

新北市立中和國民中學 113學年度 七年級第 1學期 體育班體育專業課程計畫 設計者：楊昌傑

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

1. ☒挑戰類型運動：田徑 2. ☐競爭類型運動：\_\_\_\_\_ 3. ☐表現類型運動：\_\_\_\_\_ 4. ☐防衛類型運動：

三、學習節數：每週(8)節，實施(21)週，共(156)節。

四、課表呈現：

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:00~08:00					
第一節	08:15~09:00					
第二節	09:15~10:00					
第三節	10:15~11:00					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:20~14:05					
第六節	14:25~15:10		專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練
第七節	15:20~16:05		專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練

## 五、課程內涵：

總綱核心素養		學習領域核心素養
V	A1身心素質與自我精進	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。
V	A2系統思考與解決問題	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
V	A3規劃執行與創新應變	體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
V	B1符號運用與溝通表達	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。
V	B2科技資訊與媒體素養	體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
V	B3藝術涵養與美感素養	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。
V	C1道德實踐與公民意識	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。
V	C2人際關係與團隊合作	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和諧互動的素養。
V	C3多元文化與國際理解	體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

## 六、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第1週 8/30 開學	P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、 肌（耐）力 等一般體 能之原理原 則	P-IV-1 了解與運用一 般體能訓練之 原理原則	單元:基本體能建立 活動一:心肺耐力 活動二:爆發力 活動三:敏捷訓練 活動四:肌耐力 活動五:全身循環活動	2	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩	1. 參與態度 2. 實作及表現	品德	

第 2 週 9/2-9/6	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	單元:基本體能建立 活動一:心肺耐力 活動二:爆發力 活動三:敏捷訓練 活動四:肌耐力 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩	1. 參與態度 2. 實作及表現		
第 3 週 9/9-9/13	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/踢、蹬、划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	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	單元:體能及短距離技術 活動一:心肺耐力 活動二:100 公尺 活動三:敏捷訓練 活動四:肌耐力 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 小欄架	1. 參與態度 2. 實作及表現 3. 觀察記錄		
第 4 週 9/16-9/20 9/17 中秋	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧	單元:體能及短距離技術 活動一:心肺耐力 活動二:200 公尺	6	繩梯 角錐 碼錶	1. 參與態度 2. 實作及表現	防災	

	與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	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/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	活動三:爆發力 活動四:肌耐力 活動五:全身循環活動		紀錄本 操場 跳繩	3. 觀察記錄		
第 5 週 9/23-9/27	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/踢、蹬、划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	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	單元:體能及中距離技術 活動一:心肺耐力 活動二:400 公尺 活動三:運動閱讀 活動四:肌耐力 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 小欄架	1. 參與態度 2. 實作及表現 3. 觀察記錄	閱讀素養	

	完成動作之 進階技術							
第 6 週 9/30-10/4	T-IV-B3 跑、跳、擲 /踢、蹬、 划之運動力 學原理 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理與 自我對話等 心理技巧	T-IV-2 理解並操作 跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等 專項技術之進 階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競 賽規則、指令 與道德	單元:挑戰賽調整週 活動一:心肺耐力 活動二:專項測驗 活動三:起跑架 活動四:全身循環活動 活動五:專項測驗	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 起跑架	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 運動表現	環境、安全	
第 7 週 10/7-10/11 10/10 國慶	T-IV-B3 跑、跳、擲 /踢、蹬、 划之運動力 學原理 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理與 自我對話等 心理技巧	Ps-IV-1 了解並運用心 理技巧 T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等 專項技術	單元:體能及中距離技術 活動一:心肺耐力 活動二:800 公尺 活動三:爆發力 活動四:肌耐力 活動五:全身循環活動	6	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 小欄架	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 觀察記錄	人權	
第 8 週 10/14- 10/18	Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理與 自我對話等 心理技巧	Ta-IV-2 遵守並運用競 賽規則、指令 與道德 Ps-IV-3	單元:對抗賽準備週 活動一:心肺耐力 活動二:專項測驗 活動三:起跑架、馬克操 活動四:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 運動表現	環境、安全	

	Ps-IV-D2 訓練、競賽 與心理技 巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽 環境	了解並執行環 境適應能力	活動五:專項測驗		跳繩 起跑架			
第 9 週 10/21-10/25	P-IV-A2 敏捷、協 調、瞬發力 與速度等專 項體能之原 理原則 P-IV-A3 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	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/ 踢、蹬、划等 專項技術之進 階技術	單元:體能及中距離技術 活動一:心肺耐力 活動二:800 公尺 活動三:敏捷訓練 活動四:肌耐力 活動五:全身循環活動單元:	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 小欄架	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 觀察記錄		
第 10 週 10/28-11/1	P-IV-A3 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	P-IV-1 了解與運用一 般體能訓練之 原理原則 Ps-IV-1 了解並運用心 理技巧	單元:體能及長距離技術 活動一:心肺耐力 活動二:1600 公尺 活動三:爆發力 活動四:馬克操 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 觀察記錄		

