

## 臺南市公立大成國民中學112學年度第 1 學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	田徑	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	本學期共( 21 )節
課程規範	<input checked="" 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	精熟田徑基本動作並加入各種球類運動，增加課程的趣味性				
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-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合諧互動的素養。				
課程目標	1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 3. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 4. 培養選手不斷突破自我，進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊，為臺南市爭取佳績。				
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
1~5 週	5	1. 基礎跑步動作訓練 2. 籃球訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲等專項技術 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲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. 能夠做出正確的馬克操基本動作。 2. 提升學生活動力,增強學生競技能力。 3. 能瞭解性別運動能力差異,尊重全體規範。	1. 馬克操基本動作訓練。 2. 籃球訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 三步上籃	籃球

6~12 週	7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項技術訓練</li> <li>2. 進階體能訓練</li> <li>3. 足球訓練</li> </ol>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等</p> <p>Ps-IV-D2心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升專項體能</li> <li>2. 強化競技能力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有氧訓練。</li> <li>2. 肌力訓練</li> <li>3. 足球</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 觀察評量</li> </ol>	足球
13~18週	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項技術反覆訓練。</li> <li>2. 模擬比賽訓練。</li> <li>3. 排球</li> </ol>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>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</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>T-IV-B2接力</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升專項體能</li> <li>2. 強化競技能力</li> <li>3. 個人專項技術提升。</li> <li>4. 比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項測驗。</li> <li>2. 肌力訓練。</li> <li>3. 接力訓練。</li> <li>4. 柔軟度。</li> <li>5. 排球。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 觀察評量</li> <li>3. 校慶運動會。</li> <li>4. 排球低手</li> </ol>	排球

			<p>之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等</p> <p>Ps-IV-D2 心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p>				
19~21週	3	<p>1. 比賽後過渡放鬆期</p> <p>2. 比賽過後調整期</p>	<p>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</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p>	<p>1. 賽後檢討</p> <p>2. 設定目標能力</p>	<p>1. 有氧訓練。</p> <p>2. 柔軟度</p> <p>3. 球類運動</p>	<p>1. 實作評量</p> <p>2. 觀察評量</p>	<p>籃球</p> <p>足球</p> <p>排球</p>

臺南市公立大成國民中學112學年度第 2 學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	田徑	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	本學期共( 20 )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	精熟田徑基本動作並加入各種球類運動，增加課程的趣味性				
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-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合諧互動的素養。				
課程目標	5. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 6. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 7. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 8. 培養選手不斷突破自我，進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊，為臺南市爭取佳績。				
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
1~5 週	5	1. 基礎跑步動作訓練 2. 籃球訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲等專項技術 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲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. 能夠做出正確的馬克操基本動作。 2. 增強核心肌力，維持軀幹穩定。 3. 提升學生活動力，增強學生競技能力。 4. 能瞭解性別運動能力差異，尊重全體規範。	1. 馬克操基本動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。 3. 籃球訓練	1. 實作評量 2. 觀察評量	籃球

6~10 週	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項技術訓練</li> <li>2. 進階體能訓練</li> <li>3. 足球訓練</li> </ol>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等</p> <p>Ps-IV-D2心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升專項體能</li> <li>2. 強化競技能力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有氧訓練。</li> <li>2. 肌力訓練</li> <li>3. 足球</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 觀察評量</li> </ol>	足球
11~16週	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項技術反覆訓練。</li> <li>2. 模擬比賽訓練。</li> <li>3. 排球</li> </ol>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>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</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>T-IV-B2接力</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升專項體能</li> <li>2. 強化競技能力</li> <li>3. 個人專項技術提升。</li> <li>4. 比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項測驗。</li> <li>2. 肌力訓練。</li> <li>3. 接力訓練。</li> <li>4. 柔軟度。</li> <li>5. 排球。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 觀察評量</li> <li>3. 臺南市春季盃。</li> </ol>	排球

			<p>之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等</p> <p>Ps-IV-D2 心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p>				
17~20週	4	<p>1. 比賽後過渡放鬆期</p> <p>2. 比賽過後調整期</p>	<p>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</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p>	<p>1. 賽後檢討</p> <p>2. 設定目標能力</p>	<p>1. 有氧訓練。</p> <p>2. 柔軟度</p> <p>3. 球類運動</p>	<p>1. 實作評量</p> <p>2. 觀察評量</p>	<p>籃球</p> <p>足球</p> <p>排球</p>



