

臺南市立崇明國民中學 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		專長體育	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(60)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,一周三節						
設計理念		增加選手培訓學習成效、強化能力銜接、建立比賽關係，達到自我解決問題能力。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-J-A1、體--J-A2、體-J-A3、體-J-C2						
課程目標		強化身體素質、熟悉正確動作、精進個人技術						
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
第一週 第四週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度，肌力，肌耐力，敏捷，及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	強化身體素質 適應國中強度 認識自己 認識隊友	重量訓練 每周 2 次，針對肌肥大，安排課表 速度練習 每周 2 次針對姿勢，心肺，間歇，速度，下去安排課程 敏捷練習 繩梯練習，欄架練習，米字型練習，折返跑練習	跑壘 擲遠 藥球擲遠 立定跳遠	檢測數據
第五週 第八週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	強化身體素質 適應國中強	重量訓練 每周 2 次，針對肌肥大，安排課表 速度練習	跑壘 擲遠 藥球擲遠	檢測數據

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+校訂)

		防護	度，肌力，肌耐力，敏捷，及柔韌組合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	度 認識自己 認識隊友	每周 2 次針對姿勢，心肺，間歇，速度，下去安排課表 敏捷練習 繩梯練習，欄架練習，米字型練習，折返跑練習	立定跳遠	
第九週 第十二週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	複習基本動作 修正動作，減少受傷機會，增加身體強度	傳接球 基本守備練習 基本打擊練習 跑壘練習	透過紀錄，數據，觀察	一次 30~50 顆的 量化訓練
第十三週 第十六週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	複習基本動作 修正動作，減少受傷機會，增加身體強度	傳接球 基本守備練習 基本打擊練習 跑壘練習	透過紀錄，數據，觀察	一次 30~50 顆的 量化訓練
第十七週 第二十週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度，肌力，肌耐力，敏捷，及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	強化身體素質 適應國中強度 認識自己 認識隊友	重量訓練 每周 2 次，針對肌肥大，安排課表 速度練習 每周 2 次針對姿勢，心肺，間歇，速度，下去安排課表 敏捷練習 繩梯練習，欄架練習，米字型練習，折返跑練習	跑壘 擲遠 藥球擲遠 立定跳遠	檢測數據

臺南市立崇明國民中學 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		專長體育	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(57)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,一周三節						
設計理念		增加選手培訓學習成效、強化能力銜接、建立比賽關係，達到自我解決問題能力。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-J-A1、體-J-B3、體-J-C1						
課程目標		強化身體素質、熟悉正確動作、精進個人技術						
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
第一週 第四週	9	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動 組合性戰術 訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰 術訓練	了解自己， 了解隊友， 認識新的團 隊，培養默 契	整體守備，整體打擊 練習，團隊默契培養 向心力	戰術執行 球賽解讀	紀錄簿
第五週 第八週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動 組合性戰術 訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰 術	了解自己， 了解隊友， 認識新的團 隊，培養默 契	整體守備，整體打擊 練習，團隊默契培養 向心力	戰術執行 球賽解讀	紀錄簿
第九週 第十二週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動 組合性戰術 訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰 術	了解自己， 了解隊友， 認識新的團 隊，培養默 契	整體守備，整體打擊 練習，團隊默契培養 向心力	戰術執行 球賽解讀	無

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+校訂)

					契			
第十三週 第十六週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理	熟悉國中戰術運用，實戰使用	校內對抗賽 校外對抗賽	紀錄表	設定目標
第十七週 第十九週	9	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理	熟悉國中戰術運用，實戰使用	校內對抗賽 校外對抗賽	紀錄表	設定目標
第二十週 	3	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理	熟悉國中戰術運用，實戰使用	校內對抗賽 校外對抗賽	紀錄表	設定目標