## 臺南市立後壁國民中學 111 學年度第一學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

				111寸   及水							
課程名稱	Í	軟式網球-專項體的	實施年級 (班級組別	八年級	教學節數	本學期共(21)	節				
課程規範	Ĺ	<ul> <li>◎□領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域</li> <li>□體育班<mark>部定體育專業</mark></li> <li>◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> <li>■體育班校訂體育專業</li> </ul>									
設計理念	<u>.</u>	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。									
			Wertern a Mixa	370 <u>m</u> 17, 12, 14							
		A 自主行動									
本教育階	红	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。									
總綱核心素		B 溝通互動									
或校訂素	• •	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。									
3人人们 东	氏 <sup>-</sup>	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	<del>(</del>	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)

== 1,14 3 731		4. 柔軟度訓練	来视场体性计量(印化+/	P-IV-A5		5. 折返跑		
			知道如何做到肌力	P-IV-A6		6. 重量訓練		
			訓練.速度訓練.協	P-IV-A7				
			調訓練. 柔軟度訓練	P-IV-A8				
				學習如何正確操				
				作肌力、速度、				
				協調、柔軟度訓				
				練				
				P-IV-A1				
			D 777 1	P-IV-A2				
		比賽期 無氧系統運動	P-IV-1	P-IV-A3		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
	5		P-IV-2	P-IV-A4	理解練習衝刺目 的可與軟網技術結合			
第 12~16 週			P-IV-3	P-IV-A5				
y, 12 10 Q			P-IV-4	P-IV-A6				
			知道無氧運動有	P-IV-A7	<b>福</b> 日			
			一定目標及目的	P-IV-A8				
				學習如何在無氧練				
				習中調整呼吸氣息				
				P-IV-A1				
			P-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3				
		調整期循環訓練	P-IV-2	P-IV-A4	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
炒 17 01 \H	_		P-IV-3	P-IV-A5				
第 17~21 週	5		P-IV-4	P-TV-46				
			體能能達到一定	P-IV-A7				
				P-IV-A8				
				比賽狀況調整				
			ļ	で資かいの可止				

## 臺南市立後壁國民中學 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		軟式網球-專項體創	實施年級 (班級組別	八年級	教學節數	本學期共( 20	)節				
課程規範		<ul> <li>◎□領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域</li> <li>□體育班<mark>部定體育專業</mark></li> <li>◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> <li>□體育班校訂體育專業</li> </ul>									
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。									
				課程架材	<b></b> よ 脈 終						
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)

	41.47	以明显版內切版內等 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	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	各項耐力訓練 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