## 臺南市立中山國民中學 114 學年度第一學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		田徑	實施年級 (班級組別	h.	教學節數	每週8節課,共21週	, 本學期共( 1	62 )節				
課程規範		<ul> <li>◎■領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域</li> <li>■體育班<mark>部定體育專業</mark></li> <li>◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> </ul> ■體育班校訂體育專業										
設計理念		2. 技術訓練:加強等3. 戰術訓練:比賽%	<ol> <li>體能訓練:基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、持績訓練</li> <li>技術訓練:加強專項技術提昇</li> <li>戰術訓練:比賽流程模擬</li> <li>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</li> </ol>									
本教育階段 總綱核心素 或校訂素養	養	體-J-A2 具備理解竟	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。											
				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	40	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 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	<ol> <li>1. 跑步動作訓練。</li> <li>2. 步頻及步幅訓練。</li> <li>3. 重量訓練。</li> <li>4. 核心肌群訓練。</li> </ol>	1.實作評量 2.觀察評量 3.中小學田 徑錦標賽	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)

CO-1-1 誓個才能等校視與質脰月虹脰月等。	下项"水岭"注印				1	
4. 基礎肌力訓練	作跑、跳、擲等	P-IV-A2 敏捷、	力,增強學生競技	5. long time間歇訓		
5. 基本專項加強	專項技術	協調、瞬發力與	能力。	練。		
	Ps-IV-3了解並執	速度等專項體能	4. 能瞭解性別運動			
	行環境適應能力	之原理原則。	能力差異,尊重全			
		T-IV-B1 跑、	體規範。			
		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				
6~10 週 40 1. 專項技術訓練	P-IV-2 了解與運	P-IV-A2 敏捷、	1. 提升專項體能	1. 反覆訓練。	1.實作評量	自編
2. 進階體能訓練	用專項體能訓練	協調、瞬發力與	2. 強化競技能力	2. 強肌力訓練。	2. 觀察評量	
	之原理原則	速度等專項體能	3. 個人專項技術提	3. 無氧訓練。	3. 桃園分齡	
	P-IV-3了解與運	之原理原則	升。	4. 拉力繩。	賽	
	用有氧訓練、無	T-IV-B2接力準		5. 接力訓練。		
	氧訓練、間歇訓	備動作與接力動		6. 柔軟度。		
	練、循環訓練等	作之進階技術		7. 意象訓練。		
	之內容、負荷、	Ta-IV-1 理解並		①每週2次重量訓練、		
	安全原則與運動	執行配速、規則		長跑、階梯訓練。		
	防護	與情報蒐集				
	T-IV-2 理解並操	Ps-IV-D1目標設				
	作跑、跳、 擲等	定、壓力管理與				
	專項技術之進階	自我對話等				
	技術	Ps-IV-D2心理技				
	Ta-IV-1 理解並	巧訓練、競賽與				
	執行配速、規則	心理技巧				

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(國中新課網版-部定+校訂)

2113 3 733 13	区 ( ) 《 ) 直	與情報蒐集				
		Ps-IV-3 了解並				
		執行環境適應能				
		カ				
11~15 週 40	1. 專項技術反覆訓	P-IV-2 了解與運	P-IV-A2 敏捷、	1. 提升專項體能	1. 反覆訓練。	1.實作評量 自編
	練。	用專項體能訓練	協調、瞬發力與	2. 強化競技能力	2. 強肌力訓練。	2. 觀察評量
	2. 意象訓練。	之原理原則	速度等專項體能	3. 個人專項技術提	3. 無氧訓練。	3. 臺南市中
		P-IV-3了解與運	之原理原則	升。	4. 拉力繩。	運。
		用有氧訓練、無	T-IV-B2接力準	4. 比賽期心理抗壓	5. 接力訓練。	
		氧訓練、間歇訓	備動作與接力動	力成長,自我內化	6. 柔軟度。	
		練、循環訓練等	作之進階技術	設定目標。	7. 意象訓練。	
		之內容、負荷、	Ta-IV-1 理解並		①每週兩次重量訓練、	
		安全原則與運動	執行配速、規則		長跑、欄架訓練。	
		防護	與情報蒐集			
		T-IV-2 理解並操	Ps-IV-D1目標設			
		作跑、跳、 擲等	定、壓力管理與			
		專項技術之進階	自我對話等			
		技術	Ps-IV-D2心理技			
		Ta-IV-1 理解並	巧訓練、競賽與			
		執行配速、規則	心理技巧			
		與情報蒐集				
		Ps-IV-3 了解並				
		執行環境適應能				
		カ				
16~19 週 32	1. 專項技術反覆訓	P-IV-2 了解與運	P-IV-A2 敏捷、	1. 提升專項體能	1. 反覆訓練。	1. 實作評量
	練。	用專項體能訓練	協調、瞬發力與	2. 強化競技能力	2. 強肌力訓練。	2. 觀察評量
	2. 意象訓練。	之原理原則	速度等專項體能	3. 個人專項技術提	3. 無氧訓練。	3. 臺南市中
		P-IV-3了解與運	之原理原則	升。	4. 拉力繩。	運。
		用有氧訓練、無	T-IV-B2接力準	4. 比賽期心理抗壓	5. 接力訓練。	

