

臺南市立新興國民中學 111 學年度第 1 學期 8 年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(35)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"/> <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							
設計理念	提升運動認知，提升運動技能，增加自我信心，進而為校為國爭取榮譽							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-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。 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，絕不輕言放棄。							
課程目標	參加市級游泳比賽爭取佳績、參加全國級游泳賽事爭取佳績。							
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 1-5 週	9	游泳-心肺耐力培養	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於表現的態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 4d-IV-2	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	增加自我心肺耐力，並增加我的基礎能力。 增加訓練距離，以及加強自我呼吸調整能力。	基礎水中耐力訓練配合不同距離以及中低強度的耐力訓練。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 跳繩

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)

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第 6-10 週	8	游泳-配速訓練	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。	P-IV-A3 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	增加游泳距離與速度的概念，並有效的發揮，自我評估肌力與距離的評估與調整	搭配間歇訓練，包含低強度、中強度、高強度，讓學生體會速度快與慢的自體感受與差別。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第 11-15 週	8	游泳-仰式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	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	提高仰式手腳協調流暢度 熟悉仰式身體平衡 增強仰泳肌耐力	路上柔軟度訓練 單臂仰泳姿勢訓練 仰泳肩膀滾轉訓練 仰泳肌耐力訓練 仰式正確打水訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第 16-21 週	10	游泳-仰式肌力訓練	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓	提高仰式肌力與肌耐力。	搭配短距離速度培養，增強肌力，間歇訓練，增強肌耐力	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板

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)

			動技能	練等之內 容、負荷、安 全原則與運 動防護				蛙鞋

◎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。

臺南市立新興國民中學 111 學年度第 1 學期 8 年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(31)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 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	提升運動認知，提升運動技能，增加自我信心，進而為校為國爭取榮譽							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-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。							
課程目標	參加市級游泳比賽爭取佳績、參加全國級游泳賽事爭取佳績。							
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 1-5 週	9	游泳-水中肌耐力 訓練	3d-IV-3 應用思 考與分析能力， 解決運動情境問 題	P-IV-A3 有氧訓練、無 氧訓練、間歇 訓練、循環訓	增加水中速度 肌力能力，心肺 耐力的提升	水中自由泳低度間歇 訓練 水中自由泳中度間歇 訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板

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)

			4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫	練等之內 容、負荷、安全原則與運動防護		水中自由泳高間歇訓練 水中打水間歇訓練 不同泳姿變換訓練		蛙鞋
第 6-10 週	6	游泳-速度訓練	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 。 4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	完成姿勢的流暢度 增加速度能力	水中短距離衝刺。可搭配不同泳姿進行變化與調整	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋
第 11-15 週	8	游泳-蝶式技術	1d-IV-1。 了解各項運動技能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 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	增加蝶式的協調性與連貫流暢度，以便進而強化蝶泳的續航力。	路上柔軟度 水中蝶式腿練習 單臂蝶泳協調練習 蝶泳耐力訓練	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

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)

				作之銜續及 完成動作之 進階技術				
第 16-21 週	8	水中出發技巧與 轉身。	1d-IV-1。 了解各項運動技 能原理。 1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則	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	增加自我水中 蝶腿出發能 力，以及仰臥蝶 腿出發能力，並 有效率的在訓 練及比賽中運 用。	在訓練中搭配出發訓 練的原則原理，規律 性的在課程中練習， 並在規範中自我提升 出發技巧與應用。	實作評量	自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋

◎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。