

## 臺南市公立大成國民中學 112 學年度第一學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	田徑	實施年級 (班級組別)	八	教學節數	本學期共( 105 )節			
課程規範	<p>◎<input type="checkbox"/>領域學習課部定專長領域</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 type="checkbox"/>體育班校訂體育專業</p>							
設計理念	精熟田徑基本動作，增加選手爆發力及肌耐力，使選手突破自我。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>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。</p> <p>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合諧互動的素養。</p>							
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</li> <li>2. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。</li> <li>3. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。</li> <li>4. 培養選手不斷突破自我，進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊，為臺南市爭取佳績。</li> </ol>							
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
1~3週	15	1. 基礎跑步動作訓練。 2. 耐力訓練 3. 協調訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1理解並操	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。	1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。	1. 馬克操基本動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量	力波墊 欄架 角錐 半圓平衡球

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>作跑、跳、擲等專項技術 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲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>2. 增強核心肌力，維持軀幹穩定。 3. 能瞭解性別運動能力差異，尊重全體規範。 4. 測驗了解學生個人能力。</p>	<p>3. 有氧長跑訓練 4. 繩梯訓練 5. 循環訓練</p> <p>重點:耐力提升</p>		
4~12週	45	<p>1. 爆發力訓練 2. 肌耐力訓練 2. 耐力訓練 3. 進階體能訓練 4. 輕重量訓練</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>1. 提升專項體能 2. 強化競技能力 3. 個人專項技術提升。 4. 測驗了解學生個人能力。 5. 模擬比賽</p>	<p>1. 重量訓練 2. 彈力帶訓練 3. 有氧長跑訓練 4. 間歇訓練 5. 投擲訓練 6. 變速跑訓練 7. 欄架訓練 8. 肌力訓練</p> <p>重點:速度提升、突破自我</p>	<p>1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 臺南市中運</p>	<p>彈力帶 輪胎 2.5公斤槓片 5公斤槓片 10公斤槓片 15公斤槓片 15公斤槓鈴 20公斤槓鈴 欄架 半圓平衡球</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)

			與情報蒐集。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	P-V-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估。				
13-19週	35	1. 專項技術反覆訓練。 2. 進階體能訓練 3. 模擬比賽訓練	P-IV-2 了解與運用專項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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。 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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2心理技巧訓練、競賽與心理技巧 P-V-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估。	1. 提升專項體能 2. 強化競技能力 3. 個人專項技術提升。 4. 比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標。 5. 測驗了解學生是否有進步。 6. 模擬比賽	1. 有氧訓練。 2. 肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 間歇訓練。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 欄架訓練。 8. 拋接球訓練 9. 跳、擲等專項技術之進階技術。 10. 模擬比賽  重點:突破自我	1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 校慶運動會 4. 全國賽	彈力帶 輪胎 2.5公斤槓片 5公斤槓片 10公斤槓片 15公斤槓片 15公斤槓鈴 20公斤槓鈴 1公斤藥球 3公斤藥球 起跑架 網球 鉛球 欄架

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)

20~21週	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽後過渡放鬆期</li> <li>2. 協調訓練</li> <li>3. 基本動作深化</li> </ol>	<p>防護</p> <p>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>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲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>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項技術檢視。</li> <li>2. 心理設定目標能力。</li> <li>3. 了解訓練周期變化</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繩梯訓練</li> <li>2. 循環訓練。</li> <li>3. 柔軟度。</li> <li>4. 游泳</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 觀察評量</li> <li>3. 學習單</li> </ol>	2.5公斤槓片
--------	----	---	---	--	---	---	--	---------

## 臺南市公立大成國民中學 112 學年度第二學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	田徑	實施年級 (班級組別)	八	教學節數	本學期共( 100 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課 <input type="checkbox"/> 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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	精熟田徑基本動作，增加選手爆發力及肌耐力，使選手突破自我。							
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-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合諧互動的素養。							
課程目標	5. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 6. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 7. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 8. 培養選手不斷突破自我，進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊，為臺南市爭取佳績。							
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
1~2週	10	1. 基礎跑步動作訓練。 2. 基礎耐力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1理解並操	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般	1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。 2. 步頻及步幅訓練。	1. 馬克操基本動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量	彈力帶

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)

		3. 核心訓練	作跑、跳、擲等 專項技術 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力與 速度等專項體能 之原理原則。 T-IV-B1 跑、 跳、擲等各專項 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	2. 增強核心肌力，維 持軀幹穩定。 3. 強化有氧呼吸節 奏。	3. 有氧耐力 4. 低強度有氧跑 5. 繩梯訓練 6. 彈力帶訓練		
3~8週	30	1. 專項技術訓練 2. 進階體能訓練 3. 有氧耐力訓練	P-IV-2 了解與運 用專項體能訓練 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 T-IV-2 理解並操 作跑、跳、擲等 專項技術之進階 技術 Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力與 速度等專項體能 之原理原則 T-IV-B2接力準 備動作與接力動 作之進階技術 Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集 Ps-IV-D1目標設 定、壓力管理與 自我對話等 Ps-IV-D2心理技 巧訓練、競賽與 心理技巧	1. 提升專項體能 2. 強化競技能力 3. 個人專項技術提 升。 4. 測驗了解學生個人 能力。 5. 有氧耐力提升 6. 模擬比賽	1. 繩梯訓練 2. 彈力帶訓練 3. 有氧長跑訓練 4. 柔軟度 5. 投擲訓練 6. 柔軟度。 7. 欄架訓練 8. 變速跑訓練 9. 間歇訓練	1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 校內3000路 跑賽 4. 全國賽	5公斤槓片 10公斤槓片 欄架 彈力帶 10公斤槓片 15公斤槓片 起跑架

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)

			與情報蒐集。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力					
9-16週	40	1. 專項技術反覆訓練。 2. 進階體能訓練 3. 模擬比賽訓練	P-IV-2 了解與運用專項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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1. 提升專項體能 2. 強化競技能力 3. 個人專項技術提升。 4. 比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標。 5. 測驗了解學生是否有進步。	1. 有氧訓練。 2. 肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 間歇訓練。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 欄架訓練。 8. 跳、擲等專項技術之進階技術。 9. 模擬比賽  重點:訓練量慢慢減少，質提高。	1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 臺南市春季盃。	彈力帶 輪胎 2.5公斤槓片 5公斤槓片 10公斤槓片 15公斤槓片 15公斤槓鈴 20公斤槓鈴  1公斤藥球 3公斤藥球 5公斤藥球 起跑架 鉛球 標槍

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)

			之內容、負荷、安全原則與運動防護					
17~20週	20	1. 比賽後過渡放鬆期 2. 協調訓練 3. 基本動作深化	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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等	1. 個人專項技術強化。 2. 心理設定目標能力。	1. 繩梯訓練 2. 循環訓練。 3. 柔軟度。 4. 游泳 5. 球類運動	1. 實作評量 2. 觀察評量	2.5公斤槓片 5公斤槓片 10公斤槓片 籃球 排球 羽球 足球 樂樂棒 美式躲避球