

臺南市立 東山區 東山國民中學 110 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		田徑專項訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(147)節	
課程規範		◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 體育班校訂體育專業					
設計理念		田徑訓練在動作教育中，強調以增進身體感覺、身體動作與移動力的概念，進而養成強健的心理素質，達到身、心、靈健全的身體素養。能從訓練過程中發展個體的知識結構意識，感知周圍環境的變化，對其身體的成長與發展很有幫助。因此，在個人的訓練中能發展出韌性及堅持的態度，進而培養自信心及獨立性。					
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、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-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。 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。					
課程目標		認識田徑，提升學生自我的動作能力					
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量
第一週	7	介紹田徑項目	Ss-V-1	Ss-V-A3	田徑運動之認知		隨堂檢測
第二週	7	1. 田徑馬克操、漸速跑 60m	P-IV-1	P-IV-A1	提升基本體能	基本動作訓練 體能訓練	實作評量
第三週	7	2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度)					
第四週	7	1. 100 公尺衝刺跑、	P-IV-3	P-IV-A3	肌力練習 提升基本體能	體能訓練	實作評量
第五週	7	200 公尺間歇跑					
第六週	7	2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)					
第七週	7	1.階梯衝刺跑 2. 一般體能訓練(肌力、耐	P-IV-3	P-IV-A1	肌力與呼吸調配練習 提升基本體能	眼、腳協調訓練	實作評量

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

		力、速度及靈活度、馬克操)					
第八週	7	1. 跳繩、腹肌、背肌訓練、跑走(直線衝刺、彎道慢跑)	P-IV-1	P-IV-A1	提升爆發力與肌耐力 提升基本體能	基本體能訓練	實作評量
第九週	7	2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)					
第十週	7	1. 不限秒數的慢跑(1000M) 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	P-IV-3	P-IV-A1	學習自己搭配速度與呼吸 提升基本體能	善用自己的體能	實作評量
第十一週	7	1. 起跑訓練、反應訓練 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	Ps-IV-3	Ps-IV-D2	敏捷度與專注力訓練 提升基本體能	提升專注力	實作評量
第十二週	7	1. 起跑訓練 30 公尺 反應訓練 30 公尺 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	Ps-IV-3	Ps-IV-D1	敏捷度與專注力訓練	提升敏捷度	實作評量
第十三週	7	1. 100 公尺全速計時 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	P-IV-2	P-IV-A1	專項定位尋找 提升基本體能	測量秒數	實作評量
第十四週	7	1. 200 公尺全速計時 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	P-IV-2	P-IV-A2	專項定位尋找 提升基本體能	測量秒數	實作評量
第十五週	7	1. 不限秒數的慢跑(2000M) 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	Ta-IV-1	Ta-IV-C1	學習自己搭配速度與呼吸 提升基本體能	善用自己的體能	實作評量
第十六週	7						
第十七週	7	1. 800 公尺練習 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	T-IV-1	T-IV-B1	速度及時間的調配	善用自己的體能	實作評量
第十八週	7						
第十九週	7	1. 400 公尺間歇跑 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	P-IV-3	P-IV-A3	肌耐力練習	肌耐力訓練	實作評量

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

		力、速度及靈活度、馬克操)					
第二十週	7	1. 限制時間路跑1千及2公尺 2. 一般體能訓練(肌力、耐	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	學習自己調配速度與呼吸	模擬測驗	實作評量
第二十一週	7	力、速度及靈活度、馬克操)					

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立 東山區 東山國民中學 110 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	田徑專項訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(147)節		
課程規範	◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 體育班校訂體育專業						
設計理念	承接上學期的訓練內容提升學生各種動作能力，希望能夠把永不放棄的精神帶進日常生活中，以增進學生自己的自信心及獨立性，加強其身體素質的訓練與團隊合作精神。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、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-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。 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。						
課程目標	提升學生自我的動作能力，加強田徑專項術科						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量
第一週	7	介紹各項田徑規則	Ss-V-1	Ss-V-A2 Ss-V-A3	田徑運動之認知		隨堂檢測
第二週	7	1. 田徑馬克操、漸速跑 60 公尺	P-IV-1	P-IV-A1	提升基本體能	基本動作訓練 體能訓練	實作評量
第三週	7	2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度)					
第四週	7	1. 100 公尺、200 公尺訓練	P-IV-1	P-IV-A1	短程速度肌力練習 提升基本體能	基本動作訓練 體能訓練	實作評量
第五週	7	2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	T-IV-1	P-IV-A2			
第六週	7						
第七週	7	1. 100 公尺、200 公尺測驗 2. 專項體能訓練	Ta-IV-1 P-IV-1	Ta-IV-C1 P-IV-A1	專項定位 提升專項體能	模擬測驗 體能訓練	實作評量

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

第八週	7	1. 400 公尺訓練	P-IV-3	P-IV-A3	中程速度肌耐力練習	提升心肺耐力	實作評量
第九週	7	2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	P-IV-1	P-IV-A1			
第十週	7	1. 400 公尺測驗 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	Ta-IV-1 P-IV-1	Ta-IV-C1 P-IV-A3	熟練肌耐力與配速 提升基本體能	模擬測驗 體能訓練	實作評量
第十一週	7	1. 起跑架練習 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	Ta-IV-2 P-IV-1	Ta-IV-C3 P-IV-A2	正確使用起跑架 提升基本體能	基本動作及步伐練習	實作評量
第十二週	7	1. 100 公尺+起跑架 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	T-IV-2 P-IV-1	T-IV-B1 P-IV-A3	利用起跑架起跑 提升基本體能	綜合練習	實作評量
第十三週	7	1. 200 公尺+起跑架 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	T-IV-2 P-IV-1	T-IV-B1 P-IV-A3	利用起跑架起跑 提升基本體能	綜合練習	實作評量
第十四週	7	1. 400 公尺+起跑架 2. 一般體能訓練(力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	T-IV-2 P-IV-1	T-IV-B1 P-IV-A3	利用起跑架起跑 提升基本體能	綜合練習	實作評量
第十五週	7	1. 100、200、400 公尺+起跑架測驗 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	Ta-IV-1 P-IV-1	Ta-IV-C1 P-IV-A1	正確使用及運用起跑架起跑動作 提升基本體能	模擬測驗 體能訓練	實作評量
第十六週	7						
第十七週	7	1. 跳遠步伐講解與練習 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	Ps-IV-2 P-IV-1	Ps-IV-D3 P-IV-A2	基本步法練習	提升爆發力	實作評量
第十八週	7						
第十九週	7	1. 術科測驗-模擬比賽	Ps-IV-2	Ps-IV-D2	增進比賽經驗	模擬比賽	實作評量

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

第二十週	7	2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	P-IV-1		提升基本體能		
第二十一週	7	1. 術科測驗-模擬比賽 2. 一般體能訓練(肌力、耐力、速度及靈活度、馬克操)	Ps-IV-2 P-IV-1	Ps-IV-D2	增進比賽經驗 提升基本體能	模擬比賽	實作評量

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。