

# 高雄市立中山國民中學體育班課程發展計畫

本校體育班於88學年度，奉高雄市政府教育局88年5月28日高市教五字第15500號函核准成立，目的在培養本校基層優秀選手，擬定各階段訓練計畫，以爭取優異成績，並作長期有計畫的訓練，延續本市運動人才之銜接，藉以提升高雄市競技運動水準。

本校現有舉重、撞球及女籃等三個項目，本校體育班各專項多元平均發展，提供優良的訓練場地、行政團隊全力資源挹注及家長合作無間的協助下，均有良好比賽績效。參加本市各項競賽及全國性比賽亦屢獲佳績。為確保體育班學生基本學力，落實學習預警、建立學生課業輔導機制，進行補救教學，提昇學習成效，協調相關教師協助利用晨間、課後、例假日或寒、暑假，對學生實施課業輔導，進行補救教學。段考前協助安排自修時段加強學習成效。學生品德教育及生活常規良好，學術科並重，深獲社區肯定。

未來，體育班課程亦將在符應總綱的原則與素養發展的前提下，透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，施以系統化訓練，培養學生專項運動興趣與能力，延續基層選手培訓之運動技能。落實專項技術訓練，增進發展運動之風氣。配合課業輔導提供未來進路參考，推動社區家長對運動團隊之認同，並能共同參與以培養學生團隊情操，孕育健全人格。

## 壹、學校發展願景

- 一、Learning 優質學習
- 二、Information 資訊素養
- 三、Future 未來準備
- 四、Excellent 追求卓越

## 貳、課程目標

在基本理念引導下，參體育班設立目標，訂定以下五項課程目標，以協助學生學習與發展。

### (一)啟發生命潛能

啟迪學習的動機，培養好奇心、探索力、思考力、判斷力與行動力，願意以積極的態度、持續的動力進行探索與學習；從而體驗學習的喜悅，增益自我價值感。進而激發更多生命的潛能，達到健康且均衡的全人開展。

### (二)陶養生活知能

培養基本知能，在生活中能融會各領域所學，統整運用、手腦並用地解決問題；並能適切溝通與表達，重視人際包容、團隊合作、社會互動，以適應社會生活。進而勇於創新，展現科技應用與生活美學的涵養。

### (三)促進生涯發展

導引適性發展、盡展所長，且學會如何學習，陶冶終身學習的意願與能力，激發持續學習、創新進取的活力，奠定學術研究或專業技術的基礎；並建立

「尊嚴勞動」的觀念，淬鍊出面對生涯挑戰與國際競合的勇氣與知能，以適應社會變遷與世界潮流，且願意嘗諸引導變遷潮流。

#### (四)涵育公民責任

厚植民主素養、法治觀念、性別平等及權益、人權理念、道德勇氣、社區/部落意識、國家認同與國際理解，並學會自我負責。進而尊重多元文化與族群差異，追求社會正義；並深化地球公民愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力，積極致力於生態永續、文化發展等生生不息的共好理想。

#### (五)提升運動競技

提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力，增進競技體能及技術，提升運動競技水平，成為具備現代公民素養之優秀運動人才。

#### 參、核心素養具體內涵

體育班核心素養係依循總綱各教育階段核心素養具體內涵，結合體育班基本理念與課程目標之具體展現；並依學生個體身心發展狀況，各階段教育訂有不同核心素養及依據各教育階段學習特性與體育專業課程性質，制定具體內涵。第四階段體育專業領域核心素養具體內涵分列如下：

| 關鍵要素  | 核心素養面向    | 核心素養項目          | 項目說明  | 核心素養具體內涵  |
|-------|-----------|-----------------|---|---|
|       |           |                 |   | 國民中學教育<br>(體-J)                                     |
| 終身學習者 | A<br>自主行動 | A1<br>身心素質與自我精進 | 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 | 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。    |
|       |           | A2<br>系統思考與解決問題 | 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。                 | 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。 |
|       |           | A3              | 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多  | 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有                        |

|           |                 |  |  |
|-----------|-----------------|--|--|
|           | 規劃執行與創新應變       | 元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。  | 效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。                                      |
| B<br>溝通互動 | B1<br>符號運用與溝通表達 | 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動的能力，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。                         | 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。       |
|           | B2<br>科技資訊與媒體素養 | 具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。                              | 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。 |
|           | B3<br>藝術涵養與美感素養 | 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文學之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。                   | 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。       |
| C<br>社會參與 | C1<br>道德實踐與公民意識 | 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。 | 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。       |
|           | C2<br>人際關係與團隊合作 | 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、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。             |

|  |                         |  |   |
|--|-------------------------|--|---|
|  |                         | 參與及服務等團隊合作的素養。   |   |
|  | C3<br>多元文化<br>與國際理<br>解 | 具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化，積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。 | 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。 |

