

## 臺南市立佳里國民中學 115 學年度第一學期七-八年級(體育專業領域)課程計畫

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |                             |                                |                           |              |              |                           |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| 課程名稱                     | 田徑專長                                                                                                                                                                                                                                                                     | 實施年級<br>(班級組別)            | 七-八年級                       | 教學<br>節數                       | 本學期共( 21 )節               |              |              |                           |
| 課程規範                     | ◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 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除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；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。                                                                                                                                                                      |                           |                             |                                |                           |              |              |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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。<br>體-J-B3 具備審美與表現能力，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。<br>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。<br>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯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。<br>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<br>評量方式 | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第 1 週                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | 計畫並發展田徑專項運動技能             | P-IV-1<br>P-IV-2<br>Ps-IV-1 | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>Ps-IV-D1 | 了解一般體能與專項體能之異同<br>自我評估優劣勢 | 目標設定<br>自我對話 | 報告<br>同儕互評   | 自編                        |
| 第 2 週                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | 評估個人及他人的田徑基本動作表現，以改善運動技能。 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>Ps-IV-1 | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>Ps-IV-D1 | 了解一般體能與專項體能之異同<br>自我評估優劣勢 | 目標設定<br>自我對話 | 報告<br>同儕互評   | 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)

|        |   |                      |                           |                                         |                            |                                         |                  |    |
|--------|---|----------------------|---------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|------------------|----|
| 第 3 週  | 1 | 分析個人身體狀況、精進馬克操基本動作技術 | T-IV-1<br>T-V-1           | T-IV-B1<br>T-V-B1                       | 上半身(擺臂)動作強化<br>下半身(跑姿)動作強化 | 馬克操                                     | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 4 週  | 1 | 分析個人身體狀況、精進馬克操基本動作技術 | P-IV-3<br>T-IV-2<br>T-V-2 | P-IV-A3<br>T-IV-B1<br>T-IV-B3<br>T-V-B1 | 了解各式跑姿<br>了解傷害預防及其處理       | 各式跑姿學習<br>基本傷害防護學習                      | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 5 週  | 1 | 『精進基礎體能』             | P-IV-3<br>P-V-3           | P-IV-A3<br>P-V-A3                       | 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 | 循環訓練<br>階梯訓練                            | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 6 週  | 1 | 『精進基礎體能』             | P-IV-3<br>P-V-3           | P-IV-A3<br>P-V-A3                       | 了解與運用有氧、無氧訓練之內容、負荷及安全原則    | 折返跑訓練<br>阻力訓練                           | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 7 週  | 1 | 『精進基礎體能』             | P-IV-3<br>P-V-3           | P-IV-A3<br>P-V-A3                       | 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則    | 曲折跑訓練<br>小階梯訓練                          | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 8 週  | 1 | 第一次術科測驗              |                           |                                         |                            | 1. 測驗2000<br>2. 測驗100公尺<br>3. 測驗 400 公尺 | 實作<br>口試<br>同儕互評 |    |
| 第 9 週  | 1 | 『精進速度技術』             | T-IV-2                    | T-IV-B1<br>T-IV-B3                      | 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術          | 跑姿調整<br>起跑動作修正                          | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 10 週 | 1 | 『精進專項技術』             | T-IV-2<br>T-IV-3          | T-IV-B1<br>T-IV-B2                      | 理解並操作跑、擲/踢、蹬               | 欄架基本<br>接力套棒                            | 實作<br>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)

|        |   |              |                                        |                                                                   |                                                                                          |                                        |                  |    |
|--------|---|--------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|----|
|        |   |              | Ta-IV-1                                | T-IV-B3<br>Ta-IV-C1                                               | 及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配<br>速                                                            | 長跑配速<br>擲部動作強化                         | 同儕互評             |    |
| 第 11 週 | 1 | 『精進專項技<br>術』 | T-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-1            | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>Ta-IV-C1                         | 理解並操作<br>跑、擲/踢、蹬<br>及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配<br>速                                        | 欄架基本<br>接力套棒<br>長跑配速<br>擲部動作強化         | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 12 週 | 1 | 『精進專項技<br>術』 | T-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-1            | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>Ta-IV-C1                         | 理解並操作<br>跑、擲/踢、蹬<br>及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配<br>速                                        | 欄架動作修正<br>接力步點調整<br>長跑配速<br>擲部動作強化     | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 13 週 | 1 | 『精進專項技<br>術』 | T-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-1<br>Ta-IV-2 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3 | 理解並操作<br>跑、擲/踢、蹬<br>及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配<br>速、規則與情<br>報蒐集<br>遵守並運用競<br>賽規則、指令<br>與道德 | 欄架欄間節奏強化<br>接力步點調整<br>長跑配速<br>擲部動作強化   | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 14 週 | 1 | 第二次術科測驗      |                                        |                                                                   |                                                                                          | 1. 測驗2000公尺<br>2. 測驗100公尺<br>3. 個人專項測驗 | 實作<br>口試<br>同儕互評 |    |

