新北市 瑞芳 國民中學 114 學年度 七 年級第 2 學期 校訂 課程計畫 設計者：鄭耀宗

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1.□統整性主題/專題/議題探究課程：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 2.□社團活動與技藝課程：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

3.■特殊需求領域課程：田徑專項訓練 4.□其他類課程：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

二、課程精進：(本學期新創課程免填)

各學年(112 學年度、113 學年度通過。)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
無	

✍上述表格自 113 學年度起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙當學期課程初、複審後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及精進內容。

三、學習節數：每週(3)節，實施(**20**)週，共(**60**)節。

1. 國中

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:10					
第一節	08:20~09:05					
第二節	09:15~10:00					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					

午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:05~13:50					
第六節	14:00~14:45	田徑體育專業	田徑體育專業	田徑體育專業	田徑體育專業	
第七節	15:00~15:45	田徑體育專業	田徑專項訓練	田徑專項訓練	田徑專項訓練	

四、**課程內涵：**

總綱核心素養	**學習目標**
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(**至多以3個指標為原則**)。 ■ 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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用是當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-U-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

五、**課程架構：(本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現，並標註當年級部份。)**

六、課程融入議題情形：

勾選注意事項，請仔細閱讀。

(一) 安全教育(交通安全)、戶外教育及性別平等教育為教育部每年檢視重點，各學年請至少規劃融入 2 項為原則。

(二) 融入議題於當週素養導向教學規劃的學習重點中，一定要摘錄議題的實質內涵。

(三) 每一融入議題須規劃全學年至少 4 節課(亦即，上下學期各至少 2 節課)的深化課程內容，撰寫於當週單元/主題名稱與活動內容欄位要有融入課程引導說明。

(四) 總體課程架構中，應載明前開任一議題融入彈性學習課程之實施年級及每學期實施節數(上下學期各至少 2 節課)，並敘明議題融入之單元/主題名稱、實施節數及教學重點，且非以班級會自治活動、班級輔導、全校性活動、社團等宣導活動，或提供部分學生選習之課程形式辦理。

1. 是否融入安全教育(交通安全)：🙣是(第__1__週) 🙣否
2. 是否融入戶外教育：🙣是(第____週) 🙣否
3. 是否融入性別平等教育：🙣是(第__5__週) 🙣否
4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：■性別平等、■人權、🙣環境、🙣海洋、■品德、■法治、🙣科技、🙣資訊、🙣能源、🙣防災、

□家庭教育、 ■生涯規劃、🙣多元文化、🙣閱讀素養、🙣國際教育、🙣原住民族教育

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						
週、月或起訖時間均可 例：	請援用十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要內容。	請援用十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要內容。	例如： 單元一 活動一：			例如： .觀察記錄 .學習單	例如： 性別平等、	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

第 1 週 8/30-9/3			（活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）			3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現	人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育	1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第 1 週 1/21~1/23	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓 練、間歇訓練、循環 訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的 單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階 技術	1. 介紹本學期上課大綱 2. 講解上課規定與本學期上課計畫。		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 討論 2. 觀察	品德教育 法治教育 國際教育	第 1 週 1/21~1/23
第 2 週 02/16~02/20	**春節放假**							第 2 週 02/16~02/20

第 3 週 02/23~02/27	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.分項訓練 4.核心肌群 5.技術講解 6.綜合練習 7.收操		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	第 3 週 02/23~02/27
第 4 週 03/02~03/06	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.分項訓練 4.核心肌群 5.技術講解 6.綜合練習 7.收操		自編田徑教材 田徑相關訓練器材 ＃2026 年港都盃全國田徑錦標賽	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	第 4 週 03/02~03/06

第 5 週 03/09~03/13	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.分項訓練 4.核心肌群 5.技術講解 6.綜合練習 7.收操		自編田徑教材 田徑相關訓練器材 ＃115 年新北市青年盃全國田徑公開賽	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育	第 5 週 03/09~03/13
第 6 週 03/16~03/20	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.基礎有氧練習 4.專項分組訓練 5.專項分組計時測驗 6.收操按摩		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育	第 6 週 03/16~03/20
第 7 週 03/23~03/27	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德 Ps-IV-D1	專項技術練		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	賽事成績考核	資訊教育 品德教育	第 7 週 03/23~03/27

	了解並運用心理技巧 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧	習： 1.熱身 2.馬克操 3.基礎有氧練習 4.速耐力多趟次訓練 5. 300公尺計時 6.收操按摩				法治教育 國際教育	
第 8 週 03/30~04/03	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.短距離檢測 4.節奏耐力 200M-400M-600M*3趟*2組 5.跳繩練習		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育	第 8 週 03/30~04/03

