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		田徑	實施年級(班級組別		教學節數	本學期共(105)館	Ĩ		
		◎□領域學習課程	-部定專長領域						
課程規範		□藝術才能班 部定 專長領域 □ 體育班<mark>部定體育專業</mark>							
		◎■彈性學習課程	-特殊需求領域課程						
		專業課程: []藝術才能班 <mark>校訂</mark>	專長領域 體育	育班校訂 <mark>體育專業</mark>				
設計理念		了解田徑基本動作,	增加選手協調性、	柔軟度、敏捷與風	反應能力,改變對田	徑的觀念。			
本教育階	段	具備增進競技體能、	技術與態度,展現	自我運動潛能,持	探索自我價值與生命]	意義,並積極實踐。			
■ 總綱核心素	., ,	具備理解競技運動的	为全貌,並做獨立 思	考與分析的知能	,進而運用適當的策區	略,處理與解決各項	問題。		
或校訂素養		具備利他及合群的知	口能與態度,並在競	技運動中培育相2	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		提升運動技能表現。				
		2. 培養合作能力,	發揮團隊精神,培養	賽學生具備體育運	動的知識、態度與技	能,增進體育的素養	. 0		
課程目標		3. 建構學生運動的	美學欣賞能力及職涯	E 準備所需之素養	0				
		4. 培養選手不斷突	破自我,進而培育本	下市優秀及具潛力.	選手入選臺南市代表	隊,為臺南市爭取佳	績。		
				課程架	2.構脈絡				
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習内容	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 <mark>或</mark> 學習單	
							評量方式	使用教具或器 材	
1~5週	25	1.基礎跑步動作	P-IV-1 了解與		1.能夠做出正確	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	精熟馬克動作	力波墊	
		訓練。 2.基礎耐力訓練		協調、瞬發力與 速度等專項體能	的馬克操基本動 作。	作訓練。 2.步頻及步幅練。		小欄架 角錐	
		3.協調訓練	T-IV-1理解並操			3.核心肌群訓練		,	

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(國中新課網版-部定+校 2.增強核心肌力,維 作跑、跳、擲等 T-IV-B1 跑、 專項技術 跳、擲等各專項 持軀幹穩定。 Ps-IV-3了解並執 技術的單一動 3.能瞭解性別運動 行環境適應能力 作、起始準備、 能力差異,尊重全 起始動作、連結 體規範。 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 6~12週 35 1.基礎跑步動作 P-IV-2 了解與運 P-IV-A2 敏捷、 1.提升專項體能 1. 繩梯訓練 1.實作評量 2公斤槓片 2.5公斤槓片 訓練。 用專項體能訓練 協調、瞬發力與 2.強化競技能力 2.彈力帶訓練 2. 觀察評量 2.基礎耐力訓練 彈力帶 之原理原則 速度等專項體能 3.個人專項技術提 3.有氧長跑訓練 3. 進階體能訓練 小欄架 P-IV-3了解與運 4.柔軟度 之原理原則 升。 4.測驗了解學生個人 用有氧訓練、無 T-IV-B2接力準 角錐 5.投擲訓練 **氧訓練、間歇訓** 備動作與接力動 能力。 6.柔軟度。 練、循環訓練等 作之進階技術 2.提升學生活動 7. 欄架訓練 之內容、負荷、 Ta-IV-1 理解並 力,增強學生競技 8. 變速跑訓練 安全原則與運動 執行配速、規則 能力。 9. 步頻及步幅訓練 防護 與情報蒐集 重點:訓練量提高 T-IV-2 理解並操 Ps-IV-D1目標設 作跑、跳、 擲等 定、壓力管理與 專項技術之推階 自我對話等 技術 Ps-IV-D2心理技

Ta-IV-1 理解並

執行配速、規則

巧訓練、競賽與

心理技巧

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(國中新	課綱版-部定+校		I	I	
			與情報蒐集。 Ps - IV - 3 了解並 執行環境適應能					
			カ					
13-18週	30	1.專項技術反覆訓練。 2.進階體能訓練 3.模擬比賽訓練	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		2.強化競技能力	1.有氧訓練。 2.肌力訓練。 3.無氧訓練。 4.間歇訓練。 5.接力訓練。	1.實作評量 2.觀察評量 3.校慶運動會 。	彈力帶 輪胎 2.5公斤槓片 5公斤槓片 1公斤藥球
			氧訓練、間歇訓練等之內容原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作與技術之類,其所以 建工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工 工	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	力成長,自我內化 設定目標。 5.測驗了解學生 是否有進步。	6.柔軟度。 7.欄架訓練。 8.拋接球訓練 9.跳、擲等專項 技術之進階技術。 10.模擬比賽 重點:訓練量慢慢 減少,質提高。		3公斤藥球 起跑架 網球
			力 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					

		文	防護					
19~21週	15	1.比賽後過渡放	P-IV-3 了解與運	P-IV-A1 心肺耐	1.個人專項技術檢	1.繩梯訓練	1.實作評量	2.5公斤槓片
		鬆期	用有氧訓練、無	力、柔軟度、肌	視。	2.循環訓練。	2.觀察評量	
		2.協調訓練	氧訓練、間歇訓	(耐)力等一般	2.心理設定目標能	3.柔軟度。	3.學習單	
		3.基本動作深化	練、循環訓練等	體能之原理原則	力。	4.游泳		
			之內容、負荷、	T-IV-B1 跑、		5.球類運動放鬆		
			安全原則與運動	跳、擲等各專項				
			防護	技術的單一動				
			Ta-IV-1 理解並	作、起始準備、				
			執行配速、規則	起始動作、連結				
			與情報蒐集	動作之準備、連				
			Ps-IV-2 理解並	結動作、聯合動				
			演練溝通能力	作之銜續及完成				
				動作之進階技術				
				Ps-IV-D1目標設				
				定、壓力管理與				
				自我對話等				

