

臺南市後甲國民中學 109 學年度第一學期八年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專長課	實施年級 (班級組別)	8 年級/田徑	教學 節數	本學期共(126)節
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業				
設計理念	體能訓練:基礎、循環、間歇、反覆、持續訓練 技術訓練:欄架、鏈球、鐵餅、加強專項技術提昇 戰術訓練:比賽流程模擬 心理訓練:目標設定、影片欣賞、意象、專注、意志力訓練				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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-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-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				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 田徑是運動之母，藉由參於田徑運動，了解運動知識、技能，提高學生體育運動水平。 2. 加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境 3. 加強修正個人基本動作，提升身體各項素質 4. 建立積極正向的生活態度，養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 5. 培養學生自律、毅力、負責的態度，從中學習合作與運動員精神 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 指導專業專項技能，導引學生正確方向與目標，期求達成生涯規畫之成果。 8. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 9. 培養學生對田徑運動的興趣，組織和吸收更多的學生參加田徑活動 10. 發展柔韌、協調、靈敏、速度、彈跳等運動素質學習和掌握田徑各項運動所需基本活動技能，逐步培養完成各種練習的正確姿勢，對學生的特長培養 12. 提升人文、社會與科技的知能，加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。 13. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心，強化自我學習的能力及終身學習的態度。 14. 增強自我了解及生涯發展的能力，深植尊重生命與全球永續發展的觀念。 15. 增進競技體能及技術，提升運動競技能力。 				
課程架構脈絡					

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)

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 1-5 週 第一週 08/30-09/05 8/31(一) 開學日及正式上課 第二週 09/06-09/12 第三週 09/13-09/19 第四週 09/20-09/26 09/26(六)補 10/2(五) 課程 第五週 09/27-10/03 10/01(四) 10/02(五) 中秋連假	30	訓練期 基本動作、速耐力訓練	體能學習 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 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 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 技術學習 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	1. 培養更多的優秀田徑選手及發掘優秀人才，計畫性的長期訓練，以提升運動技能表現 2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣	1. long time 間歇訓練 2. 速耐力與心肺耐力訓練 3. 柔軟度及協調反應訓練 *重點:注重在速耐力訓練及基本動作的加強	1. 基本體能與技能之培養 2. 全面性技術之培養 3. 保持基本的正確動作 4. 核心肌群 5. 台北秋季田徑錦標賽 6. 桃園市全國田徑分齡賽	自編教材
第 6-10 週 第六週 10/04~10/10 10/09(五) 10/10(六) 國慶連假 第七週 10/11~10/17 10/14(三)10/15(四)第 一次定期考 第八週 10/18~10/24 第九週 10/25~10/31 第十週 11/01~11/07	30	訓練期 專項技術訓練	體能學習 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 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 技術學習 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	1. 經由技能肯定自我，建立自信心 2. 培養學生獨立生活照護能力 3. 欣賞學生的才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神	1. long time 間歇訓練 2. 速耐力、肌力、肌耐力訓練 3. 柔軟度及協調反應訓練 4. 中長跑、欄架、負重訓練	1. 動作技術強化 2. 各專項體能技術訓練 3. 要求高度的肌力與耐力訓練 4. 多以間歇訓練培養，加強質與量的訓練，耐力與速度共同加強 5. 多參加比賽可增加比賽經驗及臨場感與觀摩機會 6. 新北城市盃全國田徑賽 7. 本市中小學田徑錦標賽	自編教材
第 11-15 週 第十一週 11/08-11/14 第十二週	30	比賽前期 質、量訓練 意象訓練	體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力	1. 培養更多的優秀田徑選手及發掘優秀人才，計畫性的長期訓練，以提升	1. 反覆、強肌力、無氧訓練 2. 接力訓練 3. 阻力傘訓練	1. 增加專項技術訓練 2. 熟練各單項之技術	自編教材

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)

