

臺南市立新興國民中學 112 學年度第一學期九年級 (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) | 九年級 | 教學 節數 | 本學期共(100)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 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 | 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、爭取市級代表隊榮譽以及國家代表隊榮譽。 | | | | | | | |
| 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 | 25 | 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 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫 | 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 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 | 實作評量 | 自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 |
| 第 6-10 週 | 25 | 游泳-速度訓練 | 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 | Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理與 | 完成姿勢的流 場度 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 |

| | | | | | | | | |
|-----------|----|----------|---|--|---|--|------|------------------------------|
| | | | 。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。 | 自我對話等心理技巧 | | 自由式短程速度 蝶式短程速度 仰式短程速度 蛙式短程速度 | | 划手板 蛙鞋 |
| 第 11-15 週 | 25 | 游泳-混合式技巧 | 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 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 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、 | 提高游泳四個泳姿的平均能力 增加混合泳轉換技巧 提高混合泳適應能力 | 路上柔軟度 不同泳姿協調轉換訓練 混合式轉身訓練 混合式肌耐力訓練 | 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)

| | | | | | | | | |
|-----------|----|------------------|--|---|--|--|------|----|
| | | | | 連結動作、 聯合動作之 銜續及完成 動作之進階 技術 | | | | |
| 第 16-21 週 | 25 | 游泳-賽事模擬與 心理技巧 | 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。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力， 解決運動情境問 題 3b-IV-3 熟悉大 部分的決策與批 判技能。 | Ta-IV-C2 競賽與情報 蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理與 自我對話等 心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽 與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽 環境 | 提高比賽信心 增強自我動機 提高適應比賽 能力 增加自我決策 能力 | 模擬比賽。 適應或解決比賽會出 現的困擾與壓力。 跳水訓練，模擬高壓 狀態時的比賽情境。 | 實作評量 | 自編 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

◎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 112 學年度第二學期九年級 (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) | 九年級 | 教學 節數 | 本學期共(95)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 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 | 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、爭取市級代表隊榮譽以及國家代表隊榮譽。 | | | | | | | |
| 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 | 25 | 游泳-速度與耐力訓練 | 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 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 | 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 中高強度間歇，增加與維持續航力。 | 實作評量 | 自編 電子鐘 浮板 划手板 蛙鞋 |

| | | | | | | | | |
|----------|----|----------|--|--|--|--|------|---|
| | | | | 護 | | | | |
| 第 6-10 週 | 25 | 游泳-混合式技巧 | <p>1d-IV-1。了解各項運動技能原理。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>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</p> <p>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</p> | <p>提高游泳四個泳姿的平均能力</p> <p>增加混合泳轉換技巧</p> <p>提高混合泳適應能力</p> | <p>路上柔軟度</p> <p>不同泳姿協調轉換訓練</p> <p>混合式轉身訓練</p> <p>混合式肌耐力訓練</p> <p>搭配不同強度間歇訓練。</p> | 實作評量 | <p>自編</p> <p>電子鐘</p> <p>浮板</p> <p>划手板</p> <p>蛙鞋</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(國中小新課綱版-部定+校訂)

◎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。