

彰化縣113學年度彰德國民中學
體育班

木球體育專業課程計畫

113年5月14日體育班發展委員會審議通過

113年5月23日課程發展委員會審議通過

中華民國114年1月15日輔教體字第1140017801號函

通過備查

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				國民中學		
				第四學習階段		
				7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習 課程	語文	國語文(5)	5	5	5
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	
			英語文(3)	3	3	3
		數學(4)		4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2	2	2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		2	2	2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		1	1	1
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		2	2	2
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5
	七八年級領域學習節數(31-34)				31	31
九年級領域學習節數(30-34)						
校訂課程	七八年級彈性學 習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		3	3	4
		社團活動與技藝課程				
	九年級彈性學 習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1
		其他類課程				
七八年級學習總節數(33-35節)				35	35	35
九年級學習總節數(32-35節)						

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	視覺藝術
第二節	數學	體育	自然彈性	生物	音樂
第三節	公民	生物	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	生物	英語	英語彈性
第五節	健康教育	家政	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	資訊 科技	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	本土語言/ 新住民文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	表演藝術
第二節	數學	體育	數學彈性	自然	音樂
第三節	公民	自然	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	自然	英語	英語彈性
第五節	健康教育	童軍	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	本土語言/ 新住民文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	生活 科技	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	表演藝術
第二節	數學	體育	數學彈性	自然	視覺藝術
第三節	公民	自然	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	自然	英語	英語彈性
第五節	健康教育	家政	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	資訊 科技	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	班會	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

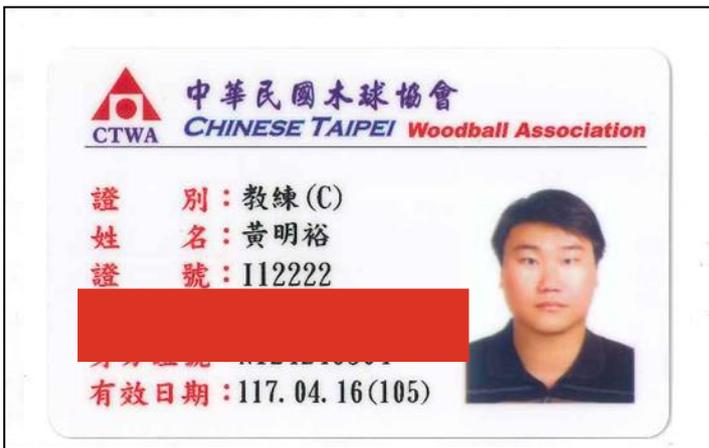
彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班(木球)專業學習

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(木球)		課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節為原則)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級		節數	每週6節 第1學期共120節 第2學期共120節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。			
學習階段重點	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 ed-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
學習進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數		[評量]
第1學	第1-3週 基礎體能	1. 暖身操/8 2. 體能基本訓練(自體重量訓練)/6		實做

期			3. 專項基本訓練 (短桿揮擊) /4	
	第4-6週	基礎體能提升	1. 暖身操/9 2. 體能基本訓練 (核心+阻力訓練) /4 3. 專項基本訓練 (短桿揮擊) /5	實做
	第7週	第一次評量		紙本測驗
	第8-10週	專項體能	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練 (負重核心訓練) /6 3. 專項基本訓練 (長桿揮擊) /8	實做
	第11-12週	專項體能提升	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練 (自體重量訓練) /6 3. 專項基本訓練 (長桿揮擊) /7	實做
	第13週	第二次評量		紙本測驗
	第14-16週	專項技術	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練 (核心+阻力訓練) /6 3. 專項訓練 (攻門技巧) /7	實做
	第17-19週	專項技術提升	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練 (負重核心訓練) /6 3. 專項訓練 (攻門技巧) /7	實做
	第20週	第三次評量		紙本測驗
第2學期	第1-3週	專項技術	1. 暖身操/8 2. 體能基本訓練 (自體重量訓練) /6 3. 專項基本訓練 (擊準揮擊) /4	實做
	第4-6週	專項技術提升	1. 暖身操/9 2. 體能基本訓練 (核心+阻力訓練) /4 3. 專項基本訓練 (擊遠揮擊) /5	實做
	第7週	第一次評量		紙本測驗
	第8-10週	比賽期備戰	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練 (負重核心訓練) /4 3. 專項基本訓練 (桿數賽模擬練習) /10	實做

第11-13週	比賽模擬與實戰	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練（自體重量訓練）/4 3. 專項基本訓練（球道賽模擬練習）/10	實做	
第14週	第二次評量		紙本測驗	
第15-17週	過渡期休養	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練（核心+阻力訓練）/8 3. 專項訓練（擊準揮擊）/4	實做	
第18-29週	專項體能提升	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練（負重核心訓練）/8 3. 專項訓練（擊遠揮擊）/4	實做	
第20週	第三次評量		紙本測驗	
評量規劃	<p>【第1學期】</p> <p>1. 實做(70%) 2. 紙本測驗(30%)</p> <p>【第2學期】</p> <p>1. 實做(70%) 2. 紙本測驗(30%)</p>			
教學設施設備需求	重量訓練室、木球場			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內	
備註				

