

臺南市立崇明國民中學 113 學年度第一學期九年級(體育專業領域)課程計畫

| 課程名稱 | | 專長體育 | 實施年級 (班級組別) | 九年級 | 教學節數 | 本學期共(105)節 | | |
|--------------------------|----|---|---|---|--|--|--|---------------------------|
| 課程規範 | | <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 checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | |
| 設計理念 | | 增加選手培訓學習成效、強化能力銜接、建立比賽關係，達到自我解決問題能力。 | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | | 體-E-A1、體-E-A3、體-E-C2、體-U-A2、體-U-B2 | | | | | | |
| 課程目標 | | 強化身體素質、熟悉正確動作、精進個人技術 | | | | | | |
| 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 |
| 第一週 第四週 | 20 | 投球 打擊 守備 肌力與體能 防護 | P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。 | P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合。 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 | 檢討比賽中所發生的問題, 針對個人設定課表疲勞恢復, 有受傷的趕快養傷補強不足的地方, 修補肌力, 增加力量針對柔軟度, 及關節活動度的強化 | 藥球訓練 爆發力訓練 折返跑訓練 跑壘練習 強化關節角度 棒球基礎練習 | 二個月做檢測 項目為: 深蹲 臥推 60 公尺 立定跳遠 折返跑 | 檢測 |
| 第五週 第八週 | 20 | 投球 打擊 守備 肌力與體能 防護 | P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。 | P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合。 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 | 檢討比賽中所發生的問題, 針對個人設定課表疲勞恢復, 有受傷的趕快養傷補強不足的地方, 修補肌力, 增加力量針對柔軟度, 及關節活動度的強化 | 藥球訓練 爆發力訓練 折返跑訓練 跑壘練習 強化關節角度 棒球基礎練習 | 二個月做檢測 項目為: 深蹲 臥推 60 公尺 立定跳遠 | 檢測 |

| | | | | | | | | |
|--------------------|----|-------------------------------|--|--|---|---|-------------------------------|--|
| | | | 合性訓練。 | 合 | 補肌力，增加力量 針對柔軟度，及關節 活動度的強化 | | 折返跑 | |
| 第九週 第十二週 | 20 | 投球 打擊 守備 肌力與體能 防護 | T-IV-3 了解並演練 守備/跑分 性球類運動 中守備、跑 分、攻擊的 組合性技術 | T-IV-B6 守備/跑分性球類運 動中守備、跑分、 攻擊的移位、平衡 組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運 動中守備、跑分、 攻擊的協調、反應 組合性技術 | 投打戰力的提升。 暗號的確認。 進入比賽節奏。團隊 默契。 透過比賽設定目標檢 視練習成果。 | 整體守備練習。 整體打擊練習。 實戰守備練習。 實戰打擊練習。 校內對抗賽。 校外對抗賽。 參加盃賽。 | 團隊默契 暗號確認 練習賽紀錄 盃賽紀錄 | 比賽時設定目標 讓球員達成。 紀錄球員表現， 於以鼓勵。 盃賽成績。 |
| 第十三週 第十六週 | 20 | 投球 打擊 守備 肌力與體能 防護 | T-IV-3 了解並演練 守備/跑分 性球類運動 中守備、跑 分、攻擊的 組合性技術 | T-IV-B6 守備/跑分性球類運 動中守備、跑分、 攻擊的移位、平衡 組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運 動中守備、跑分、 攻擊的協調、反應 組合性技術 | 投打戰力的提升。 暗號的確認。 進入比賽節奏。團隊 默契。 透過比賽設定目標檢 視練習成果。 | 整體守備練習。 整體打擊練習。 實戰守備練習。 實戰打擊練習。 校內對抗賽。 校外對抗賽。 參加盃賽。 | 團隊默契 暗號確認 練習賽紀錄 盃賽紀錄 | 比賽時設定目標 讓球員達成。 紀錄球員表現， 於以鼓勵。 盃賽成績。 |
| 第十七週 第二十一週 | 25 | 投球 打擊 守備 肌力與體能 防護 | T-IV-3 了解並演練 守備/跑分 性球類運動 中守備、跑 分、攻擊的 組合性技術 | T-IV-B6 守備/跑分性球類運 動中守備、跑分、 攻擊的移位、平衡 組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運 動中守備、跑分、 攻擊的協調、反應 組合性技術 | 投打戰力的提升。 暗號的確認。 進入比賽節奏。團隊 默契。 透過比賽設定目標檢 視練習成果。 | 整體守備練習。 整體打擊練習。 實戰守備練習。 實戰打擊練習。 校內對抗賽。 校外對抗賽。 參加盃賽。 | 團隊默契 暗號確認 練習賽紀錄 盃賽紀錄 | 比賽時設定目標 讓球員達成。 紀錄球員表現， 於以鼓勵。 盃賽成績。 |