<p>11/15~11/21 第十三週 11/22~11/28 11/26(四)11/27(五)第 二次定期考 第十四週 11/29~12/05 第十五週 12/06~12/12</p>			<p>訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術 心理學習 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>等一般體能之原 理原則 心理學習 Ps-IV-D1 目標設定、壓力 管理與自我對話 等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心 理技巧</p>	<p>運動技能表現 2. 建構學生運動的 美學欣賞能力及職 涯準備所需之素養</p>	<p>4. 意象訓練 5. 負重、中長跑、欄架訓 練</p>	<p>3. 以全面性之體能 為主，加強技術訓 練 4. 訓練質要提高量 宜減少 5. 為準備比賽而在 訓練計劃上做調整 6. 全國中等學校田 徑錦標賽</p>	
<p>第 16-19 週 第十六週 12/13~12/19 第十七週 12/20~12/26 第十八週 12/27~01/02 01/01(五)元旦 第十九週 01/03~01/09</p>	<p>24</p>	<p>比賽期 專項技術反覆訓練 意象訓練</p>	<p>技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集 心理學習 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p>	<p>戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規 則 心理學習 Ps-IV-D1 目標設定、壓力 管理與自我對話 等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心 理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 培養學生對體育 問題解決及規劃執 行能力 2. 培養學生具體對 體育運動的知識、 態度與技能增進體 育的素養 3. 培養學生獨立生 活照護能力</p>	<p>1. 加強技術性基本訓練 2. 加強速度練習及爆發力 3. 反覆、意象訓練 4. 專門性技術練習及比賽 模擬 ▶重點:著重在速度訓練及 個人專項訓練</p>	<p>▶台南市中等學校 聯合運動會(全中運 選拔) 1. 專長配速及柔軟 度加強訓練 2. 重質不重量 3. 保持最佳狀況並 防止運動傷害</p>	<p>自編教材</p>
<p>第 20-21 週 第二十週 01/10~01/16 01/15(五) 第三次定期考 第二十一週 01/17~01/23 01/18(一) 第三次定期考 01/20(三)休業式</p>	<p>6</p>	<p>放鬆期 協調、柔軟度訓練 考前課業加強</p>	<p>體能學習 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</p>	<p>體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟 度、肌(耐)力 等一般體能之原 理原則 心理學習 Ps-IV-3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 培養學生對體育 問題解決及規劃執 行能力 2. 發展學生體育相 關之文化素養與國 際觀 3. 引導家長對子女 學習成就之多元認 同，肯定多元價值</p>	<p>1. 柔軟度與協調性培養 2. 有氧運動 ▶重點:著重在放鬆肌肉、 休息</p>	<p>著重於: 1. 基本動作及協調 性 2. 柔軟度加強</p>	<p>自編教材</p>

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市後甲國民中學 109 學年度第二學期八年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專長課	實施年級 (班級組別)	8 年級/田徑	教學 節數	本學期共(120)節
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業				
設計理念	體能訓練:基礎、循環、間歇、反覆、持續訓練 技術訓練:欄架、鏈球、鐵餅、加強專項技術提昇 戰術訓練:比賽流程模擬 心理訓練:目標設定、影片欣賞、意象、專注、意志力訓練				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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-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-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				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 田徑是運動之母，藉由參於田徑運動，了解運動知識、技能，提高學生體育運動水平。 2. 加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境 3. 加強修正個人基本動作，提升身體各項素質 4. 建立積極正向的生活態度，養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 5. 培養學生自律、毅力、負責的態度，從中學習合作與運動員精神 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 指導專業專項技能，導引學生正確方向與目標，期求達成生涯規畫之成果。 8. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 9. 培養學生對田徑運動的興趣，組織和吸收更多的學生參加田徑活動 10. 發展柔韌、協調、靈敏、速度、彈跳等運動素質學習和掌握田徑各項運動所需基本活動技能，逐步培養完成各種練習的正確姿勢，對學生的特長培養 12. 提升人文、社會與科技的知能，加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。 13. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心，強化自我學習的能力及終身學習的態度。 14. 增強自我了解及生涯發展的能力，深植尊重生命與全球永續發展的觀念。 15. 增進競技體能及技術，提升運動競技能力。 				
課程架構脈絡					

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)

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
寒假 及 第 1-4 週 第一週 02/14~02/20 02/18(四)正式上課日 第二週 02/21~02/27 第三週 02/28-03/06 02/28(日) 03/01(一) 和平紀念日連假 第四週 03/07~03/13	24	訓練期 速耐力、基本動作訓練	體能學習 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 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 技術學習 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	1. 培養更多的優秀田徑選手及發掘優秀人才，計畫性的長期訓練，以提升運動技能表現 2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣	1. 間歇訓練 2. 速耐力訓練 3. 柔軟度訓練 4. 速度與爆發力訓練 *重點:注重在速耐力訓練及基本動作的加強	1. 基本體能與技能之培養 2. 全面性技術之培養 3. 保持基本的正確動作 4. 核心肌群 5. 加強質與量的訓練及耐力與速度 6. 高雄市港都盃全國田徑賽 7. 台北春季全國田徑賽	自編教材
第 5-8 週 第五週 03/14~03/20 第六週 03/21~03/27 3/24(三)03/25(四) 一二年級第一次定期考 第七週 03/28-04/03 04/02(五)兒童節彈性放假 第八週 04/04~04/10 04/05(一) 民族掃墓節 彈性放假	24	比賽前期 質、量訓練 意象訓練	體能學習 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 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 心理學習 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 心理學習 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1. 經由技能肯定自我，建立自信心 2. 培養學生獨立生活照護能力 3. 欣賞學生的才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神	1. 反覆及接力訓練 2. 肌力訓練 3. 柔軟度及協調反應訓練 4. 意象訓練 5. 阻力傘訓練	1. 各專項技術訓練 2. 為比賽準備訓練上質高量少 3. 新北青年盃全國田徑賽	自編教材

