

臺南市私立長榮中學 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	田徑專長	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	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中適應現在生活及面對未來挑戰所應具備的知識、能力與態度，從中發展運動潛能。培養完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境 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-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
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 週	1	了解田徑歷史	Ta-III-2	T-III-B2	了解田徑歷史 探討田徑為何 為運動之母	探討田徑發源、奧林 匹克運動會由來	報告 同儕互評	自編
第 2 週	1	探討田徑基本動作	Ta-III-2	T-III-B2	分析馬克操如何 增進跑步姿勢	分析各種跑步姿勢優 缺點	實作 口試 同儕互評	自編
第 3 週	1	精進馬克操	T-III-1 T-IV-1	T-III-B1 T-IV-B1	分解馬克操	1. 馬克操 A 夾抬腳 2. 馬克操 B 夾抬腳畫	實作	自編

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)

			T-V-1	T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2		圖	口試 同儕互評	
第 4 週 運動週	1	擔任執法裁判	T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	藉由擔任校內 運動週服務人 員	體會各項運動規則及 差異性	實作 口試 同儕互評	自編
第 5 週	1	精進擺臂動作	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	理解擺臂的重 要性	讓學生體會擺臂的重 要性	實作 口試 同儕互評	自編
第 6 週	1	精進馬克操	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	分解馬克操	1. 馬克操 A 夾抬腳 2. 馬克操 B 夾抬腳畫 圖	實作 口試 同儕互評	自編
第 7 週	1	第一次術科測驗			馬克操 A、B 測 驗		實作 口試 同儕互評	自編
第 8 週	1	精進馬克操	Ta-III-2 T-III-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1	分解馬克操	馬克操 A 動 (墊步夾抬腳)	實作	

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)

			T-IV-1 T-V-1	T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2			口試 同儕互評	
第 9 週	1	精進馬克操	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	分解馬克操	馬克操 A 動 (墊步夾抬腳)	實作 口試 同儕互評	自編
第 10 週	1	精進欄架技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用欄架技巧，增進個人協調性	1. 直膝走欄 2. 蹲低穿欄 半蹲跳欄	實作 口試 同儕互評	自編
第 11 週	1	精進起跑架技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用起跑架特性，應用加速跑	1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑	實作 口試 同儕互評	自編
第 12 週	1	精進起跑架技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用起跑架特性，應用加速跑	1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑	實作 口試 同儕互評	自編
第 13 週	1	台南市中小學田徑錦標賽參賽及					實作	自編

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)

		比賽欣賞					口試 同儕互評	
第 14 週	1	第二次術科測驗					實作 口試 同儕互評	
第 15 週	1	精進起跑架技術	Ta-Ⅲ-2 T-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1 T-V-1	T-Ⅲ-B2 T-Ⅲ-B1 T-Ⅳ-B1 T-Ⅳ-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用起跑架特性，應用加速跑	1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑	實作 口試 同儕互評	自編
第 16 週	1	精進起跑架技術	Ta-Ⅲ-2 T-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1 T-V-1	T-Ⅲ-B2 T-Ⅲ-B1 T-Ⅳ-B1 T-Ⅳ-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用起跑架特性，應用加速跑	1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑	實作 口試 同儕互評	自編
第 17 週	1	精進欄架技術	Ta-Ⅲ-2 T-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1 T-V-1	T-Ⅲ-B2 T-Ⅲ-B1 T-Ⅳ-B1 T-Ⅳ-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用欄架技巧，增進個人協調性	3. 直膝走欄 4. 蹲低穿欄 5. 半蹲跳欄	實作 口試 同儕互評	自編
第 18 週	1	精進欄架技術	Ta-Ⅲ-2 T-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1	T-Ⅲ-B2 T-Ⅲ-B1 T-Ⅳ-B1	利用欄架技巧，增進個人協調性	1. 直膝走欄 2. 蹲低穿欄 3. 半蹲跳欄	實作 口試	自編

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)

			T-V-1	T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2			同儕互評	
第 19 週	1	台南市中學聯合運動會參賽及比賽欣賞					實作 口試 同儕互評	自編
第 20 週	1	複習馬克操	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	分解馬克操	1. 馬克操 A 夾抬腳 2. 馬克操 B 夾抬腳畫圓 3. 馬克操 A 動(墊步 夾抬腳) 4. 馬克操 B 動(墊步 夾抬腳畫圓)	實作 口試 同儕互評	自編
第 21 週	1	第三次術科測驗			基本計策及綜合技術測驗	綜合檢討本學期精進 相關技術。	實作 口試 同儕互評	

