

臺南市公立中山國民中學 115 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)	七	教學節數	每週 3 節課，共 21 週，本學期共(63)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	1. 體能訓練：基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、持續訓練 2. 技術訓練：加強專項技術提昇 3. 戰術訓練：比賽流程模擬 4. 心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片檢討							
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-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. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。 3. 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。 4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 6. 培養本市優秀田徑選手，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； 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽。							
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
1~5 週	15	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	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。	1. 馬克操基本動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。 3. 輕重量訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 中小學田徑錦標賽	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(國中新課綱版-部定+校訂)

		4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強	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-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	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。	4. 核心肌群訓練。 5. long time間歇訓練。		
6~10 週	15	1. 專項技術訓練 2. 進階體能訓練	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 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	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	1. 提升專項體能 2. 強化競技能力 3. 個人專項技術提升。	1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 桃園分齡賽	自編

			與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力					
11~15 週	15	1. 專項技術反覆訓練。 2. 意象訓練。	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 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	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	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. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 臺南市中運。	自編
16~19 週	12	1. 專項技術反覆訓練。 2. 意象訓練。	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	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 接力準	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	1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 臺南市中運。	

			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 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	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	力成長，自我內化設定目標。	6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。		
20~21 週	6	1. 比賽後過渡放鬆期 2. 協調訓練 3. 基本動作深化	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-2 理解並演練溝通能力	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 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 Ps-IV-D1 目標設	1. 個人專項技術強化。 2. 心理設定目標能力。	1. long time 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 拉力繩。 4. 柔軟度。 ◆重點: 著重在耐力訓練及基本動作加強。	1. 實作評量 2. 觀察評量	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(國中新課綱版-部定+校訂)

				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				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立中山國民中學 115 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)	七	教學 節數	每週 3 節課，共 21 週，本學期共(63)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		1. 體能訓練：基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、持續訓練 2. 技術訓練：加強專項技術提昇 3. 戰術訓練：比賽流程模擬 4. 心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片檢討						
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-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. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。 3. 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。 4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 6. 培養本市優秀田徑選手，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； 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽。						
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
1~5 週	15	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之	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	1. 馬克操基本動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。 3. 輕重量訓練。 4. 核心肌群訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 港都盃田徑錦標賽	自編

		5. 基本專項加強	專項技術 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	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	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。	5. long time間歇訓練。		
6~10 週	15	1. 專項技術訓練 2. 進階體能訓練	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、	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接力準備動作與	1. 提升專項體能 2. 強化競技能力 3. 個人專項技術提升。	1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 全中運	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			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	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				
11~15 週	15	1. 專項技術反覆訓練。 2. 意象訓練。	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 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	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	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. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			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	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				
16~18 週	9	1. 專項技術反覆訓練。 2. 意象訓練。	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 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	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	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. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量	

19~21 週	9	1. 比賽後過渡放鬆期 2. 協調訓練 3. 基本動作深化	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-2 理解並演練溝通能力	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 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 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. 個人專項技術強化。 2. 心理設定目標能力。	1. long time間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 拉力繩。 4. 柔軟度。 ◆重點:著重在耐力訓練及基本動作加強。	1. 實作評量 2. 觀察評量	自編
---------	---	-------------------------------------	--	--	------------------------------	--	--------------------	----