

臺南市立崇明國民中學 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		專長體育	實施年級 (班級組別)	七年級	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,一周五節 ◎ ☐ 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		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	20	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	20	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	20	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	20	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 第二十一週	25	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 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		專長體育	實施年級 (班級組別)	七年級	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,一周五節 ◎ ☐ 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		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	20	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	20	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	20	投球 打擊 守備	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰	了解自己， 了解隊友， 認識新的團	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)

		肌力與體能 防護	組合性戰術 訓練	術	隊，培養默契			
第十三週 第十六週	20	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	15	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 第二十一週	10	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