

表 8-1 112 學年度臺中市立大道國民中學七-九年級第一學期彈性學習課程計畫（新課綱版本）

課程 類型	學校願 景	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 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式			
特殊 需求 領域 課程 (體 育專 項術 科課 程)	友善 友愛 樂學 自在	七： 競 技 體 適 能 八： 競 技 體 適 能 九： 競 技 體 適 能	體-J-A1 具備增進競技能、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。	競技能適應能(20) 透過體適應能訓練課程的實施與多元的評量，奠定學生身體適應能基礎，增強身體素質，進而提升專項競技能運動之技術學習、技術成長及技能表現等，有效地全方位提昇競技能適應能之能力。	1. 應用思考與分析能力，解決運動訓練情境的問題 2. 運用適切的訓練資訊與技術，擬定適應能提升策略。 3. 執行與促進競技能適應能之身體活動。 4. 促進體適應能精進策略與多元活動內容 5. 競技能適應能之訓練知能 6. 增進體適應能之運動處方設計	個人或團隊專長運動處方設計與完成	體-J-A1 具備增進競技能、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。	競技能適應能(20) 透過體適應能訓練課程的實施與多元的評量，奠定學生身體適應能基礎，增強身體素質，進而提升專項競技能運動之技術學習、技術成長及技能表現等，有效地全方位提昇競技能適應能之能力。	1. 應用思考與分析能力，解決運動訓練情境的問題 2. 運用適切的訓練資訊與技術，擬定適應能提升策略。 3. 執行與促進競技能適應能之身體活動。 4. 促進體適應能精進策略與多元活動內容 5. 競技能適應能之訓練知能 6. 增進體適應能之運動處方設計	個人或團隊專長運動處方設計與完成	體-J-A1 具備增進競技能、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。	競技能適應能(20) 透過體適應能訓練課程的實施與多元的評量，奠定學生身體適應能基礎，增強身體素質，進而提升專項競技能運動之技術學習、技術成長及技能表現等，有效地全方位提昇競技能適應能之能力。	1. 應用思考與分析能力，解決運動訓練情境的問題 2. 運用適切的訓練資訊與技術，擬定適應能提升策略。 3. 執行與促進競技能適應能之身體活動。 4. 促進體適應能精進策略與多元活動內容 5. 競技能適應能之訓練知能 6. 增進體適應能之運動處方設計	個人或團隊專長運動處方設計與完成			
			體-J-A2 具備理解競技能運動的全貌，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 具備善用競技能運動的各項資源，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，並理解競技能運動的基本概念，應用於日常生活中。	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技能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能運動的道德思辨與實	體-J-A2 具備理解競技能運動的全貌，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 具備善用競技能運動的各項資源，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，並理解競技能運動的基本概念，應用於日常生活中。	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技能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能運動的道德思辨與實	體-J-A2 具備理解競技能運動的全貌，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 具備善用競技能運動的各項資源，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，並理解競技能運動的基本概念，應用於日常生活中。	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技能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能運動的道德思辨與實
			體-J-A2 具備理解競技能運動的全貌，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 具備善用競技能運動的各項資源，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，並理解競技能運動的基本概念，應用於日常生活中。	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技能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能運動的道德思辨與實	體-J-A2 具備理解競技能運動的全貌，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 具備善用競技能運動的各項資源，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，並理解競技能運動的基本概念，應用於日常生活中。	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技能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能運動的道德思辨與實	體-J-A2 具備理解競技能運動的全貌，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 具備善用競技能運動的各項資源，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，並理解競技能運動的基本概念，應用於日常生活中。	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技能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能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。				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。				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。			
學期總節數			20 節			20 節			20 節					

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 8-2 112 學年度臺中市立大道國民中學七-九年級第二學期彈性學習課程計畫 (新課綱版本)

課程 類型	學校 願景	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 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式	核心素養(代 碼)	單元/主題名稱 (學期節數)	教學重點	評量方式
特殊 需求 領域 課程 (體 育專 項術 科課 程)	友善 友愛 樂學 自在	七： 競 技 體 適 能 八： 競 技 體 適 能 九： 競 技 體 適 能	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實</p>	<p>競 技 體 適 能 (20) 透過體適能訓練課程的實施與多元的評量，奠定學生身體適能基礎，增強身體素質，進而提升專項競技運動之技術學習、技術成長及技能表現等，有效地全方位提昇競技體適能之能力。</p>	<p>1. 應用思考與分析能力，解決運動訓練情境的問題</p> <p>2. 運用適切的訓練資訊與技術，擬定適能提升策略。</p> <p>3. 執行與促進競技體適能之身體活動。</p> <p>4. 促進體適能精進策略與多元活動內容</p> <p>5. 競技適能之訓練知能</p> <p>6. 增進體適能之運動處方設計</p>	<p>個人或團隊專長運動處方設計與完成</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實</p>	<p>競 技 體 適 能 (20) 透過體適能訓練課程的實施與多元的評量，奠定學生身體適能基礎，增強身體素質，進而提升專項競技運動之技術學習、技術成長及技能表現等，有效地全方位提昇競技體適能之能力。</p>	<p>1. 應用思考與分析能力，解決運動訓練情境的問題</p> <p>2. 運用適切的訓練資訊與技術，擬定適能提升策略。</p> <p>3. 執行與促進競技體適能之身體活動。</p> <p>4. 促進體適能精進策略與多元活動內容</p> <p>5. 競技適能之訓練知能</p> <p>6. 增進體適能之運動處方設計</p>	<p>個人或團隊專長運動處方設計與完成</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實</p>	<p>競 技 體 適 能 (18) 透過體適能訓練課程的實施與多元的評量，奠定學生身體適能基礎，增強身體素質，進而提升專項競技運動之技術學習、技術成長及技能表現等，有效地全方位提昇競技體適能之能力。</p>	<p>1. 應用思考與分析能力，解決運動訓練情境的問題</p> <p>2. 運用適切的訓練資訊與技術，擬定適能提升策略。</p> <p>3. 執行與促進競技體適能之身體活動。</p> <p>4. 促進體適能精進策略與多元活動內容</p> <p>5. 競技適能之訓練知能</p> <p>6. 增進體適能之運動處方設計</p>	<p>個人或團隊專長運動處方設計與完成</p>

		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。				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。				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。			
學期總節數			20 節				20 節				18 節		

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。