

臺南市立後壁國民中學 111 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

| 課程名稱 | 軟式網球-專項體能訓練 | 實施年級 (班級組別) | 七年級 | 教學節數 | 本學期共(21)節 | | | |
|--------------------------|--|--------------------------------------|---|--|-------------|---|-------------|----------------|
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> <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 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 | 1. 積極培育具有發展潛能之優秀選手，落實學校代表隊訓練。 2. 選手體能之維持，讓軟網各項技能能盡情發揮。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 B 溝通互動 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 藉由體能訓練增強軟式網球專項運動技術之提升。 | | | | | | | |
| 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 | 自編自選教材 或學習單 |
| 第 1~5 週 | 5 | 準備期 1. 體能測驗及訓練 2. 動作調整 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 1. 體能能達到一定水準 2. 要求各種基本動作確實正確 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 各項耐力訓練 | 設定完成跑走練習時間 | 1. 心肺耐力訓練 (運動場跑走2000-4000M) 2. 加速衝刺 3. 變速跑 | 選手確實完成各項訓練 | 自編自選教材 |
| 第 6~11 週 | 6 | 訓練期 1. 肌力訓練 2. 速度訓練 3. 協調訓練 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 | 理解各項訓練指標及目的 | 1. 仰臥起坐練習 2. 階梯練習 3. 跳繩練習 4. 伸展操 | 選手成確實完成各項練習 | 自編自選教材 |

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(部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|-----------|---|---------------|--|--|------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------|
| | | 4. 柔軟度訓練 | 知道如何做到肌力訓練. 速度訓練. 協調訓練. 柔軟度訓練 | P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 學習如何正確操作肌力、速度、協調、柔軟度訓練 | | 5. 折返跑 6. 重量訓練 | | |
| 第 12~16 週 | 5 | 比賽期 無氧系統運動 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 知道無氧運動有一定目標及目的 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 學習如何在無氧練習中調整呼吸氣息 | 理解練習衝刺目的可與軟網技術結合 | 1. 100 及 200M 衝刺跑 2. 400M 間歇性跑 | 選手能確實完成 100M 及 400M 無氧訓練 | 自編自選教材 |
| 第 17~21 週 | 5 | 調整期 循環訓練 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 體能能達到一定的水準 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 比賽狀況調整 | 針對選手體能狀況進行改善 | 各項體能訓練動作之調整 | 選手們能確實做好每項動作 | 自編自選教材 |

臺南市立後壁國民中學 111 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---|---|--|-------------|--|-------------|----------------|
| 課程名稱 | 軟式網球-專項體能訓練 | | 實施年級 (班級組別) | 七年級 | 教學節數 | 本學期共(20)節 | | |
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> <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 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 | 1. 積極培育具有發展潛能之優秀選手，落實學校代表隊訓練。 2. 選手體能之維持，讓軟網各項技能能盡情發揮。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 B 溝通互動 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 藉由體能訓練增強軟式網球專項運動技術之提升。 | | | | | | | |
| 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 | 自編自選教材 或學習單 |
| 第 1~5 週 | 5 | 1. 肌力訓練 2. 速度訓練 3. 協調訓練 4. 柔軟度訓練 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 知道如何做到肌力訓練. 速度訓練. 協調訓練. 柔軟度訓練 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 學習如何正確操作肌力、速度、協調、柔軟度訓練 | 理解各項訓練指標及目的 | 1. 仰臥起坐練習 2. 階梯練習 3. 跳繩練習 4. 伸展操 5. 折返跑 6. 重量訓練 | 選手成確實完成各項練習 | 自編自選教材 |
| 第 6~11 週 | 6 | 1. 體能再次測驗及 | P-IV-1 | P-IV-A1 | 設定完成跑走練 | 1. 心肺耐力訓練 | 選手確實完成 | 自編自選教材 |

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(部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|-----------|---|---------------|---|--|------------------|--|----------------------|--------|
| | | 訓練 2.動作調整 | P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 1.體能能達到一定水準 2.要求各種基本動作確實正確 | P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 各項耐力訓練 | 習時間 | (運動場跑走 2000-4000M) 2.加速衝刺 3.變速跑 | 各項訓練 | |
| 第 12~16 週 | 5 | 比賽期 無氧系統運動 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 知道無氧運動有一定目標及目的 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 學習如何在無氧練習中調整呼吸氣息 | 理解練習衝刺目的可與軟網技術結合 | 1.100 及 200M 衝刺跑 2.400M 間歇性跑 | 選手能確實完成100M及400M無氧訓練 | 自編自選教材 |
| 第 17~20 週 | 4 | 調整期 循環訓練 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 體能能達到一定的水準 | P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 比賽狀況調整 | 針對選手體能狀況進行改善 | 各項體能訓練動作之調整 | 選手們能確實做好每項動作 | 自編自選教材 |