

臺南市立崇明國民中學 111 學年度第一學期八年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	專長體育	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(149)節			
課程規範	<p>◎<input type="checkbox"/>領域學習課程-部定專長領域</p> <p><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</p> <p>◎<input type="checkbox"/>彈性學習課程-特殊需求領域課程</p> <p>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</p>							
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 或校訂素養	體-J-A1、體-J-A3、體-J-C2、體-U-A2、體-U-B2							
課程目標	強化身體素質、熟悉正確動作，精進個人技術，強化整體戰力，爭取最佳成績							
課程架構脈絡								
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
第一週 第八週	57	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力 組合。 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	強化比賽所需之體能 強化比賽所需之觀念 強化團隊之默契	藥球訓練 爆發力訓練 折返跑訓練 跑壘練習 強化關節角度	一個月做檢測項目為： 1. 跑壘 2. 擲遠 3. 藥球擲遠 4. 立定跳遠	強調動作正確性
第九週 第十五週	50	投球 打擊 守備 肌力與體能	Ta-III-3 了解守備/跑分性球類運動規則並進行個人戰術基礎	Ta-III-C6 守備/跑分性球類運動規則 Ta-III-C7 守備/	強化身體素質 強調動作正確	基本守備練習 基本打擊練習	觀察	一次 30~50 顆的 量化訓練

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

		防護	性訓練	跑分性球類運動 基礎性個人戰術				
第十六週 第二十一 週	42	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-IV-3 熟悉並 演練守備/跑分 性球類運動組合 性戰術訓練 T-III-3 知道並 做出守備/跑分 性球類運動投、 接、打、跑分 與團體配合基本 性 訓練技術	T-IV-B6 守備/ 跑分性球類運動 中守備、跑分、 攻擊的移位、平 衡組合性組合 T-III-B6 守備/ 跑分性球類運動 傳接球及打擊基 本性 技術 T-III-B7 守備/ 跑分性球類運動 跑分及團體配合 基本 性技術	確認動作投、 打、跑、守， 的基本動作， 準備進入技術 期。 增加訓練量， 讓身體記住動 作	實戰打擊練習 實戰守備練習 暗號守備練習 實戰跑壘練習	紀錄，數據， 觀察	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立崇明國民中學 111 學年度第二學期八年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	專長體育	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(149)節			
課程規範	<p>◎<input 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 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</p>							
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 或校訂素養	體-J-B3、體-J-C1、體-U-A1							
課程目標	培養良好默契、克服壓力、解決問題，強化整體戰力，爭取最佳成績							
課程架構脈絡								
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
第一週 第四週	24	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ps-V-3 因應守備 /跑分性球類 運 動各類狀況，調 整自我心理狀 態，並鼓勵團 隊夥伴做出符合 運動道德倫理的 行為 T-V-3 因應守備/ 跑分性球類 運 動各類狀況，做 出正確的個人	Ps-V-D5 守備 /跑分性球類 運動 綜合性 心理調節及正 向鼓勵 Ps-V-D6 守備 /跑分性球類 運動 綜合性 團隊運動道德 倫理 T-V-B6 守備/ 跑分性球類運	投打戰力的提 升。 暗號的確認。 進入比賽節奏 團隊默契。 透過比賽設定 目標檢視練習 成果。 確認正選名 單，確認先發 打序，守備位 置，投手輪	校內對抗賽 校外對抗賽 參加盃賽 以進入全國賽做 為調整	觀察，紀錄	賽前，練習前設 定目標，盡力達 成。

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			與團體綜合性 守備、跑分、攻 擊技術	動 守備、跑 分、攻擊個人 綜合性技術	替。			
第五週 第十六週	90	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-IV-3 熟悉並 演練守備/跑分 性球類運動組合 性戰術訓練 Ta-III-5 認識並 遵守競賽規則、 指令與禮儀	Ta-IV-C5 守 備/跑分性球 類運動 組合 性戰術 Ps-III-D6 守 備/跑分性球 類運動 倫理 (含運動家精 神與 公平競 爭)及認同	打進全國，為 學校，台南市 爭取最好成 績。	調整比賽節奏 調整先發名單 調整打序、守備、投 手，安排最好的出賽 陣容。	全國四強	無
第十七週 第二十一週	35	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	P-III-3 認識並進 行守備/跑分 性 球類運動基本速 度、肌力、肌 耐力、敏捷及柔 韌訓練	P-III-A5 守備 /跑分性球類 運動 基本速 度、肌力及肌 耐力 P-III-A6 守備 /跑分性球類 運動基本敏捷 及柔韌	疲勞的回覆 接觸不一樣的 運動(足球、 籃球、乒乓 球)。	檢討比賽優缺點 針對去年表現，設計 課表。 準備招生		

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。