

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣東石國民中學體育班八年級第一二學期體育專業領域挑戰型運動-田徑教學計畫表(表十一之三)

設計者：吳瑾珩、陳竹羽

教學者：吳瑾珩、陳竹羽

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：5+3

三、課程設計理念：本課程依據學生身心發展特性與田徑運動多元項目特質，採用循序漸進、多樣化的訓練方式，涵蓋短跑、中長跑、跨欄、跳躍、擲擲等基本田徑項目，重視技術正確性與動作效率的培養。透過有系統的訓練安排，提升學生體能素質、運動技能與競賽表現，同時培養自我挑戰、紀律態度與堅毅精神。課程結合體育核心素養與運動科學理念，強化自主行動、溝通協調及生涯規劃能力，幫助學生建立正確運動習慣並發展個人潛能。

四、課程目標：

1. 基礎技能目標：習得並熟練田徑各項基本技術（如起跑、步頻控制、助跑、擲物技巧等），提升動作協調與效率。
2. 體能發展目標：增進心肺耐力、速度、肌力、柔軟度、爆發力及動作靈敏度，建立田徑競賽所需體能基礎。
3. 運動表現與競賽經驗目標：透過訓練與模擬競賽，提升學生比賽策略、臨場反應與表現穩定度。
4. 態度與紀律目標：養成堅持不懈、自我挑戰、守紀律與積極練習的運動態度。
5. 自我成長與社會互動目標：透過團隊訓練與互評學習，培養良好的人際互動、溝通合作與責任感。
6. 生涯探索目標：啟發學生探索個人專項發展方向，認識體育進路與未來可能的學術或職涯路徑。

五、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
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。 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。 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。	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-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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心

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。	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。	本土與國際競技 運動議題，並尊重 與欣賞其間的差異。
---	--	----------------------------

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1 週	課程介紹與安全教育	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	了解課程內容、目標及運動安全知識	課程安排、安全準則、運動傷害預防		參與度、理解測驗
第 2 週	熱身與放鬆技術	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	掌握有效的熱身與放鬆方法	動態熱身、靜態伸展、放鬆技巧		實作評估、觀察記錄
第 3 週	短跑技術入門	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	了解短跑基本技術	起跑技巧、加速階段		技術測試、教師觀察

第 4 週	短跑技術提升	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	提高短跑速度和技術	起跑動作、步伐節奏		技術測試、視頻回放評估
第 5 週	短跑測試與反饋	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	評估短跑技術，獲得改進建議	短跑測試、技術反饋		測試成績、反饋報告
第 6 週	中長跑技術入門	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	了解中長跑基本技術	配速訓練、呼吸技巧		技術測試、教師觀察
第 7 週	中長跑耐力提升	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	提高中長跑耐力	耐力訓練、配速控制		耐力測試、訓練日誌

第 8 週	中長跑技術提升	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	提升中長跑技術和策略	技術改進、戰術應用		技術測試、比賽模擬
第 9 週	跳躍技術入門	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	了解跳躍運動的基本技術	助跑節奏、起跳動作		技術測試、視頻回放評估
第 10 週	跳躍技術提升	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	提高跳遠和跳高技術	空中姿態、落地技巧		技術測試、視頻回放評估
第 11 週	跳躍技術測試	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	評估跳躍技術，獲得改進建議	跳躍測試、技術反饋		測試成績、反饋報告

第 12 週	投擲技術入門	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	了解投擲運動的基本技術	握持方法、助跑與投擲動作		技術測試、教師觀察
第 13 週	投擲技術提升	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	投擲技術提升	技術改進、力量訓練		技術測試、視頻回放評估
第 14 週	投擲技術測試	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	評估投擲技術，獲得改進建議	投擲測試、技術反饋		測試成績、反饋報告
第 15 週	綜合體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	提高全身力量、速度和靈活性	力量訓練、速度訓練、敏捷訓練		實作評估、觀察記錄

第 16 週	綜合體能測試	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	評估體能狀況，制定改進計劃	體能測試、改進建議		測試成績、改進報告
第 17 週	心理素質訓練	Ps-IV-1 Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	提升運動中的心理素質與壓力管理能力	目標設定、自信心培養、壓力管理		問卷調查、心理測試
第 18 週	心理素質應用	Ps-IV-1 Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	將心理素質應用於實際訓練中	實戰演練、心理調適		模擬比賽、心理表現評估
第 19-20 週	總結與評估	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	回顧學習成果，進行自我評估和反饋	總結反饋、個人進步評估、改進計劃		綜合報告、自我評估
第 21 週	下一學期展望	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	制定下一學期的學習計劃	目標設定、學期計劃		計劃書、目標設置報告

