

110 學年度嘉義縣民雄國民中學體育班一、二、三年級第一二學期體育專業領域-體育專業教學計畫表 設計者：何淑榕（表十二之四）

一、教材來源：自編 編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	具備生活中有關運動與健康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。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	基礎體能技術	1. 能提高全面專項身體能力 2. 能增進專項技術能力	體專項一：足球 體能訓練、技術訓練 戰術訓練 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 專項三：角力 基本護身倒法技巧	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽
第 5-8 週	基礎體能技術	1. 能提高全面專項身體能力 2. 能增進專項技術能力	體專項一：足球 體能訓練、技術訓練 戰術訓練 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 專項三：角力 扶腰摔技術訓練	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽
第 9-12 週	初階體能技術	1. 能提高全面專項身體能力 2. 能增進專項技術能力	體專項一：足球 體能訓練、技術訓練 戰術訓練 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 專項三：角力 抱雙腿技術訓練	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

第 13-16 週	初階體能技術	1. 能提高全面專項身體能力 2. 能增進專項技術能力	體專項一：足球 體能訓練、技術訓練 戰術訓練 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 專項三：角力 抱腿單一環節處理 訓練訓練	耐力、敏捷、協調與 平衡感、熟練度、企 圖心、鬥志、信心、 責任與團隊互助合作	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽
第 17-21 週	進階體能技術	1. 能提高全面專項身體能力 2. 能增進專項技術能力	體專項一：足球 體能訓練、技術訓練 戰術訓練 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 專項三：角力 體能訓練	耐力、敏捷、協調與 平衡感、熟練度、企 圖心、鬥志、信心、 責任與團隊互助合作	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	基礎體能技術	1. 能提高全面專項身體能力 2. 能增進專項技術能力 3. 培養競技運動力	體專項一：足球 體能訓練、技術訓練 戰術訓練 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 專項三：角力 基本護身倒法技巧	速度、耐力、肌力、 爆發力、敏捷、熟練 度、責任與合作。	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽
第 5-8 週	基礎體能技術	1. 能提高全面專項身體能力 2. 能增進專項技術能力 3. 培養競技運動力	體專項一：足球 體能訓練、技術訓練 戰術訓練 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 專項三：角力 扶腰摔技術訓練	速度、耐力、肌力、 爆發力、敏捷、熟練 度、責任與合作。	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽

第 9-12 週	初階體能技術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能提高全面專項身體能力 2. 能增進專項技術能力 3. 培養競技運動力 	<p>體專項一：足球體能訓練、技術訓練戰術訓練</p> <p>專項二：田徑體能, 技術, 戰術</p> <p>專項三：角力抱雙腿技術訓練</p>	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看 	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽
第 13-16 週	初階體能技術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能提高全面專項身體能力 2. 能增進專項技術能力 3. 培養競技運動力 	<p>體專項一：足球體能訓練、技術訓練戰術訓練</p> <p>專項二：田徑體能, 技術, 戰術</p> <p>專項三：角力抱腿單一環節處理訓練訓練</p>	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看 	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽
第 17-21 週	進階體能技術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能提高全面專項身體能力 2. 能增進專項技術能力 3. 培養競技運動力 	<p>體專項一：足球體能訓練、技術訓練戰術訓練</p> <p>專項二：田徑體能, 技術, 戰術</p> <p>專項三：角力體能訓練</p>	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看 	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