## 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)

|        |   |            |                                                              |                                                                                                       |                                                                                               |                                                |                  |    |
|--------|---|------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------|----|
| 第 15 週 | 1 | 『強化肌力、彈跳力』 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3                                   | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>P-IV-A3                                                                         | 了解與運用無氧訓練、爆發力等專項體能之原理原則                                                                       | 重量訓練<br>彈跳訓練                                   | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 16 週 | 1 | 『精進專項技術』   | T-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-2<br>Ps-IV-3 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3<br>Ps-IV-D2<br>Ps-IV-D3<br>Ps-IV-D4 | 理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術<br>理解並執行配速、規則與情報蒐集<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>溝通管道訓練與心理技巧之提升<br>了解並執行環境適應能力 | 欄架全程訓練<br>接力全程訓練<br>長跑速耐強化<br>短跑速度強化<br>擲部動作強化 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 17 週 | 1 | 『精進專項技術』   | T-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-2<br>Ps-IV-3 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3<br>Ps-IV-D2<br>Ps-IV-D3<br>Ps-IV-D4 | 理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術<br>理解並執行配速、規則與情報蒐集<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德                                  | 欄架全程訓練<br>接力全程訓練<br>長跑速耐強化<br>短跑速度強化<br>擲部動作強化 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 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)

|        |   |                |                                                              |                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                |                  |    |
|--------|---|----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------|----|
|        |   |                |                                                              |                                                                                                       | 1 溝通管道訓練<br>與心理技巧之<br>提升<br>了解並執行環<br>境適應能力                                                                                           |                                                |                  |    |
| 第 18 週 | 1 | 『強化肌力、彈<br>跳力』 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3                                   | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>P-IV-A3                                                                         | 了解與運用無<br>氧訓練、爆發<br>力等專項體能<br>之原理原則                                                                                                   | 重量訓練<br>彈跳訓練                                   | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 19 週 | 1 | 『精進速度技<br>術』   | T-IV-2                                                       | T-IV-B1<br>T-IV-B3                                                                                    | 理解並操作<br>跑、踢、蹬等<br>專項進階技術                                                                                                             | 跑姿調整<br>起跑動作修正                                 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 20 週 | 1 | 『精進專項技<br>術』   | T-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-2<br>Ps-IV-3 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3<br>Ps-IV-D2<br>Ps-IV-D3<br>Ps-IV-D4 | 理解並操作<br>跑、擲/踢、蹬<br>及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配<br>速、規則與情<br>報蒐集<br>遵守並運用競<br>賽規則、指令<br>與道德<br>溝通管道訓練<br>與心理技巧之<br>提升<br>了解並執行環<br>境適應能力 | 欄架全程訓練<br>接力全程訓練<br>長跑速耐強化<br>短跑速度強化<br>擲部動作強化 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 21 週 | 1 | 第三次術科測驗        |                                                              |                                                                                                       | 檢視設定目標                                                                                                                                | 綜合測驗                                           | 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)

|  |  |                    |  |  |      |  |            |  |
|--|--|--------------------|--|--|------|--|------------|--|
|  |  | 綜合檢討本學期<br>精進相關技術。 |  |  | 之達成率 |  | 口試<br>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。

