

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 (班級組別)	七-八年級	教學 節數	本學期共(105)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 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。 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	5	計畫並發展田徑專項運動技能	P-IV-1 P-IV-2 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 Ps-IV-D1	了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢	目標設定 自我對話	報告 同儕互評	自編
第 2 週	5	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 P-IV-2 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 Ps-IV-D1	了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢	目標設定 自我對話	報告 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	5	分析個人身體狀況、精進馬克操基本動作技術	T-IV-1 T-V-1	T-IV-B1 T-V-B1	上半身(擺臂)動作強化 下半身(跑姿)動作強化	馬克操	實作 口試 同儕互評	自編
第 4 週	5	分析個人身體狀況、精進馬克操基本動作技術	P-IV-3 T-IV-2 T-V-2	P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 T-V-B1	了解各式跑姿 了解傷害預防及其處理	各式跑姿學習 基本傷害防護學習	實作 口試 同儕互評	自編
第 5 週	5	『精進基礎體能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 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 階梯訓練	實作 口試 同儕互評	自編
第 6 週	5	『精進基礎體能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 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 阻力訓練	實作 口試 同儕互評	自編
第 7 週	5	『精進基礎體能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 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 小階梯訓練	實作 口試 同儕互評	自編
第 8 週	5	第一次術科測驗				1. 測驗2000 2. 測驗100公尺 3. 測驗 400 公尺	實作 口試 同儕互評	
第 9 週	5	『精進速度技術』	T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	跑姿調整 起跑動作修正	實作 口試 同儕互評	自編
第 10 週	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2	理解並操作跑、擲/踢、蹬	欄架基本 接力套棒	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)

			Ta-IV-1	T-IV-B3 Ta-IV-C1	及接力等專項 進階技術 理解並執行配 速	長跑配速 擲部動作強化	同儕互評	
第 11 週	5	『精進專項技 術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1	理解並操作 跑、擲/踢、蹬 及接力等專項 進階技術 理解並執行配 速	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編
第 12 週	5	『精進專項技 術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1	理解並操作 跑、擲/踢、蹬 及接力等專項 進階技術 理解並執行配 速	欄架動作修正 接力步點調整 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編
第 13 週	5	『精進專項技 術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	理解並操作 跑、擲/踢、蹬 及接力等專項 進階技術 理解並執行配 速、規則與情 報蒐集 遵守並運用競 賽規則、指令 與道德	欄架欄間節奏強化 接力步點調整 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編
第 14 週	5	第二次術科測驗				1. 測驗2000公尺 2. 測驗100公尺 3. 個人專項測驗	實作 口試 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	5	『強化肌力、彈跳力』	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 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 彈跳訓練	實作 口試 同儕互評	自編
第 16 週	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編
第 17 週	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 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 與心理技巧之 提升 了解並執行環 境適應能力			
第 18 週	5	『強化肌力、彈 跳力』	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 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 彈跳訓練	實作 口試 同儕互評	自編
第 19 週	5	『精進速度技 術』	T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	理解並操作 跑、踢、蹬等 專項進階技術	跑姿調整 起跑動作修正	實作 口試 同儕互評	自編
第 20 週	5	『精進專項技 術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作 跑、擲/踢、蹬 及接力等專項 進階技術 理解並執行配 速、規則與情 報蒐集 遵守並運用競 賽規則、指令 與道德 溝通管道訓練 與心理技巧之 提升 了解並執行環 境適應能力	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編