#### 四、課程規劃：

高雄市中山國中108學年度體育班領域課程節數規劃表

| 學習領域/十二年國教   |                 | 七年級       |      | 學習領域/九年一貫        |              | 八年級     |        | 九年級 |     |     |    |
|--------------|-----------------|-----------|------|------------------|--------------|---------|--------|-----|-----|-----|----|
|              |                 | 普通班       | 體育班  |                  |              | 普通班     | 體育班    | 普通班 | 體育班 |     |    |
| 部定課程 / 正式課程  | 語文(8)           | 國語文       | 5    | 5                | 語文           | 國文(4-5) | 5      | 5   | 5   | 5   |    |
|              |                 | 英語文       | 3    | 3                |              | 英文(3-4) | 3      | 3   | 4   | 4   |    |
|              | 數學(4)           |           | 4    | 4                | 數學(3-4)      |         | 4      | 4   | 4   | 4   |    |
|              | 自然科學(3)         | 生物        | 3    | 3                | 自然與生活科技(3-4) | 生物      | 0      | 0   | 0   | 0   |    |
|              |                 | 理化        | 0    | 0                |              | 理化      | 3      | 3   | 2   | 2   |    |
|              |                 | 地球科學      | 0    | 0                |              | 地球科學    | 0      | 0   | 1   | 1   |    |
|              | 科技(1-2)         | 資訊科技      | 1    | 1                |              | 生活科技    | 生活科技   | 1   | 0   | 1   | 0  |
|              |                 | 生活科技      | 1    | 0                | 歷史           |         | 1      | 1   | 1   | 1   |    |
|              | 社會(3)           | 歷史        | 1    | 1                | 社會(3-4)      | 地理      | 1      | 1   | 2   | 1   |    |
|              |                 | 地理        | 1    | 1                |              | 公民      | 1      | 1   | 1   | 1   |    |
|              |                 | 公民與社會     | 1    | 1                |              | 音樂藝術    | 1      | 1   | 1   | 1   |    |
|              | 藝術(2-3)         | 音樂        | 1    | 0                | 藝術與人文(3-4)   | 視覺藝術    | 1      | 1   | 1   | 1   |    |
|              |                 | 視覺藝術      | 1    | 1                |              | 表演藝術    | 1      | 1   | 1   | 1   |    |
|              |                 | 表演藝術      | 1    | 1                |              | 童軍      | 1      | 1   | 1   | 1   |    |
|              | 綜合活動(2-3)       | 家政        | 1    | 0                | 綜合(3-4)      | 家政      | 1      | 1   | 1   | 1   |    |
| 輔導           |                 | 1         | 1    | 輔導活動             |              | 1       | 1      | 1   | 1   |     |    |
| 童軍           |                 | 1         | 1    | 健康教育             |              | 1       | 1      | 1   | 1   |     |    |
| 健康與體育(2-3)   | 健康教育            | 1         | 0    | 健體與體育(3-4)       | 體育           | 2       | 2      | 2   | 2   |     |    |
|              | 體育              | 2         | 2    |                  |              |         |        |     |     |     |    |
| 特殊類型班級課程     | 體育專業課程(5)       |           | 5    |                  |              |         |        |     |     |     |    |
| 部訂學習節數(A)    |                 | 29        | 30   | 領域學習節數(A)(25-28) |              | 28      | 27     | 30  | 28  |     |    |
| 校訂課程 / 彈性課程  | 類別              | 課程名稱      | 普通班  | 體育班              | 類別           | 課程名稱    | 普通班    | 體育班 | 普通班 | 體育班 |    |
|              | 其他類課程           | 班會        | 1    | 1                | 彈性學習節數       | 班會      | 1      | 0   | 1   | 1   |    |
|              |                 | 社團活動與技藝課程 | 社團   | 2                |              |         | 社團     | 1   |     |     |    |
|              | 統整性主題/專題/議題探究課程 |           | 閱讀理解 | 1                |              |         | 閱讀理解   | 1   |     |     |    |
|              |                 | 英檢課程      | 1    | 1                |              | 英檢課程    | 1      |     |     |     |    |
|              |                 | 生活數學      | 1    |                  |              | 生活數學    |        |     |     |     |    |
|              |                 | 生物奧秘      |      |                  |              | 生物奧秘    |        |     | 1   |     |    |
|              |                 | 科普實驗      |      |                  |              | 科普實驗    | 1      |     |     | 1   |    |
|              | 特殊需求領域課程        | 多元文化      |      |                  |              | 多元文化    |        |     |     | 1   |    |
|              |                 | 資訊教育      |      |                  |              | 資訊教育    | 1      |     |     | 1   |    |
| 體育專業課程(6-10) | 專項運動戰術與應用       |           | 3    | 體育專業課程(6-10)     |              |         |        | 8   |     | 6   |    |
| 校訂課程總節數(B)   |                 | 6         | 5    | 彈性學習課程總節數(B)     |              | 6       | 8      | 5   | 7   |     |    |
| 每週學習總節數(A+B) |                 | 網要規定節數    | 35   | 35               | 每週學習總節數(A+B) |         | 網要規定節數 | 34  | 35  | 35  | 35 |

## 五、督導考核：

- (一) 平時上課及訓練情況由學校單位主管等，隨時監督視察。
- (二) 依課程計畫確實執行訓練，並填寫訓練日誌。並依執行情況紀錄作為績效考核依據。
- (三) 逐年檢討對外參賽績效，並依各團隊績效考核作為招生名額之依據。

六、本計畫經體育班發展委員會審議通過，送學校課程發展委員會通過後實施，修正時亦同。