臺南市公立新營區南新國民中學 114 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

	至用中公工州名四州州四八十十114 于一及第一于州七十级(胆月十年次以)环任山鱼							
課程名稱	體育專業/田徑							
課程規範	 ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ◎□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	 體能訓練:基礎訓練、循環訓練、問歇訓練、協調訓練、反覆訓練、持績訓練 技術訓練:欄架、加強專項技術提昇 戰術訓練:比賽流程模擬 心理訓練:目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片欣賞 							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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							
課程目標	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。 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.輔導體育選手升學進路,成為學校穩定而正向的力量。 3.培養本市優秀田徑選手。 4.提供市內各級比賽、訓練用場地,帶動社區運動之推展。 5.經由特殊專長,肯定自我,建立自信心。 6.培養合作能力,發揮團隊精神。 7.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。 8.養成學生規律運動與健康生活的習慣。 9.培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 10.培養學生獨立生活的自我照護能力。 11.培養學生圖辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 12.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 13.欣賞學生特殊才藝,促進良好人際關係與團隊合作精神。 14.發展學生體育相關之文化素養與國際觀。 15.引導家長對子女學習成就之多元認同,肯定多元價值。							

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 1-5 週	10	訓練期速耐力訓練	體P-IV-19 無訓等荷運技T-操等階化-3 有訓、內安防學2 下對新 11V-2 跑項術 11以 11	體P-耐度力之技T-跳項動備作之動作成技能V-A1、等原術VV、技作、、準作之動術學1 柔(般原習1 等的起始結、聯續之習,軟耐體則 跑各單始動動連合及進肺)能。 、專一準 作結動完階	1. 田 2. 運的 3. 徑才訓動養手學健。 並優重訓訓訓訓訓訓訓訓訓問題 2. 運的 3. 徑才訓動情 2. 運的 3. 徑才訓動 3. 徑才訓動 3. 徑才訓動	1. 2. 3. 4. 3. ◆ 著練強①練練 副就一時,一個大學,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	1. 基接全之保作核臺田新經 地大樓 一大樓 一大樓 一大樓 一大樓 一大樓 一大樓 一大樓 一大樓 一大樓 一	自活接繩拉跳起輪標納 一個
第 6-10 週	10	訓練期 專項技術訓練	體能學習 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	體能學習 P-IV-A1 心肺 耐力、柔軟 度、肌(耐) 力等一般體能 之原理原則。	1. 經由技能, 肯 定自我, 建 自信心。 2. 培養學生獨立 生活的自我 照護能力。	1. 間歇訓練。 2. 速耐力訓練。 3. 肌耐力訓練。 4. 肌力訓練。 5. 長跑。 6. 協調反應訓練。 7. 柔軟度。	1.動作技術強化。 2.各專項體能 技術面訓練。 3.要求高度的肌 力與耐力。 4.多以間歇訓練	自編教材 活動欄架 接力棒 繩梯 拉力帶 跳繩

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

	学未识以述任司重(图片	3/177716末約11以-017年11又6.	1)					
第 16-18 週 6	比賽期	技術學習 T-IV-2 理解並 操專技術學習 Ta-IV-1 配類 類型 Ta-IV-1 配類 類型 Ta-IV-1 配類 類型 Ta-IV-2 可 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型	戰術學習 Ta-IV-C1 配 速與競賽規 則。 心理學習 Ps-IV-D1 目 標設定、壓力	2.	培問題執培體育識能的培生護養解行養運、,素養活能學 動態增養學的力學 動態增養學的力質 地。生自。	 5. 反覆訓練。 4. 專門性技術 練習及比賽 模擬。 5. 意象訓練。 ◆重點: 	1. 專頭練 2. 柔 重 專 注 持 心 中 動 像 如 。 。 。 4. 果 野 注 持 心 中 動 6. 是 要 6. 是 要 6. 是 要 6.	自編教材 活動欄架 拉力帶 跳跑架 輪槍.鐵餅…等
第 19-21 週 6	放鬆期協調.柔軟度訓練	體能學習 P-IV-3 了解與 無動學學 可則有類, 類類, 類類, 類似 是 一個 是 一個 是 一個 是 一個 是 一個 是 一個 是 一個 是 一	通法體P-NB度力之心Ps通法管。學P-N-A1、原理學PD3、加一理學PD3,有於一個的學學PS-IV-D3,有於一個的學學PS-IV-D3,有於一個的學學PS-IV-D3,有於一個的學學PS-IV-D3,有於一個的學學PS-IV-D3,有於一個的學學PS-IV-D3,有於一個的學學PS-IV-D3,有於一個的學學PS-IV-D3,有於一個的學學PS-IV-D3,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	 3. 	培問劃力培與動訊務發相養引養題執。養善的、的展關與導學解行。學用相產素學之國家生決的 生體關品養生文際長體及能 思育資和。體化觀對育規 辨運 服 育素。子	 加強速度練習及爆發力。 反覆訓練。 專門性技術練習及比賽 	1. 專強柔重專保身集臺聯中。 理訓軟質注持心中南合運運配練度。訓良狀並市運選動 加強。的。止等會 後 等會 後 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	自編教材 新樓 拉跳 起輪 標槍. 鐵餅…等