第 21 週	5	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 精進相關技術。			之達成率		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 (班級組別)	七-八年級	教學 節數	本學期共(105)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 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	5	了解足球歷史	Ta-III-2	T-III-B2	瞭解各式足球 膠皮、大小、 種類的特性	探討足球大小、種 類的特性	報告 同儕互評	自編
第 2 週	5	基本動作練習	Ta-III-2	T-III-B2	1. 過人射門 2. 二人配合射 門	1. 一對一過人射門 2. 二對一過人射門	實作 口試 同儕互評	自編
第 3 週	5	1. 頭頂 2. 射門	T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1	1. 空中射門 2. 頭頂射門	1. 拋高射門 2. 原地頂球、跳頂	實作 口試 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	5	小組短傳練習	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	1. 短傳、撞牆、吊球 2. 短傳、撞牆、吊球	1. 二人一組原地吊球 2. 三人一組跑位傳接球	實作 口試 同儕互評	自編
第 5 週	5	培養小組默契	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	1. 短傳、撞牆、吊球 2. 短傳、撞牆、吊球	1. 二人一組疊瓦式傳接球 2. 二人一組撞牆	實作 口試 同儕互評	自編
第 6 週	5	利用小組配合的進攻	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	適應比賽的各種狀況	1. 2V2攻防練習。 2. 3V2攻防練習。 3. 3V3攻防練習。 4. 5V5攻防練習。	實作 口試 同儕互評	自編
第 7 週	5	1. 基本動作練習。 2. 傳接球。	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	1. 腳背停傳。 2. 空中停傳。	1. 二人一組拋停。 2. 二人一組原地吊球。	實作 口試 同儕互評	自編
第 8 週	5	第一次術科測驗			測驗		實作 口試 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	5	基本動作練習	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	1. 過人射門 2. 二人配合射門	1. 一對一過人射門 2. 二對一疊瓦式射門	實作 口試 同儕互評	自編
第 10 週	5	1. 頭頂球練習 2. 射門	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	1. 空中射門 2. 頭頂射門	1. 凌空射門 2. 原地頂球、跳頂	實作 口試 同儕互評	自編
第 11 週	5	體能訓練	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	1. 速度訓練 2. 敏捷訓練	1. 五十公尺、一百公尺 2. 折返跑	實作 口試 同儕互評	自編
第 12 週	5	肌力訓練	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	1. 心肺耐力 2. 肌力訓練	1. 間歇訓練 2. 伏地挺身、仰臥起坐	實作 口試 同儕互評	自編
第 13 週	5	1. 加強小組配合。 2. 攻守練習。	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	1. 區域防守。 2. 小組配合-攻守練習。	1. 二對二攻守練習。 2. 小組動態傳、接球練習。	實作 口試 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	5	第二次術科測驗			測驗		實作 口試 同儕互評	
第 15 週	5	1. 基本動作練習。 2. 攻守練習。	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	1. 進球慾望 2. 捷徑接應 3. 滲入進球 4. 人盯人	1. 一對一過人射門 2. 二對一快速接應 3. 二對一穿越球 4. 一對一盯人	實作 口試 同儕互評	自編
第 16 週	5	1. 死球的練習。 2. 小組對抗。	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	1. 死球的練習。 2. 攻守練習。	1. 自由球、角球、邊線球 2. 七對七攻防練習。	實作 口試 同儕互評	自編
第 17 週	5	基本動作練習	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	1. 利用空檔 2. 改變方向	1. 二對一拉開位子傳接球 2. 二對一快速改變方向	實作 口試 同儕互評	自編
第 18 週	5	攻守練習	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	1. 改變速度 2. 傳向空檔	1. 二對一快速改變速度 2. 二對一背後空間球	實作 口試 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	5	1. 基本動作練習 2. 傳接球練習	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	1. 腳內側傳接球 2. 腳背傳接球	1. 二人原地傳接球 2. 二人移動傳接球	實作 口試 同儕互評	自編
第 20 週	5	1. 基本動作練習。 2. 各部位控球、傳球	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	球感練習	1. 兩人內側控球不落地 2. 兩人大腿控球不落地 3. 兩人胸部控球不落地 4. 兩人頭頂控球不落地	實作 口試 同儕互評	自編
第 21 週	5	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 (班級組別)	七-八年級	教學 節數	本學期共(105)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 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。 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	5	複習上學期教導技術	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 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 口試 同儕互評	自編