		P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ps-IV-1 Ps-IV-2 Ps-IV-3	P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4				
--	--	---	--	--	--	--	--

第二學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1 週	複習與技術強化	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	鞏固上學期所學技術	技術複習、動作改進		實作評估、教師觀察
第 2 週	短跑技術提升	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	進一步提升短跑技術	起跑改進、步伐優化		技術測試、視頻回放評估

第 3 週	短跑接力入門	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	了解接力賽的基本技術和配合	接力棒傳遞、隊伍配合		實作評估、團隊合作評估
第 4 週	短跑接力提升	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	提高接力賽的技術和策略	技術改進、戰術應用		技術測試、團隊合作評估
第 5 週	短跑接力測試	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	評估接力賽技術，獲得改進建議	接力測試、技術反饋		測試成績、反饋報告
第 6 週	中長跑技術提升	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	進一步提升中長跑技術	技術改進、耐力提升		技術測試、訓練日誌

第 7 週	中長跑戰術應用	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	了解並應用中長跑比賽戰術	戰術應用、比賽策略		比賽模擬、戰術評估
第 8 週	中長跑測試	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	評估中長跑技術，獲得改進建議	中長跑測試、技術反饋		測試成績、反饋報告
第 9 週	跨欄技術入門	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	了解跨欄運動的基本技術	欄間步伐、跨欄動作		技術測試、教師觀察
第 10 週	跨欄技術提升	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	提高跨欄技術和速度	欄間步伐優化、動作改進		技術測試、視頻回放評估

第 11 週	跨欄技術測試	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	評估跨欄技術，獲得改進建議	跨欄測試、技術反饋		測試成績、反饋報告
第 12 週	跳遠與三級跳技術	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	提高跳遠和三級跳技術	助跑、起跳、空中姿態和落地技巧		技術測試、教師觀察
第 13 週	跳遠與三級跳提升	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	進一步提升跳遠和三級跳技術	技術改進、細節優化		技術測試、視頻回放評估
第 14 週	跳遠與三級跳測試	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	評估跳遠和三級跳技術，獲得改進建議	技術測試、改進建議		測試成績、反饋報告

第 15 週	綜合體能與技術測試	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	測試綜合體能與技術，進行改進	體能測試、技術測試、改進建議		測試成績、改進報告
第 16 週	專項技術提升	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	針對個別弱項進行專項技術提升	個別指導、專項訓練、技術改進		技術測試、教師觀察
第 17 週	比賽模擬與策略應用	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ps-IV-1 Ps-IV-2 Ps-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	模擬比賽情境，應用學習的策略	比賽模擬、策略應用、心理準備		比賽模擬、策略評估
第 18 週	心理素質應用	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	在比賽中應用心理素質訓練	實戰演練、心理調適		模擬比賽、心理表現評估

		Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4				
第 19-20 週	期末總結與 評估	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ps-IV-1 Ps-IV-2 Ps-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	總結全學年學習成果， 進行全面評估	學期總結、進步評 估、未來計劃		綜合報告、自 我評估
第 21 週	下一學年展 望	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ps-IV-1 Ps-IV-2 Ps-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	制定下一學年的學習計 劃	目標設定、學年計 劃		計劃書、目標 設置報告

114 學年度嘉義縣東石國民中學體育班八年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-棒球教學計畫表(表十一之三)

設計者：鍾國忠、林達偉、蔡仁豪

教學者：鍾國忠、林達偉、蔡仁豪

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：8/8

三、課程設計理念：

本課程依據學生身心發展階段與棒球運動特性，採用循序漸進的訓練架構，融合基本技術、體能訓練、戰術理解與比賽經驗之累積，落實運動科學與教育理念之結合。課程強調技能精進、團隊合作、紀律建立及運動精神的養成，並融入核心素養，培養學生在自主行動、溝通互動與社會參與等面向的能力。藉由專項訓練與競賽歷練，協助學生發展潛能，養成積極負責與自我挑戰的態度，為未來體育專長與生涯發展奠定基礎。