臺南市公立大成國民中學 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		田徑	實施年級(班級組別		教學節數	本學期共(105)能	ñ			
		◎□領域學習課程	-部定專長領域							
課程規範	課程規範									
		◎■彈性學習課程	-特殊需求領域課程							
		專業課程: [□藝術才能班 <mark>校訂</mark>	專長領域 📆 體別	育班校訂 <mark>體育專業</mark>					
設計理念		了解田徑基本動作,	增加選手協調性、	柔軟度、敏捷與	 豆應能力,改變對田征	徑的觀念。				
→ ₩, /> \\	⊊Л				探索自我價值與生命					
本教育階	+12						÷ □ □ □ □ ==			
總綱核心素	養	具備埋解競技運動的	了全貌,亚做獨立忠	考與分析的知能	,進而運用適當的策略	略,處埋與解决各場	問題。			
或校訂素養		具備利他及合群的知	口能與態度,並在競	技運動中培育相	互合作及與人合諧互動	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.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。								
課程目標		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。								
				課程為						
教學期程	節數		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 <mark>或</mark> 學習單		
42.4 4 7.4 1 1 1	數	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		7 11 7 11		, 1,12,3	評量方式	字音单 使用教具或器		
		++ mb+111	D 77 4 → h-1 1/14					材		
1~5週	25	1. 基礎跑步動作 訓練。	P-IV-1 了解與 運用一般體能訓	P-IV-A1 心肺 耐力、柔軟	1.能夠做出正確的馬克操基本動	1. 馬克操基本動 作訓練。	1.實作評量 2.觀察評量	2.5公斤槓片 5公斤槓片		
		2. 基礎速度訓練	連用 放服能訓 練之原理原則	膨力、未転 度、肌(耐)	一	2. 步頻及步幅訓	2. 既宗叶里	3公川傾月 彈力帶		
		3. 基礎耐力訓練	T-IV-1理解並操	力等一般		練。				

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(國中新課網版-部定+校 2.增強核心肌力,維 3.腳踝肌力訓練 4.基礎肌力訓練 作跑、跳、擲等 P-IV-A2 敏捷、 5. 基本專項加強 專項技術 協調、瞬發力與 持軀幹穩定。 4.平衡感訓練 Ps-IV-3了解並執 速度等專項體能 行環境適應能力 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 6~10週 25 1.專項技術訓練 P-IV-2 了解與運 P-IV-A2 敏捷、 1.提升專項體能 1. 繩梯訓練 1.實作評量 5公斤槓片 10公斤槓片 2. 進階體能訓練 協調、瞬發力與 2.強化競技能力 2.彈力帶訓練 2. 觀察評量 用專項體能訓練 欄架 之原理原則 速度等專項體能 3.個人專項技術提 3.有氧長跑訓練 彈力帶 P-IV-3了解與運 之原理原則 升。 4. 間歇訓練 用有氧訓練、無 T-IV-B2接力準 4.測驗了解學生個人 5.投擲訓練 **氧訓練、間歇訓** 備動作與接力動 能力。 6.柔軟度。 練、循環訓練等 作之進階技術 7. 欄架訓練 之內容、負荷、 Ta-IV-1 理解並 8.變速跑訓練 安全原則與運動 執行配速、規則 9. 步頻及步幅訓練 防護 與情報蒐集 重點:訓練量提高 T-IV-2 理解並操 Ps-IV-D1目標設 作跑、跳、 擲等 定、壓力管理與 專項技術之進階 自我對話等 技術 Ps-IV-D2心理技 巧訓練、競賽與 Ta-IV-1 理解並 心理技巧 執行配速、規則

	能專	長領域暨體育址體育專	業領域課程計畫(國中新	課綱版-部定+校		T	
			與情報蒐集。 Ps - IV - 3 了解並 執行環境適應能				
			力				
11-16週	30	1.專項技術反覆訓練。 2.進階體能訓練 3.模擬比賽訓練	執行環境適應能	協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2接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	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。 5.測驗了解學生 是否有進步。	1.實作評量 2.觀察評量 3.臺南市春季盃。	彈 開 第 10公斤 10公斤 5 10公斤 5 10公斤 5 10公斤 5 10公斤 5 10公斤 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4
			執行配建、規則 與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力 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				

	拒爭	文 限 ツ 登 恵 月 攻 恵 月 寺 男	美領	武利(1)(1)(1)(1)(1)	I	I	I	1 1
			之內容、負荷、					
			安全原則與運動					
			防護					
17~21週	20	1.比賽後過渡放	P-IV-3 了解與運	P-IV-A1 心肺耐	1.個人專項技術檢	1.繩梯訓練	1.實作評量	5公斤槓片
		鬆期	用有氧訓練、無	力、柔軟度、肌	視。	2.循環訓練。	2.觀察評量	
		2.協調訓練	氧訓練、間歇訓	(耐)力等一般	2.心理設定目標能	3.柔軟度。		
		3.基本動作深化	練、循環訓練等	體能之原理原則	力。	4.游泳		
			之內容、負荷、	T-IV-B1 跑、		5. 拋接球訓練		
			安全原則與運動	跳、擲等各專項		6.球類運動放鬆		
			防護	技術的單一動				
			Ta-IV-1 理解並	作、起始準備、				
			執行配速、規則	起始動作、連結				
			與情報蒐集	動作之準備、連				
			Ps-IV-2 理解並	結動作、聯合動				
			演練溝通能力	作之銜續及完成				
				動作之進階技術				
				Ps-IV-D1目標設				
				定、壓力管理與				
				自我對話等				