	30% 參賽成績		
	戰術		Ta-V-C1	30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
	心理			20%		
第 16-17 週	體能	Ta-III-1 Ps-III-1	Ta-III-C1 Ps-III-D1	20% 術科測驗	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-IV-3	P-IV-A3	30% 參賽成績		
	心理			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
第 18-19 週	體能	P-V-1 P-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	T-V-2 Ta-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	30% 參賽成績		
	戰術			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
第 20-21 週	體能	P-III-1 P-III-2	P-III-A1 P-III-A2	20% 術科測驗	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	T-V-1 T-V-2	T-V-B1 T-V-B2	30% 參賽成績		
				30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		

教學資源 田徑場
重量訓練器材室
備註

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 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)：執行心肺、肌力、肌耐力、有氧運動、無氧運動、協調性、敏捷性。 2. 培養(技術訓練)：基本動作、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、爆發力訓練，並依照競賽特性之戰術訓練與比賽的規則規劃實施。 4. 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 114 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 學習表現	學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
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% 專項性體能		
		T-V-2	T-V-B2	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		T-V-2	T-V-B2	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		T-V-2	T-V-B2	20% 學習精神		

第 12-13 週	體能	P-V-1 P-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	T-V-2 Ta-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	30% 參賽成績		
	戰術			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
第 14-15 週 (114 年全國 中等學校運 動會)	體能	P-V-3 T-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	Ta-V-1 Ps-V-1	P-V-A3 T-V-B2	30% 參賽成績		
	戰術		Ta-V-C1	30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
	心理			20%		
第 16-17 週	體能	Ta-III-1 Ps-III-1	Ta-III-C1 Ps-III-D1	20% 術科測驗	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-IV-3	P-IV-A3	30% 參賽成績		
	心理			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
第 18-19 週	體能	P-V-1 P-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	T-V-2 Ta-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	30% 參賽成績		
	戰術			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
第 20-21 週	體能	P-III-1 P-III-2	P-III-A1 P-III-A2	20% 術科測驗	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	T-V-1 T-V-2	T-V-B1 T-V-B2	30% 參賽成績		
				30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		

教學資源 田徑場
重量訓練器材室
備註

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 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）：執行心肺、肌力、肌耐力、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。 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。		

新竹市立富禮國民中學 114 度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習表現	學習重點 學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
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%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
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%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
第 4-5 週 (114 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%		
		T-V-2	T-V-B2	參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
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%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	參賽成績		
		Ps-V-1	Ps-V-D1	30%		
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%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	參賽成績		
		Ps-V-1	Ps-V-D1	30%		
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%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
				專項性體能 20%		
				學習精神 20%		

第 12-13 週 (114 年全國 中等學校田 徑錦標賽)	體能	P-V-1 P-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	T-V-2 Ta-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	30% 參賽成績		
	戰術			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
第 14-15 週	體能	P-V-3 T-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	Ta-V-1 Ps-V-1	P-V-A3 T-V-B2	30% 參賽成績		
	戰術		Ta-V-C1	30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
	心理					
第 16-17 週	體能	Ta-III-1 Ps-III-1	Ta-III-C1 Ps-III-D1	20% 術科測驗	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-IV-3	P-IV-A3	30% 參賽成績		
	心理			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
第 18-19 週	體能	P-V-1 P-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	T-V-2 Ta-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	30% 參賽成績		
	戰術			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
第 20-21 週	體能	P-III-1 P-III-2	P-III-A1 P-III-A2	20% 術科測驗	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	T-V-1 T-V-2	T-V-B1 T-V-B2	30% 參賽成績		
				30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		

教學資源 田徑場
重量訓練器材室
備註

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 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）：執行心肺、肌力、肌耐力、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。 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。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 學習表現	學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
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% 專項性體能		
		T-V-2	T-V-B2	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		T-V-2	T-V-B2	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		T-V-2	T-V-B2	20% 學習精神		

第 12-13 週	體能	P-V-1 P-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	T-V-2 Ta-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	30% 參賽成績		
	戰術			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
第 14-15 週 (114 年全國 中等學校運 動會)	體能	P-V-3 T-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 品 J1	科技領域
	技術	Ta-V-1 Ps-V-1	P-V-A3 T-V-B2	30% 參賽成績		
	戰術		Ta-V-C1	30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
	心理			20% 術科測驗		
第 16-17 週	體能	Ta-III-1 Ps-III-1	Ta-III-C1 Ps-III-D1	30% 參賽成績	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	P-IV-3	P-IV-A3	30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
	心理			20% 術科測驗		
第 18-19 週	體能	P-V-1 P-V-2	P-V-A1 P-V-A2	30% 參賽成績	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	T-V-2 Ta-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		
	戰術			20% 術科測驗		
第 20-21 週	體能	P-III-1 P-III-2	P-III-A1 P-III-A2	30% 參賽成績	【性別平等教育】 性 J1	科技領域
	技術	T-V-1 T-V-2	T-V-B1 T-V-B2	30% 專項性體能 20% 學習精神 20%		