臺南市立崇明國民中學 113 學年度第二學期九年級(體育專業領域)課程計畫

| 課程名稱 | 專長體育 | 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 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 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 | 增加選手培訓學習成效、強化能力銜接、建立比賽關係，達到自我解決問題能力 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 體-J-B3、體-J-C1、體-U-A1 | | | | | | | |
| 課程目標 | 培養良好默契、克服壓力、解決問題 | | | | | | | |
| 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 |
| 第一週 第四週 | 20 | 投球 打擊 守備 肌力與體能 防護 | T-IV-3 了解並演練守備/跑分 性球類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性技術 | T-IV-B6 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的 移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的 協調、反應組合性技術 | 確認動作， 投、打、跑、 守，的基本動 作，準備進入 技術期。 增加訓練量， 讓身體記住動 作。 | 傳接球 基本守備練習 基本打擊練習 繞壘練習 | 要求學生每 一個動作都 要確實做 好，讓身體 記住最適合 自己的，最 佳動作 | 增加每個動作的 次數，確實讓身 體記住動作 |
| 第五週 第八週 | 20 | 投球 打擊 守備 肌力與體能 防護 | T-IV-3 了解並演練守備 /跑分性球類運動中守 備、跑分、攻擊的組合 性技術。 | T-IV-B6 守備/跑分性 球類運動中守備、跑 分、攻擊的移位、平衡 組合性技術。 Y-IV-B7 守備/跑分性 球類運動中守備、跑 | 投打戰力的提 升。 暗號的確認。 進入比賽節 奏。團隊默 | 整體守備練習。 整體打擊練習。 實戰守備練習。 實戰打擊練習。 校內對抗賽。 | 團隊默契 暗號確認 練習賽紀錄 盃賽紀錄 | 增加比賽強度， 重質不重量，要 求求勝企圖心， |

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>PS-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為。</p> <p>T-Y-3 因應守備跑分性球類運動各類狀況，做出正確的個人與團體綜合性守備、跑分、攻擊戰術</p> | <p>分、攻擊的協調、反應組合性技術。</p> <p>PS-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態。PS-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為。</p> | <p>契。</p> <p>透過比賽設定目標檢視練習成果。</p> <p>確認正選名單，確認先發打序，守備位置，投手輪替。</p> | <p>校外對抗賽。</p> <p>參加盃賽。</p> <p>以進入全國賽做為調整。</p> | | |
| <p>第九週 第十二週</p> | 20 | <p>投球 打擊 守備 肌力與體能 防護</p> | <p>TA--IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練。</p> <p>TA-V-3 設計並進行守備/跑分性球類運動團隊戰術綜合性訓練。</p> <p>PS-V-3 因應守備/跑分性球類運動各類狀況，調整自我心理狀態，並鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理的行為。</p> | <p>TA-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術。</p> <p>TA-V-C5 守備/跑分性球類運動綜合性團隊戰術。</p> <p>PS-V-D5 守備/跑分性球類運動綜合性心理調節及正向鼓勵。</p> | <p>打進全國，為學校，台南市爭取最好成績。</p> | <p>調整比賽節奏，調整先發名單，調整打序、守備、投手，安排最好的出賽陣容。</p> | 全國冠軍 | 無 |
| <p>第十三週 第十六週</p> | 20 | <p>投球 打擊 守備 肌力與體能 防護</p> | <p>TA--IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練。</p> <p>TA-V-3 設計並進行守備/跑分性球類運動團隊戰術綜合性訓練。</p> <p>PS-V-3 因應守備/跑分性球類運動各類狀況，調整自我心理狀態，並鼓勵團隊夥伴做出符合運動道德倫理的行為。</p> | <p>TA-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術。</p> <p>TA-V-C5 守備/跑分性球類運動綜合性團隊戰術。</p> <p>PS-V-D5 守備/跑分性球類運動綜合性心理調節及正向鼓勵。</p> | <p>打進全國，為學校，台南市爭取最好成績。</p> | <p>調整比賽節奏，調整先發名單，調整打序、守備、投手，安排最好的出賽陣容。</p> | 全國冠軍 | 無 |

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>第十七週 第十九週</p> | <p>15</p> | <p>投球 打擊 守備 肌力與體能 防護</p> | <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分 性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔 韌組合性訓練</p> | <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合</p> | <p>大賽結束的 疲勞的回覆。 準備升學的方 向。 接觸不一樣的 運動(足球、 籃球、乒乓 球)。</p> | <p>複習三年來所學 習到的，準備高 中所需的一切。</p> | <p>無</p> | <p>無</p> |
|----------------------------|-----------|--|--|---|---|--|----------|----------|