## 臺南市立佳里國民中學 115 學年度第一學期七-八年級(體育專業領域)課程計畫

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                            |                                          |                           |                          |                  |                           |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------|---------------------------|
| 課程名稱                     | 足球專長                                                                                                                                                                                                                                                                     | 實施年級<br>(班級組別) | 七-八年級                      | 教學<br>節數                                 | 本學期共( 21 )節               |                          |                  |                           |
| 課程規範                     | ◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 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除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；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。                                                                                                                                                                      |                |                            |                                          |                           |                          |                  |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>評量方式     | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第 1 週<br>(8/30 開學)       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | 了解足球歷史         | Ta-III-2                   | T-III-B2                                 | 瞭解各式足球<br>膠皮、大小、<br>種類的特性 | 探討足球大小、種<br>類的特性         | 報告<br>同儕互評       | 自編                        |
| 第 2 週                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | 基本動作練習         | Ta-III-2                   | T-III-B2                                 | 1. 過人射門<br>2. 二人配合射<br>門  | 1. 一對一過人射門<br>2. 二對一過人射門 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編                        |
| 第 3 週                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1. 頭頂<br>2. 射門 | T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1 | 1. 空中射門<br>2. 頭頂射門        | 1. 拋高射門<br>2. 原地頂球、跳頂    | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 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-B2                                                     |                            |                                                          |                  |    |
| 第 4 週 | 1 | 小組短傳練習                | Ta-Ⅲ-2<br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 短傳、撞牆、吊球<br>2. 短傳、撞牆、吊球 | 1. 二人一組原地吊球<br>2. 三人一組跑位傳接球                              | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 5 週 | 1 | 培養小組默契                | Ta-Ⅲ-2<br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 短傳、撞牆、吊球<br>2. 短傳、撞牆、吊球 | 1. 二人一組疊瓦式傳接球<br>2. 二人一組撞牆                               | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 6 週 | 1 | 利用小組配合的進攻             | Ta-Ⅲ-2<br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 適應比賽的各種狀況                  | 1. 2V2攻防練習。<br>2. 3V2攻防練習。<br>3. 3V3攻防練習。<br>4. 5V5攻防練習。 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 7 週 | 1 | 1. 基本動作練習。<br>2. 傳接球。 | Ta-Ⅲ-2<br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 腳背停傳。<br>2. 空中停傳。       | 1. 二人一組拋停。<br>2. 二人一組原地吊球。                               | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 8 週 | 1 | 第一次術科測驗               |                                    |                                                            | 測驗                         |                                                          | 實作<br>口試<br>同儕互評 |    |

## 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)

|        |   |                        |                                    |                                                            |                           |                               |                  |    |
|--------|---|------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|------------------|----|
| 第 9 週  | 1 | 基本動作練習                 | Ta-Ⅲ-2<br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 過人射門<br>2. 二人配合射門      | 1. 一對一過人射門<br>2. 二對一疊瓦式射門     | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 10 週 | 1 | 1. 頭頂球練習<br>2. 射門      | Ta-Ⅲ-2<br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 空中射門<br>2. 頭頂射門        | 1. 凌空射門<br>2. 原地頂球、跳頂         | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 11 週 | 1 | 體能訓練                   | Ta-Ⅲ-2<br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 速度訓練<br>2. 敏捷訓練        | 1. 五十公尺、一百公尺<br>2. 折返跑        | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 12 週 | 1 | 肌力訓練                   | Ta-Ⅲ-2<br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 心肺耐力<br>2. 肌力訓練        | 1. 間歇訓練<br>2. 伏地挺身、仰臥起坐       | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 13 週 | 1 | 1. 加強小組配合。<br>2. 攻守練習。 | Ta-Ⅲ-2<br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1           | 1. 區域防守。<br>2. 小組配合-攻守練習。 | 1. 二對二攻守練習。<br>2. 小組動態傳、接球練習。 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 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-B2                                                     |                                         |                                                   |                  |    |
|--------|---|------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|----|
| 第 14 週 | 1 | 第二次術科測驗                |                                        |                                                            | 測驗                                      |                                                   | 實作<br>口試<br>同儕互評 |    |
| 第 15 週 | 1 | 1. 基本動作練習。<br>2. 攻守練習。 | Ta-Ⅲ-2<br><br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 進球慾望<br>2. 捷徑接應<br>3. 滲入進球<br>4. 人盯人 | 1. 一對一過人射門<br>2. 二對一快速接應<br>3. 二對一穿越球<br>4. 一對一盯人 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 16 週 | 1 | 1. 死球的練習。<br>2. 小組對抗。  | Ta-Ⅲ-2<br><br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 死球的練習。<br>2. 攻守練習。                   | 1. 自由球、角球、邊線球<br>2. 七對七攻防練習。                      | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 17 週 | 1 | 基本動作練習                 | Ta-Ⅲ-2<br><br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 利用空檔<br>2. 改變方向                      | 1. 二對一拉開位子傳接球<br>2. 二對一快速改變方向                     | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 18 週 | 1 | 攻守練習                   | Ta-Ⅲ-2<br><br>T-Ⅲ-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 改變速度<br>2. 傳向空檔                      | 1. 二對一快速改變速度<br>2. 二對一背後空間球                       | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 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)

