

臺南市公立大成國民中學 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 | 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>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。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>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"> 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. 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。 3. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 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。 | | | | | | | |
| 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"> 1. 比賽後過渡放鬆期 2. 協調訓練 3. 基本動作深化 | <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"> 1. 個人專項技術檢視。 2. 心理設定目標能力。 3. 了解訓練周期變化 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 繩梯訓練 2. 循環訓練。 3. 柔軟度。 4. 游泳 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 學習單 | 2.5公斤槓片 |
|--------|----|---|---|--|---|---|--|---------|

臺南市公立大成國民中學 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 | 本學期共(105)節 | | | |
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課部定專長領域 <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。 | 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 | | | | | |
| 17~21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 |