臺南市公立麻豆國民中學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	田徑專長	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(110)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	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，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-B3 具備審美與表現能力，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-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯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。 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。				
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週 8/30	5	計畫並發展田徑專項運動技能	P-IV-1 P-IV-2 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 Ps-IV-D1	了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢	目標設定 自我對話	報告 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第2週 9/2～9/6	5	評估個人及他人的田徑基本動作表現，以改善運動技能。	P-IV-1 P-IV-2 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 Ps-IV-D1	了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢	目標設定 自我對話	報告 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第3週 9/9～9/13	5	分析個人身體狀況、精進馬	T-IV-1 T-V-1	T-IV-B1 T-V-B1	上半身(擺臂)動作強化	馬克操	實作	自編教材 活動欄架 接力棒 繩

		克操基本動作技術			下半身(跑姿)動作強化		口試 同儕互評	梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第4週 9/16～9/20	5	分析個人身體狀況、精進馬克操基本動作技術	P-IV-3 T-IV-2 T-V-2	P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 T-V-B1	了解各式跑姿 了解傷害預防及其處理	各式跑姿學習 基本傷害防護學習	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第5週 9/23～9/27	5	『精進基礎體能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 P-V-A3	了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則	循環訓練 階梯訓練	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第6週 9/30～10/4	5	第一次術科測驗				1.測驗2000 2.測驗100公尺 3.測驗400公尺	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第7週 10/7～ 10/11	5	『精進基礎體能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 P-V-A3	了解與運用有氧、無氧訓練之內容、負荷及安全原則	折返跑訓練 阻力訓練	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第8週 10/14～ 10/18	5	『精進基礎體能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 P-V-A3	了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則	曲折跑訓練 小階梯訓練	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等

第 9 週 10/21～ 10/25	5	『精進速度技術』	T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	跑姿調整 起跑動作修正	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 10 週 10/28～ 11/1	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 8Ta-IV-C1	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 11 週 11/4～11/8	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 12 週 11/11～ 11/15	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	欄架動作修正 接力步點調整 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 13 週 11/18～ 11/22	5	第二次術科測驗				1.測驗2000公尺 2.測驗100公尺 3.個人專項測驗	實作 口試 同儕互評	
第 14 週 11/25～	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2	理解並操作跑、擲/踢、蹬	欄架欄間節奏強化 接力步點調整	實作	自編教材 活動欄架 接力棒 繩

11/29			Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德	長跑配速 擲部動作強化	口試 同儕互評	梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 15 週 12/2～12/6	5	『強化肌力、彈跳力』	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	了解與運用無氧訓練、爆發力等專項體能之原理原則	重量訓練 彈跳訓練	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 16 週 12/9～ 12/13	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等

第 17 週 12/16～ 12/20	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 18 週 12/23～ 12/27	5	『強化肌力、彈跳力』	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	了解與運用無氧訓練、爆發力等專項體能之原理原則	重量訓練 彈跳訓練	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 19 週 12/30～1/3	5	『精進速度技術』	T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	跑姿調整 起跑動作修正	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等

第 20 週 1/6～1/10	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 21 週 1/13～1/17	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等

					境適應能力			
第 22 週 1/20	5	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術。			檢視設定目標之達成率	綜合測驗	實作 口試 同儕互評	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立麻豆國民中學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	田徑專長	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(110 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	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，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-B3 具備審美與表現能力，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-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯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。 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。				
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	自編自選教材或學習單
第 1 週 2/5～2/8	5	複習上學期教導技術	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	了解專項技術的共同性與特殊性	回顧專項技術重點	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 2 週 2/10～2/14	5	『精進基礎體能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 P-V-A3	了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則	循環體能 階梯訓練	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 3 週 2/17～2/21	5	『精進基礎體能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 P-V-A3	了解與運用有氧、無氧訓練之內容、負荷及安	折返跑訓練 阻力訓練	實作 口試	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶

					全原則		同儕互評	跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 4 週 2/24～2/27	5	『精進基礎體能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 P-V-A3	了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則	曲折跑訓練 小階梯訓練	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 5 週 3/3～3/7	5	『精進速度技術』	T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	跑姿調整 起跑動作修正	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 6 週 3/10～3/14	5	『強化肌力、彈跳力』	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	了解與運用無氧訓練、爆發力等專項體能之原理原則	重量訓練 彈跳訓練	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 7 週 3/17～3/21	5	第一次術科測驗				1.測驗2000 2.測驗100公尺 3.測驗 400 公尺	實作 口試 同儕互評	
第 8 週 3/24～3/28	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 9 週 3/31～4/2	5	『精進速度技術』	T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	跑姿調整 起跑動作修正	實作 口試	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶

							同儕互評	跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 10 週 4/7～4/11	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動 欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 11 週 4/14～4/18	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動 欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 12 週 4/25	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	欄架動作修正 接力步點調整 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動 欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 13 週 4/28～5/2	5	『強化肌力、彈跳力』	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	了解與運用無氧訓練、爆發力等專項體能之原理原則	重量訓練 彈跳訓練	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動 欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 14 週 5/5～5/9	5	第二次術科測驗				1.測驗2000公尺 2.測驗100公尺 3.個人專項測驗	實作 口試 同儕互評	
第 15 週 5/12～5/16	5	『精進速度技術』	T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	理解並操作跑、踢、蹬等專項進	跑姿調整 起跑動作修正	實作	自編教材 活動 欄架 接力棒

					階技術		口試 同儕互評	繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 16 週 5/19～5/23	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動 欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 17 週 5/26～5/29	5	『強化肌力、彈跳力』	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	了解與運用無氧訓練、爆發力等專項體能之原理原則	重量訓練 彈跳訓練	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動 欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 18 週 6/2～6/6	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動 欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等

				Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力			
第 19 週 6/9～6/13	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動 欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等
第 20 週 6/16～6/20	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動 欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩 起跑架 標槍.鐵餅…等

				Ps-IV-D4	規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力			
第 21 週 6/23～6/27	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編教材 活動欄架 接力棒繩梯 拉力帶跳繩 起跑架標槍.鐵餅…等
第 22 週 6/30	5	第三次術科測驗綜合檢討本學期精進相關技術。			檢視待改善之技術動作與觀念	綜合測驗	實作 口試 同儕互評	