

臺南市立中山國民中學 113 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 | 每週 8 節課，共 22 週，本學期共(162)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 checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 1. 體能訓練：基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、持續訓練 2. 技術訓練：加強專項技術提昇 3. 戰術訓練：比賽流程模擬 4. 心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片檢討 | | | | | | | |
| 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 | 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。 2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。 3. 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。 4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 6. 培養本市優秀田徑選手，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； 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽。 | | | | | | | |
| 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 |
| 1~5 週 | 34 | 1. 跑步動作訓練 2. 速度訓練 3. 耐力訓練 4. 肌力訓練 | 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)力等一般體能之原理原則 | 1. 跑步動作提升 2. 增強核心肌力，維持軀幹穩定。 3. 提升學生活動 | 1. 跑步動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。 3. 重量訓練。 4. 核心肌群訓練。 | 1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 中小學田徑錦標賽 | 自編 |

| | | | | | | | | |
|--------|----|------------------------|---|---|--|---|--------------------------------|----|
| | | 5. 專項體能加強 | 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 | 力,增強學生競技能力。 4. 能瞭解性別運動能力差異,尊重全體規範。 | 5. long time間歇訓練。 | | |
| 6~10 週 | 40 | 1. 專項技術訓練 2. 進階體能訓練 | 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。 | 1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週2次重量訓練、長跑、階梯訓練。 | 1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 桃園分齡賽 | 自編 |

| | | | | | | | | |
|---------|----|--------------------------|--|--|---|---|---------------------------------|----|
| | | | 與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 | | | | | |
| 11~15 週 | 40 | 1. 專項技術反覆訓練。 2. 意象訓練。 | 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-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。 | 1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。 | 1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 臺南市中運。 | 自編 |
| 16~19 週 | 32 | 1. 專項技術反覆訓練。 2. 意象訓練。 | 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 | 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 | 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 | 1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 | 1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 臺南市中運。 | |

| | | | | | | | | |
|---------|----|--|--|--|---|---|-------------------------------|----|
| | | | <p>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-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> | <p>備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等</p> <p>Ps-IV-D2 心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p> | <p>力成長，自我內化設定目標。</p> | <p>6. 柔軟度。</p> <p>7. 意象訓練。</p> <p>①每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。</p> | | |
| 20~22 週 | 16 | <p>1. 比賽後過渡放鬆期</p> <p>2. 協調訓練</p> <p>3. 基本動作深化</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</p> | <p>1. 個人專項技術強化。</p> <p>2. 心理設定目標能力。</p> | <p>1. long time間歇訓練。</p> <p>2. 循環訓練。</p> <p>3. 拉力繩。</p> <p>4. 柔軟度。</p> <p>◆重點:著重在耐力訓練及基本動作加強。</p> | <p>1. 實作評量</p> <p>2. 觀察評量</p> | 自編 |

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)

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | 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 | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立中山國民中學 113 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 | 每週 8 節課，共 22 週，本學期共(166)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 checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 1. 體能訓練：基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、持續訓練 2. 技術訓練：加強專項技術提昇 3. 戰術訓練：比賽流程模擬 4. 心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片檢討 | | | | | | | |
| 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 | 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。 2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。 3. 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。 4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 6. 培養本市優秀田徑選手，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； 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽。 | | | | | | | |
| 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 |
| 1~5 週 | 38 | 1. 跑步動作訓練 2. 速度訓練 3. 耐力訓練 4. 肌力訓練 5. 專項體能加強 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲等 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之 | 1. 跑步動作提升 2. 增強核心肌力，維持軀幹穩定。 3. 提升學生活動 | 1. 跑步動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。 3. 重量訓練。 4. 核心肌群訓練。 5. long time 間歇訓 | 1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 港都盃田徑錦標賽 | 自編 |

| | | | | | | | | |
|--------|----|------------------------------|--|---|--|--|------------------------------------|-----------|
| | | | <p>專項技術 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p> | <p>原理原則 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-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>力,增強學生競技能力。 4.能瞭解性別運動能力差異,尊重全體規範。</p> | <p>練。</p> | | |
| 6~10 週 | 40 | <p>1.專項技術訓練 2.進階體能訓練</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</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</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。</p> | <p>1.反覆訓練。 2.強肌力訓練。 3.無氧訓練。 4.拉力繩。 5.接力訓練。 6.柔軟度。 7.意象訓練。 ①每週2次重量訓練、長跑、階梯訓練。</p> | <p>1.實作評量 2.觀察評量 3.全中運</p> | <p>自編</p> |

| | | | | | | | | |
|---------|----|-------------------------------------|---|---|--|--|-------------------------------|----|
| | | | <p>防護</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> | <p>進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等</p> <p>Ps-IV-D2 心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p> | | | | |
| 11~15 週 | 40 | <p>1. 專項技術反覆訓練。</p> <p>2. 意象訓練。</p> | <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</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>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術</p> <p>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</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓</p> | <p>1. 提升專項體能</p> <p>2. 強化競技能力</p> <p>3. 個人專項技術提升。</p> <p>4. 比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標。</p> | <p>1. 反覆訓練。</p> <p>2. 強肌力訓練。</p> <p>3. 無氧訓練。</p> <p>4. 拉力繩。</p> <p>5. 接力訓練。</p> <p>6. 柔軟度。</p> <p>7. 意象訓練。</p> <p>①每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。</p> | <p>1. 實作評量</p> <p>2. 觀察評量</p> | 自編 |

| | | | | | | | | |
|---------|----|--------------------------|---|---|---|---|--------------------|--|
| | | | 與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 | 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 | | | | |
| 16~18 週 | 24 | 1. 專項技術反覆訓練。 2. 意象訓練。 | 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-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。 | 1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。 | 1. 實作評量 2. 觀察評量 | |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------|--|---|---|--------------------------------------|---|----------------------------|-----------|
| <p>19~22 週</p> | <p>24</p> | <p>1. 比賽後過渡放鬆期 2. 協調訓練 3. 基本動作深化</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 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> | <p>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 Ps-IV-D2 心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p> | <p>1. 個人專項技術強化。 2. 心理設定目標能力。</p> | <p>1. long time間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 拉力繩。 4. 柔軟度。 ◆重點:著重在耐力訓練及基本動作加強。</p> | <p>1. 實作評量 2. 觀察評量</p> | <p>自編</p> |
|----------------|-----------|--|---|---|--------------------------------------|---|----------------------------|-----------|