

臺南市公立善化國民中學 111 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

| 課程名稱 | 體育專業課程 | 實施年級 (班級組別) | 七年級 (棒球組) | 教學節數 | 本學期共(147)節 | | | |
|--------------------------|---|-----------------|--|--------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 透過專項運動課程安排及實施，並依課程進度追蹤學生身體質量、素質變化，強化個人體能與技術、團隊戰術運用，提升專項競技能力。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 一、 培養專項運動之競技體能 (體能訓練): 能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。 | | | | | | | |
| 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 評量方式 | 自編自選教材 或學習單 使用教具或器材 |
| 第 1-2 週 | 14 | 基礎體能 <一>/綜合體能訓練 | P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 | P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 | 1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 | 1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 | 1. 個人基本體能表現(50%) 2. 個人專項體能能力(30%) 3. 學習態度(20%) | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、跳繩、繩梯、小角錐 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|-----------|----|----------------|--|--|---|---|--|---|
| 第 3-4 週 | 14 | 基礎體能<一>/綜合體能訓練 | P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 | P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 | 1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 | 1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 | 1. 個人基本體能表現(50%) 2. 個人專項體能能力(30%) 3. 學習態度(20%) | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、跳繩、繩梯、小角錐 |
| 第 5-7 週 | 21 | 基礎技術<一>/組合技術訓練 | T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 | T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 | 運動技能專項基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投手/內野/外野/捕手>基本動作 | 1. 固定基本打擊動作。 2. 了解打擊動作要領。 3. 固定基本守備動作。 4. 了解守備動作要領。 5 學會傳球技巧。 | 1. 個人基本技術表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 學習態度(20%) | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、固定擊球座、小手套、發球機 |
| 第 8-10 週 | 21 | 基礎技術<一>/組合技術訓練 | T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 | T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 | 運動技能專項基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投手/內野/外野/捕手>基本動作 | 1. 固定基本打擊動作。 2. 了解打擊動作要領。 3. 固定基本守備動作。 4. 了解守備動作要領。 5 學會傳球技巧。 | 1. 個人基本技術表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 學習態度(20%) | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、固定擊球座、小手套、發球機 |
| 第 11-12 週 | 14 | 基礎戰術<一>/實戰戰術訓練 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 | Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運 | 攻擊戰術演練 I | 1. 基本短打動作講解 2. 基本打跑戰術講解 3. 基本盜壘動作 | 1. 個人基本技術表現(50%) 2. 小組綜合技術應用(30%) 3. 學習態度 | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、戰術板 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | 動道德 | | 時機講解 | (20%) | |
|-----------|----|----------------|---|--|----------------------------------|--|--|-------------------------------------|
| 第 13-14 週 | 14 | 基礎戰術<一>/實戰戰術訓練 | Ta-IV-2 分析、演練並運用網 牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術 | Ta-IV-C5 守 備/跑分性球 類運動組合 性戰術 Ta-IV-C8 運 動道德 | 防守戰術演練 I | 1. 野手基本跑位 2. 內-外野連攜 3. 投-捕連攜 | 1. 個人基本技 術表現(50%) 2. 小組綜合技 術應用(30%) 3. 學習態度 (20%) | 一、體育專業領 域課程綱要 二、自編教材 三、戰術板 |
| 第 15-16 週 | 14 | 基礎戰術<一>/實戰戰術訓練 | Ta-IV-4 執行並強化標的性 球類運動組合性戰 術 | Ta-IV-C5 守 備/跑分性球 類運動組合 性戰術 Ta-IV-C8 運 動道德 | 整體攻防戰術演練 I | 攻擊戰術<點、 跑、打>與防守戰 術基本講解實作 | 1. 個人基本技 術表現(50%) 2. 小組綜合技 術應用(30%) 3. 學習態度 (20%) | 一、體育專業領 域課程綱要 二、自編教材 三、戰術板 |
| 第 17-18 週 | 14 | 基礎心理<一>/選手心理訓練 | Ps-IV-3 了解守備/跑 分性球類運動團隊訓 練狀況，並能自我調整 心態做出符合運動道 德倫理的行為及有利 於團隊的道德行為 | Ps-IV-D3 目 標設定、壓力 管理、自我調 整、意象訓練 等陣地攻守 性球類運動 心理技能 | 選手的心理調適 | 1 腹式呼吸法、 2 有效的自我話 3 接球的時機與 心態 4 賽前準備 | 1. 訂定目標設 定 2. 訓練後狀況 回饋 | 一、體育專業領 域課程綱要 二、自編教材 |
| 第 19-21 週 | 14 | 基礎心理<一>/選手心理訓練 | Ps-IV-4 理解並演練壓力管 理，提升標的性球類 運動比賽的心理狀 態 | Ps-IV-D3 目 標設定、壓力 管理、自我調 整、意象訓練 等陣地攻守 性球類運動 心理技能 | 1. 選手的壓力調適 2. 增進自我察覺 3 自信心 | 放鬆訓練 寫訓練日誌 觀看影片 自我肯定 充分準備 | 賽後心得檢討 | 一、體育專業領 域課程綱要 二、自編教材 |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立善化國民中學 111 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