第 2 週	5	複習上學期教導技術	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 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 口試 同儕互評	自編
第 3 週	5	『精進基礎體能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 P-V-A3	了解與運用循環、階梯及間	循環體能 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 容、負荷及安 全原則		口試 同儕互評	
第 4 週	5	『精進基礎體 能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 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 阻力訓練	實作 口試 同儕互評	自編
第 5 週	5	『精進基礎體 能』	P-IV-3 P-V-3	P-IV-A3 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 小階梯訓練	實作 口試 同儕互評	自編
第 6 週	5	『精進速度技 術』	T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	理解並操作 跑、踢、蹬等 專項進階技術	跑姿調整 起跑動作修正	實作 口試 同儕互評	自編
第 7 週	5	『強化肌力、彈 跳力』	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 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 彈跳訓練	實作 口試 同儕互評	自編
第 8 週	5	第一次術科測驗				1. 測驗2000 2. 測驗100公尺 3. 測驗 400 公尺	實作 口試 同儕互評	
第 9 週	5	『精進專項技 術』	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	理解並操作 跑、擲/踢、蹬 及接力等專項 進階技術 理解並執行配 速	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 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	5	『精進速度技術』	T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	理解並操作 跑、踢、蹬等 專項進階技術	跑姿調整 起跑動作修正	實作 口試 同儕互評	自編
第 11 週	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	理解並操作 跑、擲/踢、蹬 及接力等專項 進階技術 理解並執行配速	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編
第 12 週	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	理解並操作 跑、擲/踢、蹬 及接力等專項 進階技術 理解並執行配速	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編
第 13 週	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1	理解並操作 跑、擲/踢、蹬 及接力等專項 進階技術 理解並執行配速	欄架動作修正 接力步點調整 長跑配速 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編
第 14 週	5	第二次術科測驗				1. 測驗2000公尺 2. 測驗100公尺 3. 個人專項測驗	實作 口試 同儕互評	
第 15 週	5	『強化肌力、彈跳力』	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	了解與運用無 氧訓練、爆發 力等專項體能	重量訓練 彈跳訓練	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)

					之原理原則		同儕互評	
第 16 週	5	『精進速度技術』	T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	理解並操作 跑、踢、蹬等 專項進階技術	跑姿調整 起跑動作修正	實作 口試 同儕互評	自編
第 17 週	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作 跑、擲/踢、蹬 及接力等專項 進階技術 理解並執行配 速、規則與情 報蒐集 遵守並運用競 賽規則、指令 與道德 溝通管道訓練 與心理技巧之 提升 了解並執行環 境適應能力	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編
第 18 週	5	『精進專項技術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作 跑、擲/踢、蹬 及接力等專項 進階技術 理解並執行配 速、規則與情 報蒐集 遵守並運用競 賽規則、指令	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 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 溝通管道訓練 與心理技巧之 提升 了解並執行環 境適應能力			
第 19 週	5	『強化肌力、彈 跳力』	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 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 彈跳訓練	實作 口試 同儕互評	自編
第 20 週	5	『精進專項技 術』	T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	理解並操作 跑、擲/踢、蹬 及接力等專項 進階技術 理解並執行配 速、規則與情 報蒐集 遵守並運用競 賽規則、指令 與道德 溝通管道訓練 與心理技巧之 提升 了解並執行環 境適應能力	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	實作 口試 同儕互評	自編