教學資源 田徑場
重量訓練器材室
備註

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 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 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-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。 2. 精進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、耐乳酸訓練、爆發力訓練。 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。		

新竹市立富禮國民中學 114 年度第一學期體育專業課程計畫

學習 進度週次	單元/主題	學習表現	學習重點 學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
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% 專項性體能		
		T-V-2	T-V-B2	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		T-V-2	T-V-B2	20% 學習精神		
第 4-5 週 (114 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% 專項性體能		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		Ps-V-1	Ps-V-D1 P-V-A3	20% 學習精神		
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% 專項性體能		
		T-V-2	T-V-B2	20% 學習精神		

第 12-13 週	體能	P-V-1 P-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 科技領域 品 J1
	技術	T-V-2 Ta-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	30% 參賽成績	
	戰術			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	
第 14-15 週 (114 年全國 中等學校田 徑錦標賽)	體能	P-V-3 T-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 科技領域 品 J1
	技術	Ta-V-1 Ps-V-1	P-V-A3 T-V-B2	30% 參賽成績	
	戰術		Ta-V-C1	30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	
	心理			20%	
第 16-17 週	體能	Ta-III-1 Ps-III-1	Ta-III-C1 Ps-III-D1	20% 術科測驗	【性別平等教育】 科技領域 性 J1
	技術	P-IV-3	P-IV-A3	30% 參賽成績	
	心理			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	
第 18-19 週	體能	P-V-1 P-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【性別平等教育】 科技領域 性 J1
	技術	T-V-2 Ta-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	30% 參賽成績	
	戰術			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	
第 20-21 週	體能	P-III-1 P-III-2	P-III-A1 P-III-A2	20% 術科測驗	【性別平等教育】 科技領域 性 J1
	技術	T-V-1 T-V-2	T-V-B1 T-V-B2	30% 參賽成績	
				30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	

教學資源 田徑場
重量訓練器材室
備註

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 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。 2. 精進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、耐乳酸訓練、爆發力訓練。 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。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 學習表現	學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
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%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
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%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
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%		
		T-V-2	T-V-B2	參賽成績		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	30%		
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%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	參賽成績		
		Ps-V-1	Ps-V-D1	30%		
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%		
		Ta-V-1	Ta-V-C1	參賽成績		
		Ps-V-1	Ps-V-D1	30%		
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%		
		T-V-1	T-V-B1	參賽成績		
		T-V-2	T-V-B2	30%		
				專項性體能 20%		
				學習精神 20%		

第 12-13 週	體能	P-V-1 P-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 科技領域 品 J1
	技術	T-V-2 Ta-V-1	T-V-B2 Ta-V-C1	30% 參賽成績	
	戰術			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	
第 14-15 週 (114 年全國 中等學校運 動會)	體能	P-V-3 T-V-2	P-V-A1 P-V-A2	20% 術科測驗	【品德教育】 科技領域 品 J1
	技術	Ta-V-1 Ps-V-1	P-V-A3 T-V-B2	30% 參賽成績	
	戰術		Ta-V-C1	30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	
	心理			20%	
第 16-17 週	體能	Ta-III-1 Ps-III-1	Ta-III-C1 Ps-III-D1	20% 術科測驗	【性別平等教育】 科技領域 性 J1
	技術	P-IV-3	P-IV-A3	30% 參賽成績	
	心理			30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	

教學資源 田徑場
重量訓練器材室

備註

※本表格請自行增刪

4、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：

5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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(射箭)				專業訓練(射箭)				專業訓練(射箭)	
第七節		專業訓練(射箭)				專業訓練(射箭)				彈-專長訓練 運動防護課程	
第八節											

5、體育專業課程計畫

新竹市立富禮國民中學 114 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 105 節
對應領域核心素養	1. 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。 2. 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。 3. 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。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 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。 8. 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。 9. 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。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 學習表現	學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
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	學習精神 20%		
			Ta-IV-C2	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		