四、課程目標：

1. 基本技術目標：熟練棒球基本技能（如打擊、傳接球、跑壘、守備與投球），並能在比賽中正確運用。
2. 體能與動作素質目標：提升學生身體素質（如力量、速度、敏捷、協調性與心肺耐力），加強動作控制與運動表現。
3. 戰術與認知目標：建立比賽規則、戰術運用與場上角色理解，具備臨場應變與策略判斷能力。
4. 心理與態度目標：培養抗壓性、自律與紀律，建立運動家的精神與良好比賽態度。
5. 團隊合作與社會能力目標：強化團隊合作、角色互補與溝通能力，學習在集體中發揮個人價值。
6. 生涯發展目標：協助學生建立運動職涯規劃初步認識，培養持續學習與追求卓越的態度。

五、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
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。	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-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-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	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	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。

解 決各項問題。 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。	科技、資 訊、媒體的互動關 係。 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-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。
---	--	--

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1 週	開學導論與基礎知識介紹	P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A5 P-IV-A6 T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8 Ps-IV-D5 Ps-IV-D6	了解棒球運動的基本規則和歷史	棒球規則、歷史、基本禮儀		小測驗、課堂參與
第 2 週	基礎傳接球技術	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	掌握傳接球的基本技巧	傳球和接球的基本動作		技術測試、教師觀察
第 3 週	打擊技術入門	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	學習基本的打擊姿勢和技巧	握棒、站位、揮棒		技術測試、教師觀察
第 4 週	投球技術入門	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	學習基本的投球姿勢和技巧	握球、站位、投球動作		技術測試、教師觀察
第 5 週	守備技術入門	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	了解不同位置的守備技術	內野、外野守備技巧		技術測試、教師觀察
第 6 週	基本跑壘技術	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	掌握基本的跑壘技巧	起跑、轉彎、滑壘技巧		技術測試、教師觀察
第 7 週	小型比賽與技術應用	T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5	T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8	在比賽中應用所學技術	比賽規則應用、技術實戰應用		比賽表現評估、教師觀察

第 8 週	比賽分析與反饋	T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5	T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8	通過比賽分析找到技術改進點	比賽錄像分析、技術改進建議		比賽分析報告、技術改進計劃
第 9 週	投球技術提升	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	提高投球的速度和準確性	投球技巧、投球變化		技術測試、教師觀察
第 10 週	打擊技術提升	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	提高打擊的穩定性和力量	打擊姿勢、力量訓練		技術測試、教師觀察
第 11 週	守備技術提升	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	提高守備的靈活性和反應速度	守備姿勢、反應訓練		技術測試、教師觀察
第 12 週	跑壘技術提升	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	提高跑壘的速度和戰術應用	跑壘技巧、戰術應用		技術測試、教師觀察
第 13 週	綜合技術訓練	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	結合各項技術進行綜合訓練	技術綜合應用、實戰演練		綜合測試、教師觀察
第 14 週	戰術基礎入門	T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5 Ps-IV-3 Ps-IV-4	T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8 Ps-IV-D5 Ps-IV-D6	了解棒球基本戰術	進攻與防守戰術		戰術理解測試、教師觀察
第 15 週	戰術演練與應用	T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5 Ps-IV-3 Ps-IV-4	T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8 Ps-IV-D5 Ps-IV-D6	在比賽中應用學習的戰術	戰術實戰演練		戰術應用評估、比賽表現評估
第 16 週	體能訓練入門	P-IV-3	P-IV-A5 P-IV-A6	了解體能訓練的重要性與基本方法	耐力訓練、力量訓練		體能測試、參與度
第 17 週	體能訓練提升	P-IV-3	P-IV-A5 P-IV-A6	提高耐力和力量水平	高強度間歇訓練、力量訓練		體能測試、訓練日誌
第 18 週	技術與體能	T-IV-3	T-IV-B6	結合技術和體能進行綜	技術與體能的結合		綜合測試、教

	結合訓練	P-IV-3	T-IV-B7 P-IV-A5 P-IV-A6	合訓練			師觀察
第 19 週-20 週	期末測試與反饋	T-IV-3 P-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7 P-IV-A5 P-IV-A6	通過期末測試評估學習進展	技術與體能的綜合測試		綜合測試成績、反饋報告
第 21 週	學期總結與展望	P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A5 P-IV-A6 T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8 Ps-IV-D5 Ps-IV-D6	總結學期學習，制定下學期學習計劃	學期學習回顧、未來計劃		學期總結報告、目標設置報告