第 21 週	5	第三次術科測驗 綜合檢討本學期 精進相關技術。			檢視待改善之 技術動作與觀 念	綜合測驗	實作 口試 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 (班級組別)	七-八年級	教學 節數	本學期共(105)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 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。 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。 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。 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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1 週	5	複習上學期教導技術	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			實作 口試 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	5	複習上學期教導技術	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			實作 口試 同儕互評	
第 3 週	5	基本動作練習	Ps-Ⅲ-1 Ta-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-Ⅲ-D2 Ta-Ⅲ-C1 Ta-Ⅲ-C2 T-Ⅳ-B1 T-Ⅳ-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 過人射門 2. 二人配合射門	1. 一對一過人射門 2. 二對一過人射門	實作 口試 同儕互評	自編
第 4 週	5	1. 頭頂 2. 射門	Ps-Ⅲ-1 Ta-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-Ⅲ-D2 Ta-Ⅲ-C1 Ta-Ⅲ-C2 T-Ⅳ-B1 T-Ⅳ-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 空中射門 2. 頭頂射門	1. 拋高射門 2. 原地頂球、跳頂	實作 口試 同儕互評	自編
第 5 週	5	小組短傳練習	Ps-Ⅲ-1 Ta-Ⅲ-1 T-Ⅳ-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-Ⅲ-D2 Ta-Ⅲ-C1 Ta-Ⅲ-C2 T-Ⅳ-B1 T-Ⅳ-B2 T-V-B1 T-V-B2	1. 短傳、撞牆、吊球 2. 短傳、撞牆、吊球	1. 二人一組原地吊球 2. 三人一組跑位傳接球	實作 口試 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	5	培養小組默契	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 短傳、撞牆、吊球 2. 短傳、撞牆、吊球	1. 二人一組疊瓦式傳接球 2. 二人一組撞牆	實作 口試 同儕互評	自編
第 7 週	5	利用小組配合的進攻	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	適應比賽的各種狀況	1. 2V2攻防練習。 2. 3V2攻防練習。 3. 3V3攻防練習。 4. 5V5 攻防練習。	實作 口試 同儕互評	自編
第 8 週	5	第一次術科測驗					實作 口試 同儕互評	
第 9 週	5	基本動作練習	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 過人射門 2. 二人配合射門	1. 一對一過人射門 2. 二對一疊瓦式射門	實作 口試 同儕互評	自編
第 10 週	5		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 2. 射門	Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 空中射門 2. 頭頂射門	2. 原地頂球、跳頂	口試 同儕互評	
第 11 週	5	體能訓練	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 速度訓練 2. 敏捷訓練	1. 五十公尺、一百公尺 2. 折返跑	實作 口試 同儕互評	自編
第 12 週	5	肌力訓練	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 心肺耐力 2. 肌力訓練	1. 間歇訓練 2. 伏地挺身、仰臥起坐	實作 口試 同儕互評	自編
第 13 週	5	1. 加強小組配合。 2. 攻守練習。	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 6Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1	1. 區域防守。 2. 小組配合-攻守練習。	1. 二對二攻守練習。 2. 小組動態傳、接球練習。	實作 口試 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 Ta-V-C1				
第 14 週	5	第二次術科測驗					實作 口試 同儕互評	
第 15 週	5	2. 基本動作練習。 2. 攻守練習。	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 進球慾望 2. 捷徑接應 3. 滲入進球 4. 人盯人	1. 一對一過人射門 2. 二對一快速接應 3. 二對一穿越球 4. 一對一盯人	實作 口試 同儕互評	自編
第 16 週	5	1. 死球的練習。 2. 小組對抗。	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 死球的練習。 2. 攻守練習。	1. 自由球、角球、邊線球 2. 七對七攻防練習。	實作 口試 同儕互評	自編
第 17 週	5	基本動作練習	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 利用空檔 2. 改變方向	1. 二對一拉開位子傳接球 2. 二對一快速改變方向	實作 口試 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	5	攻守練習	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 改變速度 2. 傳向空檔	1. 二對一快速改變速度 2. 二對一背後空間球	實作 口試 同儕互評	自編
第 19 週	5	1. 基本動作練習 2. 傳接球練習	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	1. 腳內側傳接球 2. 腳背傳接球	1. 二人原地傳接球 2. 二人移動傳接球	實作 口試 同儕互評	自編
第 20 週	5	1. 基本動作練習。 2. 各部位控球、傳球	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	球感練習	1. 兩人內側控球不落地 2. 兩人大腿控球不落地 3. 兩人胸部控球不落地 4. 兩人頭頂控球不落地	實作 口試 同儕互評	自編
第 21 週	5	第三次術科測驗 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。