臺南市公立新營區南新國民中學 114 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/田徑							
課程規範	 ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ◎□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	 體能訓練:基礎訓練、循環訓練、問歇訓練、協調訓練、反覆訓練、持績訓練 技術訓練:欄架、加強專項技術提昇 戰術訓練:比賽流程模擬 心理訓練:目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片欣賞 							
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							
課程目標	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。 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.輔導體育選手升學進路,成為學校穩定而正向的力量。 3.培養本市優秀田徑選手。 4.提供市內各級比賽、訓練用場地,帶動社區運動之推展。 5.經由特殊專長,肯定自我,建立自信心。 6.培養合作能力,發揮團隊精神。 7.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。 8.養成學生規律運動與健康生活的習慣。 9.培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 10.培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 11.培養學生剛辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 12.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 13.欣賞學生特殊才藝,促進良好人際關係與團隊合作精神。 14.發展學生體育相關之文化素養與國際觀。 15.引導家長對子女學習成就之多元認同,肯定多元價值。							

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

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
寒假及	8	訓練期	體能學習	體能學習	1.	培養本市優	1. 速度與爆發力訓	1. 基本體能與	自編教材
第 1-4 週		速耐力.基本動作	P-IV-3 了解與	P-IV-A1 🜣		秀田徑選	練。	技能之培養。	活動欄架
		訓練. 敏捷訓練	運用有氧訓練、	肺耐力、柔		手。	2. 速耐力加強練習。	2. 全面性技術	接力棒
			無氧訓練、間歇	軟度、肌	2.	養成學生規	3. 專項技術練習。	之培養。	繩梯
			訓練、循環訓練	(耐)力等		律運動與健	4. 間歇訓練。	3. 保持正確動 作。	拉力帶
			等之內容、負	一般體能之		康生活的習	5. 柔軟度。 6. 敏捷訓練。	4. 核心肌群。	跳繩
			荷、安全原則與	原理原則。		慣。	◆重點:	5. 嚴格加強質	起跑架
			運動防護。	技術學習	3.	發掘並選拔	著重在速耐力訓練及	與量的訓練, 耐力與速度	輪胎
			技術學習	T-IV-B1		田徑運動優	基本動作加強。	共同加強。	標槍. 鐵餅…等
			T-IV-2 理解並	跑、跳、擲		秀人才,計	每週二次	6. 高雄市港都	
			操作跑、跳、擲	等各專項技		畫性長期練	重量訓練、長跑、階梯	盃全國田徑	
			等專項技術之進	術的單一動		,以提升運	訓練、欄架訓練。	賽。	
			階技術。	作、起始準		動技能表現		7. 台北市春季	
				備、起始動		0		全國田徑賽。	
				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。					
第 5-8 週	8	比賽前期	體能學習	體能學習	1.	發掘並選拔	1. 反覆訓練。	1. 增加專項技	自編教材
		質. 量訓練	P-IV-3 了解與	P-IV-A1 🜣		田徑運動優	2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。	術訓練。 2. 熟練各單項	活動欄架
		意象訓練	運用有氧訓練、	肺耐力、柔		秀人才,計	4. 拉力繩。	之技術。	接力棒
			無氧訓練、間歇	軟度、肌		畫性長期訓	5. 接力訓練。	3. 以全面性之	繩梯