|        |   |                           |                                       |                                                          |                       |                                                              |                  |    |
|--------|---|---------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|----|
| 第 19 週 | 1 | 1. 基本動作練習<br>2. 傳接球練習     | Ta-Ⅲ-2<br><br>T-Ⅲ-1<br>T-Ⅳ-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-Ⅳ-B1<br>T-Ⅳ-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 1. 腳內側傳接球<br>2. 腳背傳接球 | 1. 二人原地傳接球<br>2. 二人移動傳接球                                     | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 20 週 | 1 | 1. 基本動作練習。<br>2. 各部位控球、傳球 | Ta-Ⅲ-2<br><br>T-Ⅲ-1<br>T-Ⅳ-1<br>T-V-1 | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-Ⅳ-B1<br>T-Ⅳ-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 | 球感練習                  | 1. 兩人內側控球不落地<br>2. 兩人大腿控球不落地<br>3. 兩人胸部控球不落地<br>4. 兩人頭頂控球不落地 | 實作<br>口試<br>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<br>口試<br>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。

## 臺南市立佳里國民中學 115 學年度第二學期七-八年級(體育專業領域)課程計畫

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                            |                               |                |              |                          |                           |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------------------|---------------------------|
| 課程名稱                     | 田徑專長                                                                                                                                                                                                                                                                     | 實施年級<br>(班級組別) | 七-八年級                      | 教學<br>節數                      | 本學期共( 21 )節    |              |                          |                           |
| 課程規範                     | ◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 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除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；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。                                                                                                                                                                      |                |                            |                               |                |              |                          |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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。<br>體-J-B3 具備審美與表現能力，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。<br>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。<br>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯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。<br>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<br>評量方式             | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第 1 週                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | 複習上學期教導技術      | T-IV-1<br>T-IV-2<br>T-IV-3 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3 | 了解專項技術的共同性與特殊性 | 回顧專項技術重點     | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編                        |
| 第 2 週                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | 複習上學期教導技術      | T-IV-1<br>T-IV-2<br>T-IV-3 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3 | 了解專項技術的共同性與特殊性 | 回顧專項技術重點     | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編                        |
| 第 3 週                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | 『精進基礎體能』       | P-IV-3<br>P-V-3            | P-IV-A3<br>P-V-A3             | 了解與運用循環、階梯及間   | 循環體能<br>階梯訓練 | 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)

|       |   |                |                            |                               |                                                   |                                         |                          |    |
|-------|---|----------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|----|
|       |   |                |                            |                               | 歇訓練之內<br>容、負荷及安<br>全原則                            |                                         | 口試<br><br>同儕互評           |    |
| 第 4 週 | 1 | 『精進基礎體<br>能』   | P-IV-3<br>P-V-3            | P-IV-A3<br>P-V-A3             | 了解與運用有<br>氧、無氧訓練<br>之內容、負荷<br>及安全原則               | 折返跑訓練<br>阻力訓練                           | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 5 週 | 1 | 『精進基礎體<br>能』   | P-IV-3<br>P-V-3            | P-IV-A3<br>P-V-A3             | 了解與運用敏<br>捷、協調與速<br>度等專項運動<br>之原理原則               | 曲折跑訓練<br>小階梯訓練                          | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 6 週 | 1 | 『精進速度技<br>術』   | T-IV-2                     | T-IV-B1<br>T-IV-B3            | 理解並操作<br>跑、踢、蹬等<br>專項進階技術                         | 跑姿調整<br>起跑動作修正                          | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 7 週 | 1 | 『強化肌力、彈<br>跳力』 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>P-IV-A3 | 了解與運用無<br>氧訓練、爆發<br>力等專項體能<br>之原理原則               | 重量訓練<br>彈跳訓練                            | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 8 週 | 1 | 第一次術科測驗        |                            |                               |                                                   | 1. 測驗2000<br>2. 測驗100公尺<br>3. 測驗 400 公尺 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 |    |
| 第 9 週 | 1 | 『精進專項技<br>術』   | T-IV-2<br>T-IV-3           | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3 | 理解並操作<br>跑、擲/踢、蹬<br>及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配<br>速 | 欄架基本<br>接力套棒<br>長跑配速<br>擲部動作強化          | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 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)