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)

<p>第 9-12 週 第九週 04/11~04/17 第十週 04/18~04/24 第十一週 04/25~05/01 第十二週 05/02~05/08</p>	<p>24</p>	<p>比賽期 專項技術反覆訓練 意象訓練</p>	<p>體能學習 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 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 心理學習 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 心理學習 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 經由比賽肯定自我，建立自信心 2. 培養學生具體對體育運動的知識、態度與技能增進體育的素養</p>	<p>1. 反覆及技術性的訓練 2. 接力訓練 3. 阻力傘訓練 4. 意象訓練 5. 比賽模擬</p>	<p>▶全國中等學校運動會 1. 增加專項技術訓練 2. 訓練質要提高量宜減少 3. 為準備比賽在訓練上做調整 4. 保持最佳狀況並防止運動傷害</p>	<p>自編教材</p>
<p>第 13-14 週 第十三週 05/09-05/15 05/12(三)05/13(四)一 二年級第二次定期考 第十四週 05/16~05/22</p>	<p>12</p>	<p>放鬆期 協調、柔軟度訓練</p>	<p>體能學習 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</p>	<p>體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 心理學習 Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 培養學生對體育問題解決及規劃執行能力 2 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值</p>	<p>1. 馬克操動作加強 2. 柔軟度 3. 反應協調訓練 ▶重點:著重在放鬆肌肉</p>	<p>1 柔軟度加強訓練 2. 基本動作</p>	<p>自編教材</p>
<p>第 15-16 週 第十五週 05/23-05/29 第十六週 05/30-06/05</p>	<p>12</p>	<p>過渡期 基本動作訓練</p>	<p>體能學習 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 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p>	<p>體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 技術學習 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>	<p>1. 培養學生對體育問題解決及規劃執行能力 2. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀 3. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值</p>	<p>1. 馬克操動作加強 2. 柔軟度與協調性培養 3. 心肺耐力 4. 間歇、反覆訓練</p>	<p>著重於: 1. 基本體能與技能之培養 2. 柔軟度的加強 3. 肌耐力、速耐力 4. 核心肌群</p>	<p>自編教材</p>
<p>第 17-20 週 第十七週 06/06-06/12 第十八週</p>	<p>24</p>	<p>訓練期 速耐力訓練</p>	<p>體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇</p>	<p>體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力</p>	<p>1. 經由技術肯定自我，建立自信心 2. 培養學生獨立生活照護能力</p>	<p>1. 馬克操動作加強。 2. 提升步頻及步幅技術訓練。</p>	<p>1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練</p>	<p>自編教材</p>

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)

<p>06/13-06/19 06/14(一)端午節 第十九週 06/20-06/26 06/25(五)一二年級第 三次定期考 第二十週 06/27-07/03 06/28(一)一二年級第 三次定期考 06/30(三)休業式 24</p>			<p>訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作 之進階技術 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規 則與情報蒐集</p>	<p>等一般體能之原 理原則 技術學習 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>	<p>3. 欣賞學生的才 藝，促進良好人際 關係與團隊合作精 神</p>	<p>3. 間歇及反覆訓練強度提 升。 4. 加強速耐力訓練。 5. 加強肌耐力訓練。 6. 專項技術加強</p>	<p>4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力</p>	
<p>暑假</p>		<p>訓練期 專項技術訓練</p>	<p>體能學習 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 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術</p>	<p>體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟 度、肌(耐)力 等一般體能之原 理原則 技術學習 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 戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p>	<p>1. 培養更多的優秀 田徑選手及發掘優 秀人才，計畫性的 長期訓練，以提升 運動技能表現</p>	<p>1. 馬克操動作加強。 2. 提升步頻及步幅技術訓 練。 3. 間歇及反覆訓練強度提 升。 4. 加強速耐力訓練。 5. 加強肌耐力訓練。 6. 重量訓練 7. 專項技術加強</p>	<p>1. 提升跑步動作訓 練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力</p>	<p>自編教材</p>

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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)