

臺南市立大成國民中學 114 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科(舉重)	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)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	設定階段目標循序漸進精進各種技能							
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-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。 ■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。 ■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。 ■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。 ■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。 ■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、提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 二、增進健康體能、提升生活適應能力。 三、建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。							
課程架構脈絡								
教學期程	節	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

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)

	數						評量方式	使用教具或器材
1~4週	1	第一單元 1.抓舉分解基本動作練習 2.基礎體能訓練	技術 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 體能 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 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	技術 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划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 體能 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體	1.舉重運動概述 2.落實基礎動作 3.奠定基礎體能	1熱身 2課程說明 3專項技術示範及演練	1.日常學習態度與表現(40%) 2.訓練日誌(10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表現(25%)	1.體育專業領域課程綱 2.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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				能之原理原則				
5~8週	1	第二單元 1.挺舉分解基本動作練習 2.基礎體能訓練	技術 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 體能 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	技術 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划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 體能 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等	1.落實基礎動作 2.奠定基礎體能	1熱身 2課程說明 3專項技術示範及演練	1.日常學習態度與表現(40%) 2.訓練日誌(10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表現(25%)	1.體育專業領域課程綱 2.自編教材

			P-IV-2 了解運動專項體能訓練之原理原則 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	一般體能之原理原則				
9~11週	1	第三單元 1.箱上技術動作練習 2.專項補助練習 3. 體能肌力訓練	技術 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	技術 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划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	1.落實基礎動作 2.加強技術觀念及方法	1熱身 2課程說明 3專項技術示範及演練	1.日常學習態度與表現(40%) 2.訓練日誌(10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表現(25%)	1.體育專業領域課程綱 2.自編教材

			體能 P-IV-2 了解運動專項體能訓練之原理原則 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	動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 體能 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、	3. 建立團隊規範與禮儀要求			
--	--	--	--	---	-----------------------	--	--	--

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)

				安全原則與 運動防護				
12~15週	1	第四單元 1.箱上下蹲練習 2.下肢與補助練習 3.體能肌力訓練	技術 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 體能 P-IV-2了解運動專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓	技術 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划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 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 體能 P-IV-A2敏	1.落實基礎動作 2.加強技術觀念及方法 3.培養團隊凝聚力與互相幫忙	1熱身 2課程說明 3專項技術示範及演練	1.日常學習態度與表現(40%) 2.訓練日誌(10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表現(25%)	1.體育專業領域課程綱要 2.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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3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					
16~17週	1	第五單元 1.借力與半挺支	技術 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	技術 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的	1.加強個人技術	1熱身 2課程說明	1.日常學習態度與表現(40%) 2.訓練日誌(10%)	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材

		撐練習 2.加強上肢肌力 與補助練習舉重規則	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術 戰術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 戰術 Ta-IV-C1配速與競賽規則	觀念及方法 2.培養學生生活 管理與自動 3.了解舉重規則	3專項技術示範及演練 4.比賽影片討論與心得分享	3.測驗(25%) 4.參賽運動表現(25%)	
--	--	---	---	--	---	--	---------------------------------------	--

				Ta-IV-C3 運動道德				
18-21週	1	第六單元 1.抓舉挺舉連貫技術動作模式練習 2.專項體能練習 3.目標設定	技術 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術 體能 P-IV-2了解運動專項體能訓練之原理原則	技術 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划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 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運	1.加強個人技術觀念及方法 2.讓學生有設定自我目標 3.適時給予鼓勵與建立心理素質	1.熱身 2.課程說明 3.意象訓練示範及演練 4.勵志影片討論與心得分享	1.日常學習態度與表現(40%) 2.訓練日誌(10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表現(25%)	1.體育專業領域課程綱 2.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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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 心理 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	動力學原理 體能 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3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 心理 Ps-IV-D1目標設定、壓				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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)

				力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

臺南市立大成國民中學 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-專項術科(舉重)	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)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		設定階段目標循序漸進精進各種技能						
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-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。 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。 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。 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。 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。 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、提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 二、增進健康體能、提升生活適應能力。 三、建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。						
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
1~2 週	1	第一單元 1. 直腿動作練習 加強體能訓練	技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	技術 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技	1.落實基本動作 2.強化基礎體	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範	1.日常學習態度與表現 (40%) 2.訓練日誌 (10%) 3.測驗(25%)	1.體育專業領域課程綱 2.自編教材

