

臺南市公立大成國民中學114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	◎ ☒ 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	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	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。 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。 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	編目或學習單 教材使用教具或器材
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	1.專項技術訓練 2.進階體能訓練 3.足球訓練	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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1.提升專項體能 2.強化競技能力	1.有氧訓練。 2.肌力訓練 3.足球	1.實作評量 2.觀察評量	足球
13~18週	6	1.專項技術反覆訓練。 2.模擬比賽訓練。 3.排球	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	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-B2接力	1.提升專項體能 2.強化競技能力 3.個人專項技術提升。 4.比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標。	1.專項測驗。 2.肌力訓練。 3.接力訓練。 4.柔軟度。 5.排球。	1.實作評量 2.觀察評量 3.校慶運動會。 4.排球低手	排球

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

臺南市公立大成國民中學114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(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	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	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。 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。 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	目標編目或學習單 教材使用教具或器材
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	1.專項技術訓練 2.進階體能訓練 3.足球訓練	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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1.提升專項體能 2.強化競技能力	1.有氧訓練。 2.肌力訓練 3.足球	1.實作評量 2.觀察評量	足球
11~16週	6	1.專項技術反覆訓練。 2.模擬比賽訓練。 3.排球	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	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-B2接力	1.提升專項體能 2.強化競技能力 3.個人專項技術提升。 4.比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標。	1.專項測驗。 2.肌力訓練。 3.接力訓練。 4.柔軟度。 5. 排球。	1.實作評量 2.觀察評量 3.臺南市春季盃。	排球

			之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2心理技巧訓練、競賽與心理技巧				
17~21週	4	1.比賽後過渡放鬆期 2.比賽過後調整期	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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	1.賽後檢討 2.設定目標能力	1.有氧訓練。 2.柔軟度 3.球類運動	1.實作評量 2.觀察評量	籃球 足球 排球