第二學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1 週	學期計劃與目標設置	P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A5 P-IV-A6 T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8 Ps-IV-D5 Ps-IV-D6	制定本學期的學習計劃和目標	目標設置、學習計劃制定		學期計劃報告、目標設置報告
第 2 週	基礎技術復習與提升	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	鞏固並提升上學期的基礎技術	傳接球、打擊、投球、守備技術		技術測試、教師觀察
第 3 週	戰術應用訓	Ta-IV-3	Ta-IV-C5	應用學習的戰術於實戰	進攻與防守戰術演		戰術應用評

	練	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	中	練		估、比賽表現 評估
第 4 週	體能訓練基礎	P-IV-3	P-IV-A5 P-IV-A6	提升學生的體能基礎	耐力、力量、靈活性訓練		體能測試、訓練日誌
第 5 週	進階打擊技術	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	提高打擊的穩定性和力量	打擊姿勢、力量訓練		技術測試、教師觀察
第 6 週	進階投球技術	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	提高投球的速度和準確性	投球技巧、投球變化		技術測試、教師觀察
第 7 週	進階守備技術	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	提高守備的靈活性和反應速度	守備姿勢、反應訓練		技術測試、教師觀察
第 8 週	進階跑壘技術	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	提高跑壘的速度和戰術應用	跑壘技巧、戰術應用		技術測試、教師觀察
第 9 週	技術綜合演練	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	綜合應用各項技術於實戰中	技術綜合應用、實戰演練		綜合測試、教師觀察
第 10 週	戰術進階訓練	Ta-IV-3 Ta-IV-5	Ta-IV-C5 Ta-IV-C8	綜合應用各項技術於實戰中	技術綜合應用、實戰演練		綜合測試、教師觀察
第 11 週	心理素質訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D5 Ps-IV-D6	提高比賽中的心理素質	壓力管理、專注力訓練		心理測試、教師觀察
第 12 週	比賽模擬與策略應用	P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A5 P-IV-A6 T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8 Ps-IV-D5	在模擬比賽中應用所學技術和策略	比賽模擬、策略應用		比賽模擬評估、策略應用評估

			Ps-IV-D6				
第 13 週	技術專項訓練	T-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7	針對個人技術薄弱環節進行專項訓練	個人技術提升		技術測試、教師觀察
第 14 週	體能專項訓練	P-IV-3	P-IV-A5 P-IV-A6	針對個人體能薄弱環節進行專項訓練	個人體能提升		體能測試、訓練日誌
第 15 週	綜合技術與體能訓練	T-IV-3 P-IV-3	T-IV-B6 T-IV-B7 P-IV-A5 P-IV-A6	結合技術和體能進行綜合訓練	技術與體能的結合		綜合測試、教師觀察
第 16 週	實戰比賽與技術應用	P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A5 P-IV-A6 T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8 Ps-IV-D5 Ps-IV-D6	在實戰比賽中應用所學技術和策略	實戰比賽、技術應用		比賽表現評估、技術應用評估
第 17 週	比賽分析與技術改進	P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A5 P-IV-A6 T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8 Ps-IV-D5 Ps-IV-D6	通過比賽分析找到技術改進點	比賽錄像分析、技術改進建議		比賽分析報告、技術改進計劃
第 18 週	技術改進與應用	P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5 Ps-IV-3	P-IV-A5 P-IV-A6 T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5	應用改進後的技術於實戰中	技術改進應用、實戰演練		技術應用評估、教師觀察

		Ps-IV-4	Ta-IV-C8 Ps-IV-D5 Ps-IV-D6				
第 19 週-20 週	期末綜合測試	P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A5 P-IV-A6 T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8 Ps-IV-D5 Ps-IV-D6	通過期末測試評估學習進展	技術與體能的綜合測試		綜合測試成績、反饋報告
第 21 週	學期總結與展望	P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-3 Ta-IV-5 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A5 P-IV-A6 T-IV-B6 T-IV-B7 Ta-IV-C5 Ta-IV-C8 Ps-IV-D5 Ps-IV-D6	總結學期學習，制定下學期學習計劃	學期學習回顧、未來計劃		學期總結報告、目標設置報告

114 學年度嘉義縣東石國民中學體育班八年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-足球教學計畫表(表十一之三)

設計者：顏智遠、涂靖怡、林郁智

教學者：顏智遠、涂靖怡、林郁智

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：__8__/_8__

三、課程設計理念：

本課程依據學生身心發展特質，採取循序漸進、螺旋式學習方式設計，著重基礎技術、體能素質、戰術概念與團隊合作能力的全面發展。透過足球專項訓練，提升學生在運動技能、身體素質、自我挑戰與團隊合作方面的表現，培養學生良好的運動習慣與積極的運動態度，並融入核心素養，強調自主行動、溝通互動與社會參與的實踐，落實品格教育、健康促進與生涯發展目標。