◎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。

臺南市私立長榮中學 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		田徑專長	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		透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中適應現在生活及面對未來挑戰所應具備的知識、能力與態度，從中發展運動潛能。培養完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境 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-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。						
課程目標		第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
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 週	1	了解田徑歷史	Ta-III-2	T-III-B2	了解田徑歷史 探討田徑為何 為運動之母	探討田徑發源、奧林 匹克運動會由來	報告 同儕互評	自編
第 2 週	1	探討田徑基本動作	Ta-III-2	T-III-B2	分析馬克操如何 增進跑步姿勢	分析各種跑步姿勢優 缺點	實作 口試 同儕互評	自編
第 3 週	1	精進馬克操	T-III-1 T-IV-1	T-III-B1 T-IV-B1	分解馬克操	1. 馬克操 A 夾抬腳 2. 馬克操 B 夾抬腳畫	實作	自編

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)

			T-V-1	T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2		圖	口試 同儕互評	
第 4 週	1	擔任執法裁判	T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	藉由擔任校內運動會服務人員	體會各項運動規則及差異性	實作 口試 同儕互評	自編
第 5 週	1	精進擺臂動作	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	理解擺臂的重要性	讓學生體會擺臂的重要性	實作 口試 同儕互評	自編
第 6 週	1	精進馬克操	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	分解馬克操	1. 馬克操 A 夾抬腳 2. 馬克操 B 夾抬腳畫圖	實作 口試 同儕互評	自編
第 7 週	1	第一次術科測驗			馬克操 A、B 測驗		實作 口試 同儕互評	自編
第 8 週	1	精進馬克操	Ta-III-2 T-III-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1	分解馬克操	馬克操 A 動 (墊步夾抬腳)	實作	

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)

			T-IV-1 T-V-1	T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2			口試 同儕互評	
第 9 週	1	精進馬克操	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	分解馬克操	馬克操 A 動 (墊步夾抬腳)	實作 口試 同儕互評	自編
第 10 週	1	精進欄架技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用欄架技巧，增進個人協調性	6. 直膝走欄 7. 蹲低穿欄 半蹲跳欄	實作 口試 同儕互評	自編
第 11 週	1	精進起跑架技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用起跑架特性，應用加速跑	1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑	實作 口試 同儕互評	自編
第 12 週	1	精進起跑架技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用起跑架特性，應用加速跑	1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑	實作 口試 同儕互評	自編
第 13 週	1	台南市中小學田徑錦標賽參賽及					實作	自編

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)

		比賽欣賞					口試 同儕互評	
第 14 週	1	第二次術科測驗					實作 口試 同儕互評	
第 15 週	1	精進起跑架技術	Ta-Ⅲ-2 T-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1 T-V-1	T-Ⅲ-B2 T-Ⅲ-B1 T-Ⅳ-B1 T-Ⅳ-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用起跑架特性，應用加速跑	1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑	實作 口試 同儕互評	自編
第 16 週	1	精進起跑架技術	Ta-Ⅲ-2 T-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1 T-V-1	T-Ⅲ-B2 T-Ⅲ-B1 T-Ⅳ-B1 T-Ⅳ-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用起跑架特性，應用加速跑	1. 站立式加速跑 2. 三點式加速跑 3. 蹲踞式加速跑	實作 口試 同儕互評	自編
第 17 週	1	精進欄架技術	Ta-Ⅲ-2 T-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1 T-V-1	T-Ⅲ-B2 T-Ⅲ-B1 T-Ⅳ-B1 T-Ⅳ-B2 T-V-B1 T-V-B2	利用欄架技巧，增進個人協調性	8. 直膝走欄 9. 蹲低穿欄 10. 半蹲跳欄	實作 口試 同儕互評	自編
第 18 週	1	精進欄架技術	Ta-Ⅲ-2 T-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1	T-Ⅲ-B2 T-Ⅲ-B1 T-Ⅳ-B1	利用欄架技巧，增進個人協調性	1. 直膝走欄 2. 蹲低穿欄 3. 半蹲跳欄	實作 口試	自編

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)

			T-V-1	T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2			同儕互評	
第 19 週	1	台南市中學聯合運動會參賽及比賽欣賞					實作 口試 同儕互評	自編
第 20 週	1	複習馬克操	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	分解馬克操	3. 馬克操 A 夾抬腳 4. 馬克操 B 夾抬腳畫圓 3. 馬克操 A 動(墊步 夾抬腳) 4. 馬克操 B 動(墊步 夾抬腳畫圓)	實作 口試 同儕互評	自編
第 21 週	1	第三次術科測驗			基本計策及綜合技術測驗	綜合檢討本學期精進 相關技術。	實作 口試 同儕互評	

◎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。