

## 臺南市立後壁國民中學 113 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	木球	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定</b> 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班</b> <b>部定</b> 體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂</b> 專長領域 <input type="checkbox"/> <b>體育班校訂</b> 體育專業							
設計理念	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 B 溝通互動 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
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 1~6 週	30	1.落實基本動作調整 2.體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 1.要求各種基本動作確實正確 2.體能能達到一定水準	P-IV-A1 P-IV-A2 強化各項基本動作及體能的培養	與競技運動的動機與目標設定	前後衛基本動作之落實	能做到前後衛基本動作	自編自選教材
第 7~11 週	25	訓練期 (1)強化各項基本動作 (2)聯合技術的訓練	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 T-IV-4 1.各項動作反覆練習達到熟練	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5 強化專項	1.知道如何強化自己動作技巧 2.理解比賽戰術之應用	基本動作落實及戰術之應用	能做好各項動作及戰術的應用	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

		2.比賽期 (1)強化單打、雙打戰術的運用 (2)單、雙打比賽練習	2.各種動作綜合連貫訓練 3.雙打默契的配合訓練	中之各項比賽戰術之應用				
第 12~16 週	25	調整期 1.檢討、調整 2.維持基本體能。 3.適度增減協調性、柔軟度的訓練。 4.心理建設及團隊默契之培養	Ps-IV-3 Ps-IV-4 1.鼓勵各選手建立目標 2.給予選手鼓勵，並提升士氣。 3.對個人或團體的訓練引起動機	Ps-IV-D3 Ps-IV-D4 Ps-IV-D5 學會各項基本技術及維持體能	1.訓練過程清楚動作的調整及體能上的維持 2.理解各項體適能訓練指標	維持良好的狀態提升選手士氣	能維持良好狀態提升團隊士氣	自編自選教材
第 17~21 週	25	完成期 1.訓練時重質不重量。 2.避免選手運動傷害。 3.適度維持體能、多做柔軟、放鬆等動作。 4.確立比賽攻守觀念。 5.不斷的比赛演練，培養雙打默契 6.意象訓練，模擬比賽戰況。 7.針對自己缺失，並要求改進且加強練習。	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ta-IV-3 Ta-IV-4 Ta-IV-5 1.知道如何避免運動傷害 2.能跟搭當培養良好的默契 3.找到自己的缺點進而加強訓練改善	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C5 Ta-IV-C6 Ta-IV-C7 學習如何戰術之應用	競技運動的攻防戰術	1.加強各項基本技能 2.模擬賽會情形進行比賽練習 3.培養團體之默契	1.能做軟網各項基本技能 2.能在比賽模擬練習中培養團隊默契	自編自選教材

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市立後壁國民中學 113 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	木球	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(100)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂專長領域</b> <input type="checkbox"/> 體育班 <b>校訂體育專業</b>							
設計理念	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 B 溝通互動 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
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 1~6 週	30	1.落實基本動作調整 2.體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 1.要求各種基本動作確實正確 2.體能達到一定水準	P-IV-A1 P-IV-A2 體力訓練、短距離擊球、一杆半攻門	與競技運動的動機與目標設定	基本動作之落實	能做到基本動作	自編自選教材
第 7~11 週	25	訓練期 (1)強化各項基本動作 (2)聯合技術的訓	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 T-IV-4	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	1.知道如何強化自己動作技巧 2.理解比賽戰	基本動作落實及戰術之應用	能做好各項動作及戰術的應用	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

		<p>練</p> <p>2.比賽期</p> <p>(1)強化桿數賽、球道賽的運用</p> <p>(2)比賽練習</p>	<p>1.各項動作反覆練習達到 熟練</p> <p>2.各種動作綜合連貫訓練</p> <p>3.雙打默契的配合訓練</p>	<p>耐力訓練、中距離擊球、兩杆攻門</p>	<p>術之應用</p>			
<p>第 12~16 週</p> <p>第 12 週全中運賽會</p>	25	<p>調整期</p> <p>1.檢討、調整</p> <p>2.維持基本體能。</p> <p>3.適度增減協調性、柔軟度的訓練。</p> <p>4.心理建設及團隊默契之培養</p>	<p>Ps-IV-3</p> <p>Ps-IV-4</p> <p>1.鼓勵各選手建立目標</p> <p>2.給予選手鼓勵，並提升士氣。</p> <p>3.對個人或團體的訓練引起動機</p>	<p>Ps-IV-D3</p> <p>Ps-IV-D4</p> <p>Ps-IV-D5</p> <p>耐力訓練、中距離擊球、兩杆攻門</p>	<p>1.訓練過程清楚動作的調整及體能上的維持</p> <p>2.理解各項體適能訓練指標</p>	<p>維持良好的狀態提升選手士氣</p>	<p>能維持良好狀態提升團隊士氣</p>	<p>自編自選教材</p>
<p>第 17~20 週</p>	20	<p>完成期</p> <p>1.訓練時重質不重量。</p> <p>2.避免選手運動傷害。</p> <p>3.適度維持體能、多做柔軟、放鬆等動作。</p> <p>4.確立比賽攻守觀念。</p> <p>5.不斷的比赛演練，培養默契</p> <p>6.意象訓練，模擬比賽戰況。</p> <p>7.針對自己缺失，並要求改進且加強練習。</p>	<p>Ta-IV-1</p> <p>Ta-IV-2</p> <p>Ta-IV-3</p> <p>Ta-IV-4</p> <p>Ta-IV-5</p> <p>1.知道如何避免運動傷害</p> <p>2.能跟搭當培養良好的默契</p> <p>3.找到自己的缺點進而加強訓練改善</p>	<p>Ta-IV-C1</p> <p>Ta-IV-C2</p> <p>Ta-IV-C3</p> <p>Ta-IV-C4</p> <p>Ta-IV-C5</p> <p>Ta-IV-C6</p> <p>Ta-IV-C7</p> <p>學習如何戰術之應用</p>	<p>競技運動的攻防戰術</p>	<p>1.加強各項基本技能</p> <p>2.模擬賽會情形進行比賽練習</p> <p>3.培養團體之默契</p>	<p>1.能做木球各項基本技能</p> <p>2.能在比賽模擬練習中培養團隊默契</p>	<p>自編自選教材</p>