四、課程目標：

1. 技術能力目標：培養學生正確的足球基本技術，包括傳球、帶球、射門、防守與守門等動作，提升個人及小組戰術運用能力。
2. 體能發展目標：透過系統性訓練增進學生的心肺耐力、速度、敏捷、協調與肌力，建立良好的運動體能基礎。
3. 認知與戰術理解目標：使學生理解足球比賽規則、戰術應用與場上角色分工，具備臨場判斷與戰術執行能力。
4. 態度與素養目標：培養學生正確的運動精神、團隊合作態度、溝通協調能力及尊重對手與裁判的公平競賽精神。
5. 生涯探索與自我成長目標：協助學生探索運動潛能與職涯發展方向，建立自我目標與學習歷程檔案，培養終身學習與自我負責的能力。

五、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
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。 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-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。	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-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。 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-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-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。 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、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1 週	課程介紹與安全教育	P-IV-1	P-IV-A3 P-IV-A4	了解課程內容、目標及運動安全知識	課程安排、安全準則、運動傷害預防		參與度、理解測驗
第 2 週	基本技術介紹：傳球和控球	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	掌握傳球和控球的基本技術	內側腳傳球、控球技巧		作評估、觀察記錄
第 3 週	傳球和控球練習	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	提高傳球和控球的準確性	短傳與長傳技術、控球時的姿勢		技術測試、教師觀察
第 4 週	運球技術入門	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	學習運球的基本技術	腳內側、外側運球技術		實作評估、技術測試
第 5 週	運球技術練習	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	提高運球的穩定性和速度	運球中的變向、速度控制		技術測試、觀察記錄
第 6 週	射門技術入門	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	學習基本射門技術	內腳背、外腳背射門技術		實作評估、技術測試
第 7 週	射門技術練習	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	提高射門準確性和力量	射門姿勢、腳法和力量控制		技術測試、教師觀察
第 8 週	防守技術入門	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	學習基本防守技術	個人防守姿勢、攔截技巧		實作評估、觀察記錄
第 9 週	防守技術練習	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	提高防守的穩定性和效果	一對一防守、團隊防守		技術測試、教師觀察

第 10 週	進攻與防守的配合	Ta-IV-2	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8	學習進攻與防守之間的轉換與配合	進攻防守的快速轉換		實作評估、技術測試
第 11 週	小型比賽與技術應用	T-IV-2 Ta-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8	應用所學技術於比賽中	技術實戰應用		比賽表現評估、教師觀察
第 12 週	比賽分析與反饋	T-IV-2 Ta-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5 Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8	通過比賽分析找到技術改進點	比賽錄像分析、技術改進建議		比賽分析報告、技術改進計劃
第 13 週	個人技術提升	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4	針對個人弱點進行技術提升	個別指導、專項技術訓練		技術測試、教師觀察
第 14 週	戰術基礎入門	Ta-IV-2 Ta-IV-5	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8	了解足球基本戰術	進攻與防守戰術		戰術理解測試、教師觀察
第 15 週	戰術演練與應用	Ta-IV-2 Ta-IV-5 Ps-IV-2 Ps-IV-4	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	在比賽中應用學習的戰術	戰術實戰演練		戰術應用評估、比賽表現評估
第 16 週	體能訓練入門	P-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A4	了解體能訓練的重要性與基本方法	耐力訓練、力量訓練		體能測試、參與度
第 17 週	體能訓練提升	P-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A4	提高耐力和力量水平	高強度間歇訓練、力量訓練		體能測試、訓練日誌
第 18 週	技術與體能結合訓練	P-IV-2 T-IV-2 Ta-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3	結合技術和體能進行綜合訓練	技術與體能的結合		綜合測試、教師觀察

		Ta-IV-5	T-IV-B4 T-IV-B5 Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8				
第 19 週-20 週	期末測試與總結	P-IV-2 T-IV-2 Ta-IV-2 Ta-IV-5	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 T-IV-B4 Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8	總結全學期學習成果， 進行全面評估	綜合技術和體能測試		綜合測試成績、反饋報告
第 21 週	下學期展望與計劃	P-IV-2 T-IV-2 Ta-IV-2 Ta-IV-5	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5 Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8	制定下學期的學習和訓練計劃	目標設定、學期計劃		計劃書、目標設置報告