|        |   |            |                             |                                           |                                               |                                        |                  |    |
|--------|---|------------|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|----|
| 第 10 週 | 1 | 『精進速度技術』   | T-IV-2                      | T-IV-B1<br>T-IV-B3                        | 理解並操作<br>跑、踢、蹬等<br>專項進階技術                     | 跑姿調整<br>起跑動作修正                         | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 11 週 | 1 | 『精進專項技術』   | T-IV-2<br>T-IV-3            | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3             | 理解並操作<br>跑、擲/踢、蹬<br>及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配速 | 欄架基本<br>接力套棒<br>長跑配速<br>擲部動作強化         | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 12 週 | 1 | 『精進專項技術』   | T-IV-2<br>T-IV-3            | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3             | 理解並操作<br>跑、擲/踢、蹬<br>及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配速 | 欄架基本<br>接力套棒<br>長跑配速<br>擲部動作強化         | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 13 週 | 1 | 『精進專項技術』   | T-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-1 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>Ta-IV-C1 | 理解並操作<br>跑、擲/踢、蹬<br>及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配速 | 欄架動作修正<br>接力步點調整<br>長跑配速<br>擲部動作強化     | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 14 週 | 1 | 第二次術科測驗    |                             |                                           |                                               | 1. 測驗2000公尺<br>2. 測驗100公尺<br>3. 個人專項測驗 | 實作<br>口試<br>同儕互評 |    |
| 第 15 週 | 1 | 『強化肌力、彈跳力』 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3  | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>P-IV-A3             | 了解與運用無<br>氧訓練、爆發<br>力等專項體能                    | 重量訓練<br>彈跳訓練                           | 實作<br>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)

|        |   |          |                                                              |                                                                                                       | 之原理原則                                                                                                                                 |                                                | 同儕互評                     |    |
|--------|---|----------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------|----|
| 第 16 週 | 1 | 『精進速度技術』 | T-IV-2                                                       | T-IV-B1<br>T-IV-B3                                                                                    | 理解並操作<br>跑、踢、蹬等<br>專項進階技術                                                                                                             | 跑姿調整<br>起跑動作修正                                 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 17 週 | 1 | 『精進專項技術』 | T-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-2<br>Ps-IV-3 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3<br>Ps-IV-D2<br>Ps-IV-D3<br>Ps-IV-D4 | 理解並操作<br>跑、擲/踢、蹬<br>及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配<br>速、規則與情<br>報蒐集<br>遵守並運用競<br>賽規則、指令<br>與道德<br>溝通管道訓練<br>與心理技巧之<br>提升<br>了解並執行環<br>境適應能力 | 欄架全程訓練<br>接力全程訓練<br>長跑速耐強化<br>短跑速度強化<br>擲部動作強化 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 18 週 | 1 | 『精進專項技術』 | T-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-2<br>Ps-IV-3 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3<br>Ps-IV-D2<br>Ps-IV-D3<br>Ps-IV-D4 | 理解並操作<br>跑、擲/踢、蹬<br>及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配<br>速、規則與情<br>報蒐集<br>遵守並運用競<br>賽規則、指令                                                     | 欄架全程訓練<br>接力全程訓練<br>長跑速耐強化<br>短跑速度強化<br>擲部動作強化 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 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)