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)

CO-1-1 禁帆力	卡視場球怪計畫(國中制	部、細加、一口以上十八人		<del>-</del>	T.	
	氧訓練、間歇訓	備動作與接力動	力成長,自我內化	6. 柔軟度。		
	練、循環訓練等	作之進階技術	設定目標。	7. 意象訓練。		
	之內容、負荷、	Ta-IV-1 理解並		①每週兩次重量訓練、		
	安全原則與運動	執行配速、規則		長跑、欄架訓練。		
	防護	與情報蒐集				
	T-IV-2 理解並操	Ps-IV-D1目標設				
	作跑、跳、 擲等	定、壓力管理與				
	專項技術之進階	自我對話等				
	技術	Ps-IV-D2心理技				
	Ta-IV-1 理解並	巧訓練、競賽與				
	執行配速、規則	心理技巧				
	與情報蒐集					
	Ps-IV-3 了解並					
	執行環境適應能					
	カ					
20~21 週 10 1. 比賽後過渡放	P-IV-3 了解與運	P-IV-A1 心肺耐	1. 個人專項技術強	1.long time間	1.實作評量	自編
鬆期	用有氧訓練、無	力、柔軟度、肌	化。	歇訓練。	2. 觀察評量	
2. 協調訓練	氧訓練、間歇訓	(耐)力等一般	2. 心理設定目標能	2. 循環訓練。		
3. 基本動作深化	練、循環訓練等	體能之原理原則	力。	3. 拉力繩。		
	之內容、負荷、	T-IV-B1 跑、		4. 柔軟度。		
	安全原則與運動	跳、擲等各專項		◆重點:著重在耐力訓		
	防護	技術的單一動		練及基本動作加強。		
	Ta-IV-1 理解並	作、起始準備、				
	執行配速、規則	起始動作、連結				
	與情報蒐集	動作之準備、連				
	Ps-IV-2 理解並	結動作、聯合動				
	演練溝通能力	作之銜續及完成				
		動作之進階技術				
		Ps-IV-D1目標設				

C6-1-1	藝術才能	も 専し	長領域暨體育班體育專業	<b></b>	剛版-部定+校訂)			
				定	、壓力管理與			
				自	我對話等			
				Do	TV D9 TH			

與心理技巧

技巧訓練、競賽

<sup>◎</sup>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 114 學年度第二學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		田徑	實施年級 (班級組別	1 h	教學節數	每週8節課,共18週	,本學期共( 141	)節				
課程規範		<ul> <li>◎■領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域</li> <li>■體育班<mark>部定體育專業</mark></li> <li>◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> </ul> ■體育班校訂體育專業										
設計理念		2. 技術訓練:加強等3. 戰術訓練:比賽%	<ol> <li>體能訓練:基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、持績訓練</li> <li>技術訓練:加強專項技術提昇</li> <li>戰術訓練:比賽流程模擬</li> <li>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</li> </ol>									
本教育階段	n Z	體-J-A1 具備增進競	竞技體能、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。					
總綱核心素	_	體-J-A2 具備理解竟	竞技運動的全貌,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。					
或校訂素着	É	體-J-C2 具備利他及	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。						
		1. 發掘並選拔田徑道		 性長期訓練,以		0						
		2. 輔導體育選手升學	<b></b> 學進路,成為學校穩	定而正向的力量	- 0							
		3. 培養合作能力, 引	·	學生具備體育運	動的知識、態度與	技能,增進體育的素養	0					
課程目標		4. 培養學生思辨與著	. ,	•								
, , ,		5. 建構學生運動的										
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			表隊,為臺南市爭取佳	<b>績;</b>					
		_ , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	舌動中,入選國手或	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		V 22 11 V 1 V 12						
					星架構脈絡							
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	37	1. 跑步動作訓練	P-IV-1 了解與運	P-IV-A1 😀	1. 跑步動作提升	1. 跑步動作訓練。	1.實作評量	自編				
		2. 速度訓練	用一般體能訓練	肺耐力、柔	2. 增強核心肌	2. 步頻及步幅訓練。	2. 觀察評量					
		3. 耐力訓練	之原理原則	軟度、肌	力,維持軀幹穩	3. 重量訓練。	3. 港都盃田徑					
		4. 肌力訓練	   T-IV-1理解並操	(耐)力等	定。	4. 核心肌群訓練。	錦標賽					
		5. 專項體能加強	作跑、跳、擲等	一般體能之	3. 提升學生活動	5. long time間歇訓	,					
		3. 耐力訓練 4. 肌力訓練	之原理原則 T-IV-1理解並操	軟度、肌 (耐)力等	力,維持軀幹穩定。	<ol> <li>重量訓練。</li> <li>核心肌群訓練。</li> </ol>	3. 港都盃田徑					

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(國中新課網版-部定+校訂)