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

[地子工 起 月 切	.nd.Pd =	守术识线环注可里(图丁				, , , , , , , ,	0 2 11 -	mil ii ii ii).) wh
			訓練、循環訓練	(耐)力等		練,以提升	6. 柔軟度。	體能為主	拉力帶
			等之內容、負	一般體能之		運動技能表	7. 意象訓練。	,加強技術。	跳繩
			荷、安全原則與	原理原則。		現。	①每週二次重量	4. 訓練的質要	起跑架
			運動防護。	戰術學習	2.	建構學生運	訓練、長跑。	慢慢提高, 量宜慢慢減	輪胎
			技術學習	Ta-IV-C1 配		動		少。	標槍. 鐵餅…等
			T-IV-2 理解並	速與競賽規	3.	的美學欣賞		5. 為準備比賽	
			操作跑、跳、擲	則。		能力及職涯		而在訓練計	
			/踢、蹬等專項	心理學習		準備所需之		劃上做調 整。	
			技術之進階技	Ps-IV-D1 目		素養。		6. 新北市青年	
			術。	標設定、壓				盃全國田徑賽	
			戰術學習	力管理與自					
			Ta-IV-1 理解並	我對話等心					
			執行配速、規則	理技巧。					
			與情報蒐集。	Ps-IV-D2 訓					
			心理學習	練、競賽與					
			Ps-IV-1 了解並	心理技巧。					
			運用心理技巧。						
第 9-12 週	8	比賽期	體能學習	戰術學習	1.	培養學生體	1. 加強技術性	全國中等學校	自編教材
		專項技術反覆訓	P-IV-3 了解與	Ta-IV-C1 配		育問題解決	基本訓練。	運動會。	活動欄架
		練	運用有氧訓練、	速與競賽規		及規劃執行	2. 加強速度練	1. 專項配速加	接力棒
		意象訓練	無氧訓練、間歇	則。		的能力。	習及爆發力。	強訓練。	繩梯
			訓練、循環訓練	心理學習	2.	培養學生具	3. 反覆訓練。	2. 柔軟度加	拉力帶
			等之內容、負	Ps-IV-D1 目		備體育運動	4. 專門性技術	強。	跳繩
			荷、安全原則與	標設定、壓		的知識、態	練習及比賽	3. 重質。	起跑架
			運動防護。	力管理與自		度與技能,	摸擬。	4. 專注訓練。	輪胎
			戰術學習	我對話等心		增進體育的	5. 意象訓練。	5. 保持良好的 身心狀況。	標槍. 鐵餅…等
			Ta-IV-1 理解並	理技巧。		素養。	◆重點:著重在速度	6. 集中並防止	
			執行配速、規則	Ps-IV-D2 訓	3.	培養學生獨	訓練及個人專項技	運動傷害。	
	1				1			~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