|        |   |                               |                                                              |                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                |                          |    |
|--------|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------|----|
|        |   |                               |                                                              |                                                                                                       | 與道德<br>溝通管道訓練<br>與心理技巧之<br>提升<br>了解並執行環<br>境適應能力                                                                                      |                                                |                          |    |
| 第 19 週 | 1 | 『強化肌力、彈<br>跳力』                | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3                                   | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>P-IV-A3                                                                         | 了解與運用無<br>氧訓練、爆發<br>力等專項體能<br>之原理原則                                                                                                   | 重量訓練<br>彈跳訓練                                   | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 20 週 | 1 | 『精進專項技<br>術』                  | T-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-2<br>Ps-IV-3 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3<br>Ps-IV-D2<br>Ps-IV-D3<br>Ps-IV-D4 | 理解並操作<br>跑、擲/踢、蹬<br>及接力等專項<br>進階技術<br>理解並執行配<br>速、規則與情<br>報蒐集<br>遵守並運用競<br>賽規則、指令<br>與道德<br>溝通管道訓練<br>與心理技巧之<br>提升<br>了解並執行環<br>境適應能力 | 欄架全程訓練<br>接力全程訓練<br>長跑速耐強化<br>短跑速度強化<br>擲部動作強化 | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 | 自編 |
| 第 21 週 | 1 | 第三次術科測驗<br>綜合檢討本學期<br>精進相關技術。 |                                                              |                                                                                                       | 檢視待改善之<br>技術動作與觀<br>念                                                                                                                 | 綜合測驗                                           | 實作<br><br>口試<br><br>同儕互評 |    |

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)

◎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。

## 臺南市立佳里國民中學 115 學年度第二學期七-八年級(體育專業領域)課程計畫

|                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                            |                                                                |          |             |                  |                           |
|--------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|-------------|------------------|---------------------------|
| 課程名稱                     |    | 足球專長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 實施年級<br>(班級組別)                             | 七-八年級                                                          | 教學<br>節數 | 本學期共( 21 )節 |                  |                           |
| 課程規範                     |    | ◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 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除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；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                            |                                                                |          |             |                  |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。<br>體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。<br>體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。 |                                            |                                                                |          |             |                  |                           |
| 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<br>評量方式     | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第 1 週                    | 1  | 複習上學期教導技術                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ta-III-2<br><br>T-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1 | T-III-B2<br>T-III-B1<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2 |          |             | 實作<br>口試<br>同儕互評 |                           |

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)

|       |   |                |                                              |                                                                                  |                            |                             |                  |    |
|-------|---|----------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|----|
| 第 2 週 | 1 | 複習上學期教導技術      | Ta-Ⅲ-2<br><br>T-Ⅲ-1<br>T-Ⅳ-1<br>T-V-1        | T-Ⅲ-B2<br>T-Ⅲ-B1<br>T-Ⅳ-B1<br>T-Ⅳ-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2                         |                            |                             | 實作<br>口試<br>同儕互評 |    |
| 第 3 週 | 1 | 基本動作練習         | Ps-Ⅲ-1<br>Ta-Ⅲ-1<br>T-Ⅳ-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-Ⅲ-D2<br>Ta-Ⅲ-C1<br>Ta-Ⅲ-C2<br>T-Ⅳ-B1<br>T-Ⅳ-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 1. 過人射門<br>2. 二人配合射門       | 1. 一對一過人射門<br>2. 二對一過人射門    | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 4 週 | 1 | 1. 頭頂<br>2. 射門 | Ps-Ⅲ-1<br>Ta-Ⅲ-1<br>T-Ⅳ-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-Ⅲ-D2<br>Ta-Ⅲ-C1<br>Ta-Ⅲ-C2<br>T-Ⅳ-B1<br>T-Ⅳ-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 1. 空中射門<br>2. 頭頂射門         | 1. 拋高射門<br>2. 原地頂球、跳頂       | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 5 週 | 1 | 小組短傳練習         | Ps-Ⅲ-1<br>Ta-Ⅲ-1<br>T-Ⅳ-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-Ⅲ-D2<br>Ta-Ⅲ-C1<br>Ta-Ⅲ-C2<br>T-Ⅳ-B1<br>T-Ⅳ-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2            | 1. 短傳、撞牆、吊球<br>2. 短傳、撞牆、吊球 | 1. 二人一組原地吊球<br>2. 三人一組跑位傳接球 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 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)

