

臺南市公立東區崇明國民中學 115 學年度第 1 學期 七 年級校訂課程 分組 學習課程計畫

超學科跨領域 課程類別	1.彈性學習課程： ■特殊需求領域課程 _____ 專長體育 _____	協同教學節數 說明	(1) 肌力與體能訓練 主題，每週 2 節，實施 20 週，共 40 節。					
		授課教師姓名	健體 領域 殷大茗 老師					
		設計理念	增加學員們身體的控制能力，漸進式負荷使身體變強壯					
		本教育階段 總綱核心素養	體-J-A1、體-J-A3、體-J-B1、體-J-C2					
課程主題名稱	肌力與體能訓練分組教學	課程目標	強化身體素質、熟悉正確動作，輪流擔任組長，培養團隊默契					
可符合之 領域核心素養 (或能力指標)	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、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-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。	融入相關議題	品德教育 安全教育					
教學活動								
教學期程	教學與學習活動內容(需敘明教師授課分工)	節數	教材來源	表現任務 (評量方式)	授課師資			備註 (申請鐘點費計算)
					授課教師 姓名	協同教師 姓名	採計 節數	
第一週 第五週	使用滾筒、按摩球練習自我按壓動作，學習深蹲、伏地挺身 (殷大茗：A組、蔡家瑋：B組)	10	自編	透過紀錄，數據，觀察	殷大茗	蔡家瑋	10	10*455
第六週	學習分腿蹲、硬舉動作，熟悉啞鈴與六角槓的	8	自編	透過紀錄，數	殷大茗	蔡家瑋	8	8*455

C6-2 校訂跨領域協同課程計畫

第九週	使用方式 (殷大茗：A 組、蔡家瑋：B 組)			據，觀察，測驗				
第十週 第十三週	學習引體向上、划船，熟悉藥球與槓鈴的使用方式 (殷大茗：A 組、蔡家瑋：B 組)	8	自編	透過紀錄，數據，觀察	殷大茗	蔡家瑋	8	8*455
第十四週 第十八週	學習肩推與側向丟擲藥球動作 (殷大茗：A 組、蔡家瑋：B 組)	10	自編	透過紀錄，數據，觀察	殷大茗	蔡家瑋	10	10*455
第十九週 第二十週	了解課表設計邏輯與如何安排訓練動作順序 (殷大茗：A 組、蔡家瑋：B 組)	6	自編	透過比賽紀錄，數據，觀察	殷大茗	蔡家瑋	6	6*455

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立東區崇明國民中學 115 學年度第 2 學期 七 年級校訂課程 分組 學習課程計畫

超學科跨領域 課程類別	1. 彈性學習課程： ■特殊需求領域課程 _____ 專長體育 _____	協同教學節數 說明	(1) <u>肌力與體能訓練</u> 主題，每週 <u>2</u> 節，實施 <u>20</u> 週，共 <u>40</u> 節。					
		授課教師姓名	<u>健體</u> 領域 <u>殷大茗</u> 老師					
		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	體-J-A1、體-J-B3、體-J-C1					
課程主題名稱	肌力與體能訓練分組教學	課程目標	培養良好默契、克服壓力、解決問題。					
可符合之 領域核心素養 (或能力指標)	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、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-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。	融入相關議題	品德教育 安全教育					
教學活動								
教學期程	教學與學習活動內容(需敘明教師授課分工)	節數	教材來源	表現任務 (評量方式)	授課師資			備註 (申請鐘點費計算)
					授課教師 姓名	協同教師 姓名	採計 節數	
第一週 第七週	複習上下肢已學習過的動作 (殷大茗：A 組、蔡家瑋：B 組)	14	自編	透過紀錄，數據，觀察	殷大茗	蔡家瑋	14	14*455
第八週	本學期第一次動作測驗，使球員了解自身表	10	自編	透過紀錄，數	殷大茗	蔡家瑋	10	8*455

C6-2 校訂跨領域協同課程計畫

第十二週	現，加強不足之處 (殷大茗：A 組、蔡家瑋：B 組)			據，觀察				
第十三週 第十六週	學習舉重專項運動：高拉、抓舉、上膊 (殷大茗：A 組、蔡家瑋：B 組)	8	自編	透過紀錄，數據，觀察、測驗	殷大茗	蔡家瑋	8	8*455
第十七週 第二十週	本學期第二次動作測驗，使球員了解進步幅度多寡 (殷大茗：A 組、蔡家瑋：B 組)	10	自編	透過紀錄，數據，觀察、測驗	殷大茗	蔡家瑋	10	10*455

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。