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班(木球)專業學習

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(木球)		課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節為原則)
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級		節數	每週6節 第1學期共120節 第2學期共120節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。			
學習階段重點	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
學習進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]	

第1學期	第1-3週	基礎體能	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練 (自體重量訓練) /8 3. 專項基本訓練 (短桿揮擊) /4	實做
	第4-6週	基礎體能提升	1. 暖身操/8 2. 體能基本訓練 (核心+阻力訓練) /5 3. 專項基本訓練 (短桿揮擊) /5	實做
	第7週	第一次評量		紙本測驗
	第8-10週	專項體能	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練 (負重核心訓練) /5 3. 專項基本訓練 (長桿揮擊) /9	實做
	第11-12週	專項體能提升	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練 (自體重量訓練) /5 3. 專項基本訓練 (長桿揮擊) /8	實做
	第13週	第二次評量		紙本測驗
	第14-16週	專項技術	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練 (核心+阻力訓練) /5 3. 專項訓練 (攻門技巧) /8	實做
	第17-19週	專項技術提升	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練 (負重核心訓練) /7 3. 專項訓練 (攻門技巧) /6	實做
第20週	第三次評量		紙本測驗	
第2學期	第1-3週	專項技術	1. 暖身操/7 2. 體能基本訓練 (自體重量訓練) /6 3. 專項基本訓練 (擊準揮擊) /5	實做
	第4-6週	專項技術提升	1. 暖身操/8 2. 體能基本訓練 (核心+阻力訓練) /5 3. 專項基本訓練 (擊遠揮擊) /5	實做
	第7週	第一次評量		紙本測驗
	第8-10週	比賽期備戰	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練 (負重核心訓練) /4 3. 專項基本訓練 (桿數賽模擬練習) /10	實做

第11-13週	比賽模擬與實戰	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練（自體重量訓練）/4 3. 專項基本訓練（球道賽模擬練習）/10	實做	
第14週	第二次評量		紙本測驗	
第15-17週	過渡期休養	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練（核心+阻力訓練）/9 3. 專項訓練（擊準揮擊）/3	實做	
第18-19週	專項體能提升	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練（負重核心訓練）/7 3. 專項訓練（擊遠揮擊）/5	實做	
第20週	第三次評量		紙本測驗	
評量規劃	<p>【第1學期】</p> <p>3. 實做(70%)</p> <p>4. 紙本測驗(30%)</p> <p>【第2學期】</p> <p>3. 實做(70%)</p> <p>4. 紙本測驗(30%)</p>			
教學設施設備需求	重量訓練室、木球場			
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內	
備註				

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班(木球)專業學習

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(木球)		課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節為原則)
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週6節 第1學期共120節 第2學期共108節	
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。			
學習階段重點	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
學習進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]	

第1學期	第1-3週	基礎體能	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練 (自體重量訓練) /6 3. 專項基本訓練 (短桿揮擊) /6	實做
	第4-6週	基礎體能提升	1. 暖身操/7 2. 體能基本訓練 (核心+阻力訓練) /4 3. 專項基本訓練 (短桿揮擊) /6	實做
	第7週	第一次評量		紙本測驗
	第8-10週	專項體能	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練 (負重核心訓練) /5 3. 專項基本訓練 (長桿揮擊) /9	實做
	第11-12週	專項體能提升	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練 (自體重量訓練) /5 3. 專項基本訓練 (長桿揮擊) /8	實做
	第13週	第二次評量		紙本測驗
	第14-16週	專項技術	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練 (核心+阻力訓練) /5 3. 專項訓練 (攻門技巧) /8	實做
	第17-19週	專項技術提升	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練 (負重核心訓練) /5 3. 專項訓練 (攻門技巧) /8	實做
第20週	第三次評量		紙本測驗	
第2學期	第1-3週	專項技術	1. 暖身操/7 2. 體能基本訓練 (自體重量訓練) /5 3. 專項基本訓練 (擊準揮擊) /6	實做
	第4-6週	專項技術提升	1. 暖身操/8 2. 體能基本訓練 (核心+阻力訓練) /4 3. 專項基本訓練 (擊遠揮擊) /6	實做
	第7週	第一次評量		紙本測驗
	第8-10週	比賽期備戰	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練 (負重核心訓練) /4 3. 專項基本訓練 (桿數賽模擬練習) /10	實做

第11-13週	比賽模擬與實戰	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練（自體重量訓練）/4 3. 專項基本訓練（球道賽模擬練習）/10	實做	
第14週	第二次評量		紙本測驗	
第15-16週	過渡期休養	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練（核心+阻力訓練）/7 3. 專項訓練（擊準揮擊）/5	實做	
第17週	專項體能提升	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練（負重核心訓練）/9 3. 專項訓練（擊遠揮擊）/3	實做	
第18週	第三次評量		術科評量	
評量規劃	<p>【第1學期】</p> <p>5. 實做(70%)</p> <p>6. 紙本測驗(30%)</p> <p>【第2學期】</p> <p>5. 實做(70%)</p> <p>6. 紙本測驗(30%)</p>			
教學設施設備需求	重量訓練室、木球場			
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內	
備註	