			6.收操按摩 6.分組比賽 7.慢跑 10 圈 8.收操					
第 9 週 04/06~04/10	P-IV-1 理解並執行中階一 般體能訓練，將訓練 效能發揮於動作技 能上，增進競技體 能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並 做獨立思考與分析 的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心 理技能，促進多元感 官的發展	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、 協調性等中階專項 體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分 析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練 及 競技運動的基本 概念	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.基礎有氧練習 4.節奏耐力 300M*3趟*2組 5.折返跑敏捷練習 6.收操按摩		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育 交通安全教育	第 9 週 04/06~04/10
第 10 週 04/13~04/17	P-IV-1 理解並執行中階一 般體能訓練，將訓練 效能發揮於動作技 能上，增進競技體 能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並 做獨立思考與分析 的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、 協調性等中階專項 體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分 析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練 及 競技運動的基本 概念	專項技術練習： 1.熱身 2.角錐操 3.節奏耐力檢測 4.反覆訓練 600M*2*3		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育 交通安全教育	第 10 週 04/13~04/17

	Ps-IV-1 了解並運用相關心 理技能，促進多元感 官的發展		5.跳繩有氧 6.收操按摩					
第 11 週 04/20~04/24	P-IV-1 理解並執行中階一 般體能訓練，將訓練 效能發揮於動作技 能上，增進競技體 能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並 做獨立思考與分析 的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心 理技能，促進多元感 官的發展	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、 協調性等中階專項 體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分 析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練 及 競技運動的基本 概念	專項技術練習： 1.熱身 2.角錐操 3.反覆訓練 1000M*3 4.肌力大循環 5.收操按摩		自編田徑教材 田徑相關訓練器材 #115 年全國中等學校運動會	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	生涯發展教育 資訊教育 品德教育 生命教育	第 11 週 04/20~04/24
第 12 週 04/27~05/01	P-IV-1 理解並執行中階一 般體能訓練，將訓練 效能發揮於動作技 能上，增進競技體 能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並 做獨立思考與分析 的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 Ps-IV-1	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、 協調性等中階專項 體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分 析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 。	專項技術練習： 1.熱身 2.欄架伸展操 3.欄架輔助操 4.六個欄架練習 5.速度練習 30M*6-60M*5-80M*4		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育	第 12 週 04/27~05/01

	了解並運用相關心 理技能，促進多元感 官的發展		6.繩梯敏捷練習 7.收操按摩 8.收操					
第 13 週 05/04~05/08	P-IV-2 理解並執行中階專 項體能訓練，將訓練 效能發揮於動作技 能中，展現自我運動 潛能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心 理知識於專項 競技運動的問題 訓練 與競賽情境中，處理	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、 協調性等中階專項 體能 Ta-IV-C3 運動道德 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等 專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設 定、壓力管理、放鬆 技巧、專注力等	專項技術練習： 1.熱身 2.欄架伸展操 3.欄架輔助操 4.三步跨欄架練習 5.速度練習 100M*6- 120M*5- 150M*4 6.收操按摩		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	第 13 週 05/04~05/08

第 14 週 05/11~05/15	P-IV-2 理解並執行中階專 項體能訓練，將訓練 效能發揮於動作技 能中，展現自我運動 潛能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心 理知識於專項 競技運動的問題 訓練 與競賽情境中，處理	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、 協調性等中階專項 體能 Ta-IV-C3 運動道德 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等 專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設 定、壓力管理、放鬆 技巧、專注力等	專項技術練習： 1.熱身 2.繩梯訓練 3.有氧耐力 4.收操按摩		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	第 14 週 05/11~05/15
第 15 週 05/18~05/22	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓 練、間歇訓練、循環 訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	專項技術練習： 1.熱身+馬克操 2.跳躍練習 3.起跑架練習 4.4x100接力練習 5.體能肌力循環 6.收操按摩		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	第 15 週 05/18~05/22

第 16 週 05/25~05/29	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓 練、間歇訓練、循環 訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.繩梯敏捷練習 4.4x100 測驗 5.球類放鬆 6.收操按摩		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	第 16 週 05/25~05/29
第 17 週 06/01~06/05	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓 練、間歇訓練、循環 訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.上肢小循環練習 4.跳繩速度練習 5.收操按摩		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	第 17 週 06/01~06/05

第 18 週 06/08~06/12	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓 練、間歇訓練、循環 訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧	專項技術練習： 1.熱身 2.馬克操 3.下肢小循環練習 4.跳繩速度練習 5.收操按摩		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育	第 18 週 06/08~06/12
第 19 週 06/15~06/19	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓 練、間歇訓練、循環 訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧	專項技術練習： 1.熱身 2.角錐操 3.反覆訓練 1000M*3 4.肌力大循環 5.收操按摩		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育	第 19 週 06/15~06/19
第 20 週 06/22~06/26	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則 P-IV-A3	專項技術練		自編田徑教材 田徑相關訓練器材	1. 觀察	資訊教育	第 20 週 06/22~06/26

	P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力	有氧訓練、無氧訓 練、間歇訓練、循環 訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧	習： 1.熱身 2.欄架伸展操 3.欄架輔助操 4.三步跨欄架練習 5.速度練習 100M*6- 120M*5- 150M*4 6.收操按摩			2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育 交通安全教育	

八、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

■否，全學年都沒有(**以下免填**)。

□有，部分班級，實施的班級為：_____。

□有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		□簡報 □印刷品 □影音光碟 □其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。