	則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則							
第 11 週 11/4-11/08	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 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	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-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	單元:短距離加強 活動一:心肺耐力 活動二:200M 變速跑 活動三:敏捷訓練 活動四:150M 間歇 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 小欄架	1. 參與態度 2. 實作及表現 3. 觀察記錄		
第 12 週 11/11-11/15	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等	單元:短距離加強 活動一:心肺耐力 活動二:240M 間歇 活動三:運動閱讀 活動四:短距離衝刺 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩	1. 參與態度 2. 實作及表現 3. 觀察記錄	閱讀素養、資訊	

	間歇訓練、 循環訓練等 之內容、負 荷、安全原 則與運動防 護	專項技術之進 階技術						
第 13 週 11/18-11/22	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽 與心理技巧	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/ 踢、蹬、划等 專項技術之進 階技術	單元:校慶準備週 活動一:心肺耐力 活動二:專項測驗 活動三:起跑架、馬克操 活動四:全身循環活動 活動五:專項測驗	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 起跑架 跳遠場 圓鋤	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 運動表現		
第 14 週 11/25-11/29	Ta-IV-C1 配速與競賽 規則 Ta-IV-C2 競賽與情報 蒐集	T-IV-2 理解並操作 跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等 專項技術之進 階技術 Ta-IV-2	單元:挑戰賽準備週 活動一:心肺耐力 活動二:專項測驗 活動三:起跑架、馬克操 活動四:全身循環活動 活動五:專項測驗	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 起跑架 跳遠場 圓鋤	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 運動表現	環境、安全	



		遵守並運用競賽規則、指令與道德						
第 15 週 12/2-12/6	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	單元:中距離加強 活動一:心肺耐力 活動二:400M 變速跑 活動三:敏捷訓練 活動四:400M 間歇 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 小欄架	1. 參與態度 2. 實作及表現 3. 觀察記錄	人權	
第 16 週 12/09-12/13 12/09 校慶補假	P-IV-A3 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	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	單元:中距離加強 活動一:心肺耐力 活動二:400M 變速跑 活動三:馬克操 活動四:400M 間歇 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩	1. 參與態度 2. 實作及表現 3. 觀察記錄		

	Ta-IV-C1 配速與競賽規則	理解並執行配速、規則與情報蒐集						
第 17 週 12/16-12/20	P-IV-A3 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-C1 配速與競賽規則	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	單元:中距離加強 活動一:心肺耐力 活動二:800M 變速跑 活動三:爆發力 活動四:850M 間歇 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 小欄架	1. 參與態度 2. 實作及表現 3. 觀察記錄		
第 18 週 12/23-12/27	P-IV-A3 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-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	單元:中距離加強 活動一:心肺耐力 活動二:2000M 變速跑 活動三:敏捷訓練 活動四:400M 間歇 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩	1. 參與態度 2. 實作及表現 3. 觀察記錄		

第 19 週 12/30-1/3 1/01 元旦	P-IV-A3 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-C1 配速與競賽 規則	Ta-IV-1 理解並執行配 速、規則與情 報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心 理技巧	單元:長距離加強 活動一:心肺耐力 活動二:1600M 變速跑 活動三:馬克操 活動四:400M 間歇 活動五:全身循環活動	6	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 小欄架	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 觀察記錄	人權	
第 20 週 1/6-1/10	T-IV-B2 接力準備動 作與接力動 作之進階技 術 Ps-IV-D3 溝通管道與 方	T-IV-3 理解並操作接 力動作之進階 技術 Ps-IV-3 了解並執行環 境適應能力	單元:接力技術 活動一:心肺耐力 活動二:400M 接力跑 活動三:運動閱讀 活動四:400M 接力跑 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 起跑架 接力棒	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 合作能力	閱讀素養	
第 21 週 1/13-1/17 1/20 休業式	T-IV-B2 接力準備動 作與接力動 作之進階技 術 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理與	T-IV-3 理解並操作接 力動作之進階 技術 Ps-IV-3 了解並執行環 境適應能力	單元:接力技術 活動一:心肺耐力 活動二:1600M 接力跑 活動三:敏捷訓練 活動四:1600M 接力跑 活動五:全身循環活動	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 起跑架 接力棒	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 運動表現 4. 合作能力	生涯規劃	

	自我對話等 心理技巧							
--	---------------	--	--	--	--	--	--	--