| 課程名稱 | 體育專業課程 | 實施年級 (班級組別) | 七年級 (棒球組) | 教學節數 | 本學期共(140)節 | | | |
|--------------------------|---|-----------------|--|--------------------------------|--|---|--|--|
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 透過專項運動課程安排及實施，並依課程進度追蹤學生身體質量、素質變化，強化個人體能與技術、團隊戰術運用，提升專項競技能力。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 一、 培養專項運動之競技體能 (體能訓練): 能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。 | | | | | | | |
| 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 評量方式 | 自編自選教材 或學習單 使用教具或器材 |
| 第 1-2 週 | 14 | 基礎體能 <二>/綜合體能訓練 | P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 | P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 | 1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 | 1. 心肺耐力訓練 2. 速度訓練 3. 爆發力訓練 4. 敏捷訓練 | 1. 個人基本體能表現(50%) 2. 個人專項體能能力(30%) 3. 學習態度(20%) | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、跳繩、繩梯、小角錐、藥球 |

| | | | | | | | | |
|-----------|----|----------------|--|--|---|--|--|---|
| 第 3-4 週 | 14 | 基礎體能<二>/綜合體能訓練 | P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 | P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 | 1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 | 1. 心肺耐力訓練 2. 速度訓練 3. 爆發力訓練 4. 敏捷訓練 | 1. 個人基本體能表現(50%) 2. 個人專項體能能力(30%) 3. 學習態度(20%) | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、跳繩、繩梯、小角錐、藥球 |
| 第 5-7 週 | 21 | 基礎技術<二>/組合技術訓練 | T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 | T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 | 運動技能專項基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投手/內野/外野/捕手> 基本動作 | 1. 基本 Long T 訓練。 2. 了解擊球感覺及釋放力量訓練。 3. 了解基礎肌力動作，提升運動表現。 4. 學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧。 | 1. 個人基本技術表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 學習態度(20%) | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、固定擊球座、小手套、發球機 |
| 第 8-10 週 | 21 | 基礎技術<二>/組合技術訓練 | T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 | T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 | 運動技能專項基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投手/內野/外野/捕手> 基本動作 | 1. 基本 Long T 訓練。 2. 了解擊球感覺及釋放力量訓練。 3. 了解基礎肌力動作，提升運動表現。 4. 學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧。 | 1. 個人基本技術表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 學習態度(20%) | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、固定擊球座、小手套、發球機 |
| 第 11-12 週 | 14 | 基礎戰術<二>/實戰戰術訓練 | Ta-IV-1 分析、演練並運用綱 | Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性 | 攻擊戰術演練 I | 1. 基本短打動作講解 2. 基本打跑戰術 | 1. 個人基本技術表現(50%) 2. 小組綜合技 | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|-----------|----|----------------|---|---|----------------------------------|--|--|---------------------------------|
| | | | 牆性球 類運動比賽的組合性攻防戰術 | 戰術 Ta- IV -C8 運動道德 | | 講解 3. 基本盜壘動作時機講解 | 術應用(30%) 3. 學習態度(20%) | 三、戰術板 |
| 第 13-14 週 | 14 | 基礎戰術<二>/實戰戰術訓練 | Ta-IV-2 分析、演練並運用網 牆性球 類運動比賽的組合性攻防戰術 | Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta- IV -C8 運動道德 | 防守戰術演練 I | 1. 野手基本跑位 2. 內-外野連攜 3. 投-捕連攜 | 1. 個人基本技術表現(50%) 2. 小組綜合技術應用(30%) 3. 學習態度(20%) | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、戰術板 |
| 第 15-16 週 | 14 | 基礎戰術<二>/實戰戰術訓練 | Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 | Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta- IV -C8 運動道德 | 整體攻防戰術演練 I | 攻擊戰術<點、跑、打>與防守戰術基本講解實作 | 1. 個人基本技術表現(50%) 2. 小組綜合技術應用(30%) 3. 學習態度(20%) | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、戰術板 |
| 第 17-18 週 | 14 | 基礎心理<二>/選手心理訓練 | Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 | Ps- IV -D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 | 選手的心理調適 | 1 腹式呼吸法、 2 有效的自我話 3 接球的時機與心態 4 賽前準備 | 1. 訂定目標設定 2. 訓練後狀況回饋 | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 |
| 第 19-20 週 | 14 | 基礎心理<二>/選手心理訓練 | Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 | Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 | 1. 選手的壓力調適 2. 增進自我察覺 3 自信心 | 放鬆訓練 寫訓練日誌 觀看影片 自我肯定 充分準備 | 賽後心得檢討 | 一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 |

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(國中新課綱版-部定+校訂)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。