第 16-18 週 (114 年全國 總統盃射箭 錦標賽)	體能	P-IV-2	P-IV-A2	20%	【品德教育】 科技領域 品 J1
	技術	T-IV-2	T-IV-B2	術科測驗 30%	
	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%	
第 19-20 週		Ta-IV-1	Ta-IV-C2	學習精神 20%	【品德教育】 科技領域 品 J1
	技術	T-IV-2	T-IV-B2	術科測驗 30%	
	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%	
第 21 週		Ta-IV-1	Ta-IV-C2	學習精神 20%	【品德教育】 科技領域 品 J1
	體能	P-IV-3	P-IV-A3	術科測驗 30%	
	技術	P-IV-2	T-IV-B2	參賽成績 30%	
	心理	T-IV-2	Ps-IV-D1	專項性體 能 20%	
		Ps-IV-1	Ps-IV-D2	學習精神 20%	
		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 114 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	1. 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。 2. 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。 3. 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。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 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。 8. 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。 9. 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、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。		
課程目標			

新竹市立富禮國民中學 114 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 學習表現	學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
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-A1 P-IV-A2	術科測驗 30% 參賽成績 30%	【品 德 教 育】 品 J1	科技領域

		P-IV-3	P-IV-A3	專項性體能 20%		
		T-IV-2	T-IV-B2	學習精神		
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	20%		
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2			
第 15-17 週	技術心理	T-IV-2	T-IV-B2	術科測驗 30%	【品德教育】	科技領域
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	參賽成績 30%	品 J1	
		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】	科技領域
		P-IV-2	P-IV-A2	參賽成績 30%	性 J1	
		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】	科技領域
		P-IV-2	P-IV-A2	參賽成績 30%	性 J1	
		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

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 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 105 節
對應領域核心素養	1.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。 2.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。 3.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。 4.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。 5.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。 6.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。 7.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。 8.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。 9.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。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 學習表現	學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
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 Ta-IV-2	Ps-IV-D2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	專項性體能 20% 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 Ta-IV-C2	專項性體能 20% 學習精神		

		Ta-IV-1		20%	
第 16-18 週	體能	P-IV-3	P-IV-A3	術科測驗	【品 德 教 育】 科技領域 品 J1
(114 年全國	技術	T-IV-2	T-IV-B2	30% 參賽成績	
總統盃射箭	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	30% 專項性體	
錦標賽)	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2	能 20% 學習精神	
		Ta-IV-1	Ta-IV-C2	20%	
第 19-20 週	技術	T-IV-2	T-IV-B2	術科測驗	【品 德 教 育】 科技領域 品 J1
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	30% 參賽成績	
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2	30% 專項性體	
		Ta-IV-1	Ta-IV-C2	能 20% 學習精神	
				20%	
第 21 週	體能	P-IV-3	P-IV-A3	術科測驗	【品 德 教 育】 科技領域 品 J1
	技術	T-IV-3	T-IV-B3	30% 參賽成績	
	戰術	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	30% 專項性體	
	心理	Ps-IV-2	Ps-IV-D2	能 20% 學習精神	
		Ta-IV-1	Ta-IV-C2	20%	

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 114 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	10. 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。 11. 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。 12. 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。 13. 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。 14. 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。 15. 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。 16. 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。 17. 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。 18. 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	5. 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。 6. 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。 7. 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。 8. 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。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 學習表現	學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
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 中等學校運	體能 技術 心理	P-IV-1	P-IV-A1	術科測驗 30% 參賽成績	【品德教 育】 品 J1	科技領域

動會)		P-IV-2	P-IV-A2	30%		
		P-IV-3	P-IV-A3	專項性體能 20%		
		T-IV-3	T-IV-B3	學習精神 20%		
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1			
第 15-17 週	技術 心理	Ps-IV-2	Ps-IV-D2		【品德教育】 品 J1	科技領域
		T-IV-3	T-IV-B3	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	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%		
第 21 週	體能 技術	Ps-IV-1	Ps-IV-D1		【性別平等教育】 性 J1	科技領域
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2 Ta-IV-C1			
		Ta-IV-1	Ta-IV-C2			
		P-IV-1	P-IV-A1	術科測驗 30%		
		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

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 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 105 節
對應領域核心素養	1.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。 2.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。 3.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。 4.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。 5.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。 6.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。 7.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。 8.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。 9.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。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 學習表現	學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
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%		
		Ps-IV-2	Ps-IV-D2	專項性體 能 20%		
	戰術	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% 參賽成績	【人權教育】 人 J4	科技領域

