臺南市立大成國民中學114學年度第 1 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)	九	教學 節數	1 4 7 9 4 7 1 - 7 5 11 .				
課程規範	②■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班 部定 專長領域 ■體育班 <mark>部定體育專業</mark> ◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域 □體育班校訂體育專業								
設計理念	清熟田徑基本動作並加入各種球類運動,增加課程的趣味性								
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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	 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。 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。 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 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	目編目獲教材 或學習單 使用教具或器材
1~5 週	5	1.基礎跑步動作訓練 2.籃球訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲等專項技術 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	P-肺軟(一原 P-捷瞬度能則 T-跑等術作備作作連聯銜動技IV 耐度耐般理 IV、發等之。 IV、各的、、、之結合續作術-A1、肌力能則 2 調與項理 1、項一始始結備作作完進心柔 等之 敏、速體原 擲技動準動動、、之成階	1.能夠做出正確的馬克操基本動作。 2.提升學生活動力,增強學生競技能力。 3.能瞭解性別運動能力差異,尊重全體規範。	1.馬克操基本動作訓練。 2.籃球訓練。	1.實作評量 2.觀察評量 3.三步上籃 4.三隊三	籃球

n		Ι			I		T	I
6~12 週	7	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.有氧訓練。	1.實作評量	足球
		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.肌力訓練	2.觀察評量	
		3.足球訓練	之原理原則	瞬發力與速		3.足球		
			P-IV-3了解與運	度等專項體				
			用有氧訓練、無	能之原理原				
			氧訓練、間歇訓	則				
			練、循環訓練等	Ta-IV-1 理				
			之內容、負荷、	解並執行配				
			安全原則與運動	速、規則與				
			防護	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心				
			力	理技巧訓				
				練、競賽與				
				心理技巧				
13~18週	6	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.專項測驗。	1.實作評量	排球
		練。	用專項體能訓練	捷、協調、	2.強化競技能力	2.肌力訓練。	2.觀察評量	
		2.模擬比賽訓練。	之原理原則	瞬發力與速	3.個人專項技術	3.接力訓練。	3.校慶運動會。	
		3.排球	P-IV-3了解與運	度等專項體	提升。	4.柔軟度。	4.排球發球	
			用有氧訓練、無	能之原理原	4.比賽期心理抗	5.排球。		
			氧訓練、間歇訓	則	壓力成長,自我			
			練、循環訓練等	T-IV-B2接力	内化設定目標。			

		之內容、負荷、	準備動作與				
		安全原則與運動	接力動作之				
		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/心				
		力	理技巧訓				
			練、競賽與				
			心理技巧				
19~21週 3	1.比賽後過渡放鬆	P-IV-3 了解與運	P-IV-A1 心	1.賽後檢討	1.有氧訓練。	1.實作評量	籃球
	期	用有氧訓練、無	肺耐力、柔	2.設定目標能力	2.柔軟度	2.觀察評量	足球
	2.比賽過後調整期	氧訓練、間歇訓	軟度、肌		3.球類運動		排球
		練、循環訓練等	(耐)力等				
		之內容、負荷、	一般體能之				
		安全原則與運動	原理原則				
		防護	Ta-IV-1 理				
		Ta-IV-1 理解並	解並執行配				
		執行配速、規則與	速、規則與				
		情報蒐集	情報蒐集				

臺南市立大成國民中學114學年度第 2 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)	九	教學 節數	1 3 3345 ((= 5) 541.				
課程規範	 ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班部定專長領域 ◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域 □體育班校訂體育專業 								
設計理念	情熟田徑基本動作並加入各種球類運動,增加課程的趣味性								
本教育階段	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。								
總綱核心素養	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	月適當的第	方策略,處理與解決各項問題。				
或校訂素養	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	人合諧区	皆互動的素養。				
	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。								
┃ 課程目標 ┃	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人選臺南市代表隊,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	目編目獲教材 或學習單 使用教具或器材
1~7 週	7	1.基礎跑步動作訓練 2.籃球訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲等專項技術 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	P-肺軟(一原 P-捷瞬度能則 T-跑等術作備作作連聯銜動技IV 耐度耐般理 IV、發等之。 IV、各的、、、之結合續作術-A1、肌力能則 2 調與項理 1、項一始始結備作作完進心柔 等之 敏、速體原 擲技動準動動、、之成階	1.能夠做出正確的馬克操基本動作。 2.增強核心肌力定。 3.提升學生活動力,增強學生活競技能瞭對差別,轉動主體規範。 4.能瞭差別,尊重全體規範。	1.馬克操基本動作訓練。 2.步頻及步幅訓練。 3.籃球訓練	1.實作評量 2.觀察評量	籃球

			I	I	I	I	I	T
8~14 週	7	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.有氧訓練。	1.實作評量	排球
		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.肌力訓練	2.觀察評量	
		3.排球訓練	之原理原則	瞬發力與速		3.排球		
			P-IV-3了解與運	度等專項體				
			用有氧訓練、無	能之原理原				
			氧訓練、間歇訓	則				
			練、循環訓練等	Ta-IV-1 理				
			之內容、負荷、	解並執行配				
			安全原則與運動	速、規則與				
			防護	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心				
			力	理技巧訓				
				練、競賽與				
				心理技巧				
15~18週	4	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.肌力訓練。	1.校內籃球賽	排球
		練。	用專項體能訓練	捷、協調、	2.強化競技能力	2.接力訓練。	2.校內排球賽	籃球
		2.模擬比賽訓練。	之原理原則	瞬發力與速	3.個人專項技術	3.籃球		
		3.排球	P-IV-3了解與運	度等專項體	提升。	4.排球		
		4.籃球	用有氧訓練、無	能之原理原	4.比賽期心理抗			
			氧訓練、間歇訓	則	壓力成長,自我			
			練、循環訓練等	T-IV-B2接力	内化設定目標。			

	,	T	T		1		T	T
			之內容、負荷、	準備動作與				
			安全原則與運動	接力動作之				
	l Í		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				
	l Í		技術	情報蒐集				
	l Í		Ta-IV-1 理解並	Ps-IV-D1 目				
	l Í		執行配速、規則	標設定、壓				
	 		與情報蒐集	力管理與自				
	l Í		Ps-IV-3 了解並	我對話等				
	l Í		執行環境適應能	Ps-IV-D2心				
	l Í		力	理技巧訓				
	l Í			練、競賽與				
	 			心理技巧				
19~21週	2	三年級畢業	無	無	無	無	無	無