

新北市蘆洲國民中學114學年度 9 年級第 2 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 陳彥歡
(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類(請勾選並填寫)：

1. ☐挑戰類型運動：_____ 2. ☒競爭類型運動：足球 3. ☐表現類型運動：_____ 4. ☐防衛類型運動：_____

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，「挑戰類型運動」如田徑、游泳，「競爭類型運動」如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，「表現類型運動」如體操、舞蹈、民俗性運動等，「防衛類型運動」如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(8)節，實施(17)週，共(136)節。

註：國中每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

1. 國中

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:00~07:30	晨操	晨操	晨操	晨操	晨操
第一節	08:15~09:00					
第二節	09:15~10:00					
第三節	10:15~11:00					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:05					
第五節	13:05~13:50					
第六節	14:05~14:50	體育專業	戰術空間	重量訓練	瑜珈課程	
第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	

註：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。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☒ C3多元文化與國際理解	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-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。

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
呈現週及起訖時間 例如： 第1週 2/09~2/13 (1/21~1/23)	P-IV-A3 攻守性球類運動-心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	P-IV-2 理解並執行攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元一 足球個人基本動作訓練、足球觀念及技戰術影片 活動一 針對盤帶球及基本控球進行訓練、足球觀念及技戰術問答	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數：_____
第2週 2/16~2/20 春節	P-IV-A3 攻守性球類運動-心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	P-IV-2 理解並執行攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元一 足球個人基本動作訓練、足球個人的觀念與觀察喊聲訓練 活動一 針對盤帶球及基本控球進行訓練、觀察隊友與敵人判斷正確的控球方向，觀察並喊聲提醒隊友接球	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數：_____
第3週 2/23~2/27	T-IV-B3 攻守性球類運動之(控)、投、射(踢)、罰	T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元一 足球個人基本動作訓練、足球個人的觀念與觀察喊聲訓練	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略：	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐		活動一 針對盤帶球及基本控球進行訓練、觀察隊友與敵人判斷正確的控球方向，觀察並喊聲提醒隊友接球		1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。		訊、 生涯規劃、 多元文化、 戶外教育、 國際教育。	_____ 2、協同節數： _____
第4週 3/2 ~ 3/6	T-IV-B3 攻守性球類運動之（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元一 二人傳球練習、觀察喊聲訓練 活動一 雙人傳球前進練習、觀察與喊聲傳接球 活動二 雙人轉換位置傳球練習、觀察與喊聲傳接球	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、 環境、品德、生命、 法治、 科技、資訊、 生涯規劃、 多元文化、 戶外教育、 國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第5週 3/9 ~ 3/13	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5	T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元二 一對一過人練習觀察判斷須保護球或加速過人 活動一 一對一過人射門練習、判斷須突破或有空檔即可起腳	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、 環境、品德、生命、 法治、 科技、資訊、 生涯規劃、 多元文化、	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		活動二 二對一過人射門練習 活動三 三對二過人射門練習		細動作要領。		戶外教育、國際教育。	_____
第6週 3/16~3/20	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元二 一對一過人練習觀察判斷須保護球或加速過人 活動一 一對一過人射門練習 活動二 二對一過人射門練習 活動三 三對二過人射門練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數：_____
第7週 3/23~3/27	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元二 二人傳球走位練習、相互觀察判斷接球時機距離 活動一 前場傳球吊中射門、判斷調第一根或2跟及45度角 活動二 後場傳球走位	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數：_____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	之攻防等組合性團隊合作技術		活動三 整場傳接走位					
第8週 3/30~4/3	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	單元二 二人傳球走位練習、相互觀察判斷接球時機距離 活動一 前場傳球吊中射門、判斷調第一根或2跟及45度角 活動二 後場傳球走位提早觀察背後空間 活動三 整場傳接走位	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第9週 4/6~4/10	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	單元三 三人快攻練習 活動一 三人傳球快攻練習 活動二 三人轉換快攻練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術							
第10週 4/13~4/17	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	單元三 三人傳球球走位練習、觀察空檔喊聲要利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動一 三人傳球快攻練習 活動二 三人轉換快攻練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數：_____
第11週 4/20~4/24	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動	單元三 三人傳球球走位練習、觀察空檔喊聲要利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動一 三人後場導傳球球走位練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數：_____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	活動二 三人前場導傳球球走位練習 活動三 三人整場導傳球球走位練習		細動作要領。		戶外教育、國際教育。	_____
第12週 4/27~5/1	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	單元三 三人傳球球走位練習、觀察空檔喊聲要利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動一 三人後場導傳球球走位練習 活動二 三人前場導傳球球走位練習 活動三 三人整場導傳球球走位練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數：_____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第13週 5/4~5/8	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	單元四 三人轉換訓練、相互觀察位置保持平衡 活動一 三人利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動二 3打2攻防練習 活動三 3VS3攻守轉換	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數：_____
第14週 5/11~5/15	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	單元四 三人轉換訓練、相互觀察位置保持平衡 活動一 三人利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動二 3打2攻防練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數：_____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	性團隊合作技術 T-IV-C3 攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術		活動三 3VS3攻守轉換					
第15週 5/18~5/22	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	單元四 三人轉換訓練、相互觀察位置保持平衡 活動一 三人利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動二 3打2攻防練習 活動三 3VS3攻守轉換	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 動作要領。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數：_____
第16週 5/25~5/29	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2	單元四 三人動態進攻、相互觀察位置保持平衡 活動一 前鋒單刀射門訓練、回傳射	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數：_____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	門 活動二 三人利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動三 中場傳導分球利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻		術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。		生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	_____ 2、協同節數： _____
第17週 6/1~6/5	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	元五 三人防守輪轉、喊聲溝通 活動一 三人攻防轉換防守訓練、喊聲相互提醒 活動二 三人包夾防守轉換訓練、喊聲相互提醒觀察好的時機進行包夾	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：_____ 2、協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	術							