	1							
			專項技術	原理原則	力,增強學生競	練。		
			Ps-IV-3了解並執	P-IV-A2 敏	技能力。			
			行環境適應能力	捷、協調、	4. 能瞭解性別運			
				瞬發力與速	動能力差異,尊			
				度等專項體	重全體規範。			
				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				
6~10 週	40	1. 專項技術訓練	P-IV-2 了解與運	P-IV-A2 敏	1. 提升專項體能	1. 反覆訓練。	1.實作評量	自編
		2. 進階體能訓練	用專項體能訓練	捷、協調、	2. 強化競技能力	2. 強肌力訓練。	2. 觀察評量	
			之原理原則	瞬發力與速	3. 個人專項技術	3. 無氧訓練。	3. 全中運	
			P-IV-3了解與運	度等專項體	提升。	4. 拉力繩。		
			用有氧訓練、無	能之原理原		5. 接力訓練。		
			氧訓練、間歇訓	則		6. 柔軟度。		
			練、循環訓練等	T-IV-B2接力		7. 意象訓練。		
			之內容、負荷、	準備動作與		①每週2次重量訓練、		
			安全原則與運動	接力動作之		長跑、階梯訓練。		

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(國中新課網版-部定+校訂)

COII雲洞刀	阳守	<b> 尺</b>	卡尔尔怀住山里(图丁利	MM/IX-01/1X-1/X-1	)	I		
			防護	進階技術				
			T-IV-2 理解並操	Ta-IV-1 理				
			作跑、跳、 擲等	解並執行配				
			專項技術之進階	速、規則與				
			技術	情報蒐集				
			Ta-IV-1 理解並	Ps-IV-D1目				
			執行配速、規則	標設定、壓				
			與情報蒐集	力管理與自				
			Ps-IV-3 了解並	我對話等				
			執行環境適應能	Ps-IV-D2~				
			カ	理技巧訓				
				練、競賽與				
				心理技巧				
11~15 週	40	1. 專項技術反覆訓	P-IV-2 了解與運	P-IV-A2 敏	1. 提升專項體能	1. 反覆訓練。	1.實作評量	自編
		練。	用專項體能訓練	捷、協調、	2. 強化競技能力	2. 強肌力訓練。	2. 觀察評量	
		2. 意象訓練。	之原理原則	瞬發力與速	3. 個人專項技術	3. 無氧訓練。		
			P-IV-3了解與運	度等專項體	提升。	4. 拉力繩。		
			用有氧訓練、無	能之原理原	4. 比賽期心理抗	5. 接力訓練。		
			氧訓練、間歇訓	則	壓力成長,自我	6. 柔軟度。		
			練、循環訓練等	T-IV-B2接力	內化設定目標。	7. 意象訓練。		
			之內容、負荷、	準備動作與		①每週兩次重量訓		
			安全原則與運動	接力動作之		練、長跑、欄架訓		
			防護	進階技術		練。		
			T-IV-2 理解並操	Ta-IV-1 理				
			作跑、跳、 擲等	解並執行配				
			專項技術之進階	速、規則與				
			技術	情報蒐集				
			Ta-IV-1 理解並	Ps-IV-D1目				
			執行配速、規則	標設定、壓				

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(國中新課網版-部定+校訂)

211111111111111111111111111111111111111	区 ( ) 《 ) 直 腔 月 址 腔 月 守 ;	與情報蒐集	力管理與自				
		Ps-IV-3 了解並	我對話等				
		執行環境適應能	Ps-IV-D2心				
		カ	理技巧訓				
			練、競賽與				
			心理技巧				
16~18 週 24	1. 專項技術反覆訓	P-IV-2 了解與運	P-IV-A2 敏	1. 提升專項體能	1. 反覆訓練。	1. 實作評量	
19 畢業週	練。	用專項體能訓練	捷、協調、	2. 強化競技能力	2. 強肌力訓練。	2. 觀察評量	
	2. 意象訓練。	之原理原則	瞬發力與速	3. 個人專項技術	3. 無氧訓練。		
		P-IV-3了解與運	度等專項體	提升。	4. 拉力繩。		
		用有氧訓練、無	能之原理原	4. 比賽期心理抗	5. 接力訓練。		
		氧訓練、間歇訓	則	壓力成長,自我	6. 柔軟度。		
		練、循環訓練等	T-IV-B2接力	內化設定目標。	7. 意象訓練。		
		之內容、負荷、	準備動作與		①每週兩次重量訓		
		安全原則與運動	接力動作之		練、長跑、欄架訓		
		防護	進階技術		練。		
		T-IV-2 理解並操	Ta-IV-1 理				
		作跑、跳、 擲等	解並執行配				
		專項技術之進階	速、規則與				
		技術	情報蒐集				
		Ta-IV-1 理解並	Ps-IV-D1 目				
		執行配速、規則	標設定、壓				
		與情報蒐集	力管理與自				
		Ps-IV-3 了解並	我對話等				
		執行環境適應能	Ps-IV-D2/3				
		カ	理技巧訓				
			練、競賽與				
			心理技巧				