			體能 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 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	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 T-IV-B2 接 力準備動作 與接力動作 之進階技術 體能 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原	能	及演練	4.參賽運動表現(25%)	
--	--	--	---	--	---	-----	---------------	--

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)

				則 P-IV-A2 敏捷、協 調、瞬發力 與速度等專 項體能之原 理原則 P-IV-A3 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				
3~6 週	1	第二單元 1.拉與速拉練習	技術 T-IV-1 理解並操 作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專	技術 T-IV-B1 跑、跳、擲/	1.落實基本動 作	1 熱身 2 課程說明	1.日常學習態 度與表現 (40%) 2.訓練日誌	1.體育專業領域 課程綱

		2.加強上肢肌力練習 3.體能肌力訓練	項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 體能 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	踢、蹬、划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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	2.加強技術觀念及方法	3 專項技術示範及演練	(10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表現(25%)	2.自編教材
--	--	-----------------------------------	---	---	--------------------	--------------------	--	---------------

				體能 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 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				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

7~10 週	1	第三單元 1.膝上高位練習 2.加強爆發力訓練 3.專項體能練習	技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 體能 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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、	技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 體能 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓	1.落實基本動作 2.加強技術觀念及方法 3.反覆技術動作強化身體記憶	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練	1.日常學習態度與表現(40%) 2.訓練日誌(10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表現(25%)	1. 體育專業領域課程綱 2.自編教材
--------	---	--	---	---	--	--	--	-----------------------------------

			安全原則與運動防護	練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				
11~14 週	1	第四單元 1.膝上下蹲練習 2.加強下肢訓練 3.體能肌力與柔軟度訓練	技術 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3	技術 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划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	1. 落實基本動作 2.加強技術觀念及方法 3.經由運動技能建立自我自信心	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練	1.日常學習態度與表現(40%) 2.訓練日誌(10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表現(25%)	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材

			理解並操作接力動作之進階技術 體能 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 體能 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有				
--	--	--	---	--	--	--	--	--

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)

				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				
15~17 週	1	第五單元 1.寬挺與架上支 撐練習 2.專項補助練習 3.舉重規則	技術 T-IV-1 理解並操 作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2 理解並操 作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 T-IV-3	技術 T-IV-B1 跑、跳、擲/ 踢、蹬、划 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、	1. 加強個人技 術觀念及方 法 2. 培養學生生 活自律	1 熱身 2課程說明 3 專項技術示範 及演練 4.比賽影片討論與心 得分享	1.日常學習態 度與表現 (40%) 2.訓練日誌 (10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表 現(25%)	1. 體育專業領 域課程綱要 2.自編教材

			理解並操作接力動作之進階技術 戰術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 戰術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	3. 了解舉重比賽規則			
--	--	--	---	---	--------------------	--	--	--

18~21 週	1	第六單元 1. 抓舉挺舉技術動作穩定模式練習 2.專項體能練習 3.運動傷害防護須知 4.目標設定	技術 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 體能 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓	技術 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 體能	1.加強個人技術觀念及方法 2.讓學生設定自我新目標 3.適時給予鼓勵與建立心理素質	1.熱身 2.課程說明 3.意象訓練示範及演練 4.勵志影片討論與心得分享	1.日常學習態度與表現(40%) 2.訓練日誌(10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表現(25%)	1.體育專業領域課程綱 2.自編教材
---------	---	--	---	--	---	---	--	----------------------------------

			練、循環訓練等 之內容、負荷、 安全原則與運動 防護 心理 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧 Ps-IV-2理解並 演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力	P-IV-A2 敏 捷、協調、 瞬發力與速 度等專項體 能之原理原 則 P-IV-A3 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 心理 Ps-IV-D1 目 標設定、壓 力管理與自 我對話等心				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

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)

				理技巧 Ps-IV-D2 訓 練、競賽與 心理技巧 Ps-IV-D3 溝 通管道與方 法 Ps-IV-D4 訓 練與競賽環 境				
--	--	--	--	--	--	--	--	--