|        |   |           |                                                   |                                                                                          |                            |                                                           |                  |    |
|--------|---|-----------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|----|
|        |   |           |                                                   | Ta-V-C1                                                                                  |                            |                                                           |                  |    |
| 第 6 週  | 1 | 培養小組默契    | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 1. 短傳、撞牆、吊球<br>2. 短傳、撞牆、吊球 | 1. 二人一組疊瓦式傳接球<br>2. 二人一組撞牆                                | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 7 週  | 1 | 利用小組配合的進攻 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 適應比賽的各種狀況                  | 1. 2V2攻防練習。<br>2. 3V2攻防練習。<br>3. 3V3攻防練習。<br>4. 5V5 攻防練習。 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 8 週  | 1 | 第一次術科測驗   |                                                   |                                                                                          |                            |                                                           | 實作<br>口試<br>同儕互評 |    |
| 第 9 週  | 1 | 基本動作練習    | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 1. 過人射門<br>2. 二人配合射門       | 1. 一對一過人射門<br>2. 二對一疊瓦式射門                                 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 10 週 | 1 |           | Ps-III-1                                          | Ps-III-D2                                                                                |                            | 1. 凌空射門                                                   | 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)

|        |   |                        |                                                    |                                                                                          |                           |                               |                  |    |
|--------|---|------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|------------------|----|
|        |   | 1. 頭頂球練習<br>2. 射門      | Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1              | Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1              | 1. 空中射門<br>2. 頭頂射門        | 2. 原地頂球、跳頂                    | 口試<br>同儕互評       |    |
| 第 11 週 | 1 | 體能訓練                   | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1  | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 1. 速度訓練<br>2. 敏捷訓練        | 1. 五十公尺、一百公尺<br>2. 折返跑        | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 12 週 | 1 | 肌力訓練                   | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1  | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 1. 心肺耐力<br>2. 肌力訓練        | 1. 間歇訓練<br>2. 伏地挺身、仰臥起坐       | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 13 週 | 1 | 1. 加強小組配合。<br>2. 攻守練習。 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>6Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1                      | 1. 區域防守。<br>2. 小組配合-攻守練習。 | 1. 二對二攻守練習。<br>2. 小組動態傳、接球練習。 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 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-B2<br>Ta-V-C1                                                                        |                                         |                                                   |                  |    |
| 第 14 週 | 1 | 第二次術科測驗                |                                                   |                                                                                          |                                         |                                                   | 實作<br>口試<br>同儕互評 |    |
| 第 15 週 | 1 | 2. 基本動作練習。<br>2. 攻守練習。 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 1. 進球慾望<br>2. 捷徑接應<br>3. 滲入進球<br>4. 人盯人 | 1. 一對一過人射門<br>2. 二對一快速接應<br>3. 二對一穿越球<br>4. 一對一盯人 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 16 週 | 1 | 1. 死球的練習。<br>2. 小組對抗。  | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 1. 死球的練習。<br>2. 攻守練習。                   | 1. 自由球、角球、邊線球<br>2. 七對七攻防練習。                      | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 17 週 | 1 | 基本動作練習                 | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 1. 利用空檔<br>2. 改變方向                      | 1. 二對一拉開位子傳接球<br>2. 二對一快速改變方向                     | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 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)

|        |   |                               |                                                   |                                                                                          |                       |                                                              |                  |    |
|--------|---|-------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|----|
| 第 18 週 | 1 | 攻守練習                          | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 1. 改變速度<br>2. 傳向空檔    | 1. 二對一快速改變速度<br>2. 二對一背後空間球                                  | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 19 週 | 1 | 1. 基本動作練習<br>2. 傳接球練習         | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 1. 腳內側傳接球<br>2. 腳背傳接球 | 1. 二人原地傳接球<br>2. 二人移動傳接球                                     | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 20 週 | 1 | 1. 基本動作練習。<br>2. 各部位控球、傳球     | Ps-III-1<br>Ta-III-1<br>T-IV-1<br>T-V-1<br>Ta-V-1 | Ps-III-D2<br>Ta-III-C1<br>Ta-III-C2<br>T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-V-B1<br>T-V-B2<br>Ta-V-C1 | 球感練習                  | 1. 兩人內側控球不落地<br>2. 兩人大腿控球不落地<br>3. 兩人胸部控球不落地<br>4. 兩人頭頂控球不落地 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自編 |
| 第 21 週 | 1 | 第三次術科測驗<br>綜合檢討本學期<br>精進相關技術。 |                                                   |                                                                                          |                       |                                                              | 實作<br>口試<br>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。