	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	30% 專項性體 能 20% 學習精神 20%	人 J5
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2		
		Ta-IV-1	Ta-IV-C1		
		Ta-IV-2	Ta-IV-C2		
第 16-18 週 (114 年全國 總統盃射箭 錦標賽)	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】 科技領域 品 J1
	技術	T-IV-2	T-IV-B2		
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1		
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2		
		Ps-IV-3	Ps-IV-D3		
		Ta-IV-1	Ta-IV-C2		
第 19-20 週	技術	T-IV-2	T-IV-B2		
	心理	Ps-IV-1	Ps-IV-D1		
	戰術	Ps-IV-2	Ps-IV-D2		
		Ta-IV-1	Ps-IV-D3		
第 21 週			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	20%	

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 114 學年度第二學期體育專業課程計畫

課程名稱	射箭專長訓練課程		
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	1.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。 2.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。 3.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。 4.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。 5.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。 6.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。 7.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。 8.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。		
	1.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、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。		
課程目標			

新竹市立富禮國民中學 114 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 學習表現	學習內容	評量方法	議題融入	跨領域/科目 協同教學
第 1 週	體能 技術	P-IV-3 T-IV-2	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 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-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 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)	體能 技術	P-IV-1	P-IV-A1	術科測驗 30%	【品德教 育】	科技領域

中等學校運動會)	心理	P-IV-2	P-IV-A2	參賽成績 30% 專項性體能 20% 學習精神 20%	品 J1
		P-IV-3	P-IV-A3		
		T-IV-1	T-IV-B1		
		T-IV-2	T-IV-B2		
		T-IV-3	T-IV-B3		
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1		
			Ps-IV-D2		
		Ps-IV-2	Ps-IV-D3		
		Ps-IV-3	Ps-IV-D4		
		T-IV-1	T-IV-B1		
第 15-17 週	技術 心理	T-IV-2	T-IV-B2	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
		T-IV-3	T-IV-B3		
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1		
			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
電腦與單槍投影機或多媒體電視

備註

※本表格請自行增刪

6、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：

9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 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(籃球)		專業訓練(籃球)	專業訓練(籃球)	
第七節		專業訓練(籃球)		專業訓練(籃球)	彈-專長訓練 運動防護課程	
第八節						

7、體育專業課程計畫

新竹市立富禮國民中學 114 學年度第一學期體育專業課程計畫

課程名稱	專業訓練(籃球)		
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 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。		
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。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 (114 年新竹市中 小學籃球錦標賽)	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	籃球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式籃球架					
備註						

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 學年度第二學期 **體育專業課程計畫**

課程名稱	專業訓練(籃球)		
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。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 年新竹市市長盃籃球錦標賽)	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	籃球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式籃球架					
備註						

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 學年度第一學期 **體育專業課程計畫**

課程名稱	籃球		
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 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、基本跑動體能。 2. 具備專項技術基本能力:運球、投籃穩定性、上籃穩定性。 3. 戰略應用:擋拆、跑位戰術、防守戰術運用。 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籃球文化，培養資訊素養增加國際觀。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 (114 年新竹市中 小學籃球錦標賽)	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	籃球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式籃球架					
備註						

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 學年度第二學期 **體育專業課程計畫**

課程名稱	專業訓練(籃球)		
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:跳投、上籃、傳球。 3. 戰略應用:面對防守後跳投、在防守干擾下投籃、判斷良好時機傳球。 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籃球文化，培養資訊素養增加國際觀。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 年新竹市市長盃籃球錦標賽)	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	籃球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式籃球架					
備註						

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 學年度第一學期 **體育專業課程計畫**

課程名稱	專業訓練(籃球)		
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 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:上籃腳步變化、空檔跑位。 3. 戰略應用:透過閱讀防守後，能適當地跑出空檔。 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籃球文化，培養資訊素養增加國際觀。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 (114 年新竹市中 小學籃球錦標賽)	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	籃球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式籃球架					
備註						

※本表格請自行增刪

新竹市立富禮國民中學 114 學年度第二學期 **體育專業課程計畫**

課程名稱	專業訓練(籃球)		
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 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:運用各項技術達到有效的進攻威脅。 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籃球文化，培養資訊素養增加國際觀。		

新竹市立富禮國民中學 114 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 年新竹市市長盃籃球錦標賽)	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 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	
教學資源	籃球、角錐、欄架、繩梯 重量訓練器材、移動式籃球架					
備註						

※本表格請自行增刪