第二學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1 週	計劃書、目標設置報告	P-IV-2 T-IV-2 Ta-IV-2 Ta-IV-5	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5 Ta-IV-C3	計劃書、目標設置報告	傳球、控球、運球技術的回顧		實作評估、教師觀察

			Ta-IV-C4 Ta-IV-C8				
第 2 週	進階傳球與控球技術	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	提高傳球和控球的準確性和技巧	複雜傳球技術、控球技巧提升		技術測試、觀察記錄
第 3 週	進階運球技術	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	提高運球的靈活性和速度	運球變向、假動作		技術測試、教師觀察
第 4 週	進階射門技術	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	提高射門的準確性和多樣性	射門姿勢、力量控制、不同角度射門		技術測試、教師觀察
第 5 週	進階防守技術	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5	提高防守的穩定性和效果	團隊防守配合、攔截技術		技術測試、教師觀察
第 6 週	戰術演練與實戰應用	Ta-IV-2 Ta-IV-5 Ps-IV-2 Ps-IV-4	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	在實戰中應用戰術	進攻戰術、壓迫防守戰術		戰術應用評估、比賽表現評估
第 7 週	小型比賽與技術應用	Ta-IV-2 Ta-IV-5 Ps-IV-2 Ps-IV-4	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	應用所學技術於比賽中	應用所學技術於比賽中		比賽表現評估、教師觀察
第 8 週	比賽分析與反饋	Ta-IV-2 Ta-IV-5 Ps-IV-2 Ps-IV-4	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	通過比賽分析找到技術改進點	比賽錄像分析、技術改進建議		比賽分析報告、技術改進計劃
第 9 週	個人技術提升	T-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4	針對個人弱點進行技術提升	個別指導、專項技術訓練		技術測試、教師觀察

			T-IV-B5				
第 10 週	戰術基礎入門	Ta-IV-2 Ta-IV-5 Ps-IV-2 Ps-IV-4	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	了解足球基本戰術	進攻與防守戰術		戰術理解測試、教師觀察
第 11 週	戰術演練與應用	Ta-IV-2 Ta-IV-5 Ps-IV-2 Ps-IV-4	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	在比賽中應用學習的戰術	戰術實戰演練		戰術應用評估、比賽表現評估
第 12 週	體能訓練入門	P-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A4	了解體能訓練的重要性與基本方法	耐力訓練、力量訓練		體能測試、參與度
第 13 週	體能訓練提升	P-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A4	提高耐力和力量水平	高強度間歇訓練、力量訓練		體能測試、訓練日誌
第 14 週	技術與體能結合訓練	T-IV-2 P-IV-2	T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5 P-IV-A3 P-IV-A4	結合技術和體能進行綜合訓練	技術與體能的結合		綜合測試、教師觀察
第 15 週	期中測試與反饋	Ta-IV-2 Ta-IV-5 Ps-IV-2 Ps-IV-4	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	通過期中測試評估學習進展	技術與體能的綜合測試		綜合測試成績、反饋報告
第 16 週	進階戰術訓練	T-IV-2	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8	提高戰術理解與應用能力	高級進攻與防守戰術		戰術應用評估、比賽表現評估
第 17 週	戰術應用與比賽策略	Ta-IV-2 Ta-IV-5 Ps-IV-2	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8	提高比賽策略的制定與應用能力	比賽策略制定、臨場應變		比賽策略報告、比賽表現評估

		Ps-IV-4	Ps-IV-D3 Ps-IV-D4				
第 18 週	技術與戰術 綜合演練	Ta-IV-2 Ta-IV-5 Ps-IV-2 Ps-IV-4	Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C8 Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	綜合應用技術與戰術	技術與戰術的結合 應用		綜合演練評 估、教師觀察
第 19 週-20 週	期末測試與 總結	P-IV-2 T-IV-2 Ta-IV-2 Ta-IV-5	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5 Ta-IV-2 Ta-IV-5	總結全學期學習成果， 進行全面評估	綜合技術和體能測 試		綜合測試成 績、反饋報告
第 21 週	全年總結與 展望	P-IV-2 T-IV-2 Ta-IV-2 Ta-IV-5	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5 Ta-IV-2 Ta-IV-5	總結全年學習，制定下 一年的學習計劃	全年學習回顧、未 來計劃		全年總結報 告、目標設置 報告