/132/-1-/-2	1175 / 1	(2) (() () (() (() () () () (71 707 107 107 107 107 107 107 107 107 1		_			T	
			心理學習	心理技巧。		我照護能			
			Ps-IV-1 了解並	Ps-IV-D3 溝		力。			
			運用心理技巧。	通管道與方					
			Ps-IV-2 理解並	法。					
			演練溝通能力。						
第 13-14 週	4	放鬆期	體能學習	體能學習	1.	培養學生體	1. 反覆訓練。	著重於:	自編教材
		協調.柔軟度訓練	P-IV-3 了解與	P-IV-A1 心		育問題解決	2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。	1. 柔軟度加強。	活動欄架
			運用有氧訓練、	肺耐力、柔		及規劃執行	4. 拉力繩。	2. 基本動作+	接力棒
			無氧訓練、間歇	軟度、肌		的能力。	5. 接力訓練。	協調性。	繩梯
			訓練、循環訓練	(耐)力等	2.	培養學生思	6. 柔軟度。		拉力带
			等之內容、負	一般體能之		辨與善用體	7. 意象訓練。		跳繩
			荷、安全原則與	原理原則。		育運動的相	①每週兩次重量訓		輪胎
			運動防護。	心理學習		關資訊、產	練、長跑、欄架訓		
				Ps-IV-D3 溝		品和服務的	練。		
				通管道與方		素養。			
				法。	3.	發展學生體			
						育相關之文			
						化素養與國 際觀。			
					4	宗航。 引導家長對			
					1.	子女學習成			
						就之多元認			
						同,肯定多			
						元價值。			
第 15-16 週	4	過渡期	體能學習	體能學習	1.	經由技能,	1. 間歇訓練。	1. 基本體能與	自編教材
7, 10 10 4		基本動作訓練	P-IV-3 了解與	P-IV-A1 😊		肯	2. 循環訓練。	技能之培養。	活動欄架
			運用有氧訓練、	肺耐力、柔		定自我,建	3. 心肺耐力。	2. 肌耐力、速	接力棒
			無氧訓練、間歇	軟度、肌		立自信心。	4. 柔軟度。	耐力。	繩梯
			訓練、循環訓練	(耐)力等	2.	培養學生具	5. 協調訓練。	3. 保持正確動	拉力帶
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			-	◆重點:	作。	,

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 -WIDKWINK DEVC - IXD1)		1				1-
	等之, 等之, 等之, 等之, 等。 技術學習 T-IV-2 理解並 操作項技術。 管技術。	一原技T-跑等術作備作作連聯銜般理術IV、各的、、、之結合續體原學BB以專單起起連準動動及能則習1、項一始始結備作作完之。 擲技動準動動、、之成之。		備的度增素養律康慣欣藝好與精體知與進養成運生。賞,人團神育識技體。學動活 學促際隊。運、能育 生與的 生進關合動態,的 規健習 才良係作	著重在調整及基本動作加強。 ①每週兩次重量訓 練、長跑、欄架訓 練。	4. 核心肌群。 5. 柔軟度加 強。	跳繩 輪胎
第 17-20 週 8 訓練期速耐力訓練	體學習 P-IV-3 可解與無訓等荷運技/ 1 和 類	動技體P-肺軟(一原技T-跑等術人之。學A1、肌力能則習T、各的人。 即題原學B1、項一人進習、不不可能則習T、學的人。 如果與一個人。 如果,與一個人。 如果,與一個人。 如果,與一個人。 如果,	2.	经肯定立培立我力欣藝好與由 自自養生照。賞,人團技 我信學活護 學促際隊能 生進關合 才良係作	1. 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 推力數度。 ◆重點: 著重在速耐力訓練及 基本動作加強。 ① 無、長跑、欄架訓練。 () 練、長跑、欄架訓練。	1. 技能工作的 化二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	自編教材 活動欄架 接加棒 地力帶 跳繩 輪胎

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

nsz. P. J. J.	73		階技術。 戰術學習 Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集。	作備作作連聯銜動技地維建建動動、、之結合續作術領土	精神。			
第 21 週 及 暑 假	2	訓練期 專項技術訓練	體P-IV用氧練之、動術P-IV用氧練之、動術P-IV作專技學了有訓、內安防學了與領術質別,環、原。 解練間訓負則 解練間訓負則 並擲進	體P-肺軟(一原技T-跑等術作備作作連聯銜能VV耐度耐般理術VV、各的、、、之結合續學A力、)體原學B跳專單起起連準動動及習1、肌力能則習1、項一始始結備作作完心柔 等之。 擲技動準動動、、之成	1. 2. 3. 3. 3. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	1. 練。 2. 3. 4. 3. ◆ 著基① 練	1.技2.之3.作4.5.與力加基能全培保。核嚴量與強之面養持心格的速。體持性。正 肌加訓度能養技 確 群強練共與。術 動 。質耐	自活接繩拉跳輪材架 排船 一個

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)							
	動作之進階						
	技術。						
	戰術學習						
	Ta-IV-C1 西已						
	速與競賽規						
	則。						

[◎]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。