# 臺南市立南區大成國民中學 114 學年度第一學期八年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	Ĵ	專長訓練	實施年級 (班級組別	/\ / \\/\\\\	<b>養球</b> 数學節 數	本學期共(21	)節				
課程規範		<ul><li>◎■領域學習課程-部定專長領域</li><li>□藝術才能班部定專長領域</li><li>■體育班部定體育專業</li><li>◎□彈性學習課程</li><li>專業課程:□藝術才能班校訂專長領域</li><li>□體育班校訂體育專業</li></ul>									
設計理念	<u>,                                    </u>	設定階段目標循序	多漸進精進各種技能								
本教育階。 總綱核心素 或校訂素	養	1 藉由團體生活中的紀律要求來強化學生守規範的認知 2 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 4 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 5 希望學生能在與人合作中發展正向的人際關系 6 在平時的訓練中問答中增進學生表達能力									
課程目標	ij.	2 具備良好身體活	健康之相關符號知 動與健康生活的習 運動與健康的道德	慣,以促進身心健 知識與是非判斷能	全發展,並認識個 力,理解並遵守相	人特質,發展運動	與保健的潛能。	懷社會。			
				課程架構	<b>排脈絡</b>						
教學期程	節數	   單元與活動名稱 	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容	學習目標(校訂)	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單			
1~4 週	20	第一單元 前鋒及後衛技術 介紹	1c- I-2 認識基本的運動常識。 3c- I-1 表現基本動作 與模仿的能力。 3d- I-1 應用基本動作 常識,處理練習或遊戲問題。 4d- I-1 願意從事規律身體活動。	Ha-I-1 網牆性球類運動相關的簡易,數、持拍及,數、持拍及,數學,以對學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1 落實基本功 2 了解橄欖球規 則	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範 及演練(傳接 球)	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.問與答	自編教材			

■	1 11/1/1771	丁重(利珠柳ル) 「	I	H. 1774-11717	I	I		
				則、運動增進				
				生長知識。				
5~8 週	20	第二單元 基本動作練習 (爭邊球及正集 團技術分析)	1c-Ⅲ-2應用身體活動的防護理動的防護運動,維護運動安全。1c-I-2認識基本的運動常識。3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。3d-I-1應用基本動作常或遊問題。4d-I-1願意從事規律動應活動。	Bc-Ⅲ-1基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-Ⅱ-1運動安全規則、運動增進生長知識。	1 落實基本功 2 選出適合的攻 守位置	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範 及演練(傳接 球)	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4問與答	自編教材
9~11 週	15	第三單元 傳接球練習及防 守、進攻路線解 說及練習	2d-Ⅲ-2分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。3d-I-1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	Cb-Ⅲ-1運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 c-Ⅲ-1基礎運動傷理方法。 b-Ⅱ-1運動場運動場處理方法。 cb-Ⅱ-1運動場上長期 定全規則長知 動増進生長知 識。	1 落實基本功 2 選出適合的攻 守位置 3 個人位置技術 加強,避免運動 傷害發生	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範 及演練(進攻及 防守如何倒地)	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4問與答	自編教材
12~15 週	20	第四單元 肌力與體能訓練	3d-Ⅲ-1應用學習策略,提高運動技能學習效能。 4d-I-1願意從事規律身體活	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1 落實基本功 2 給予正確重量 訓練觀念及方法	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範 及演練	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4問與答	自編教材

	COT 净过李目咻往盯鱼(初咻响/队)									
			動。							
16~17 週	10	第五單元	d-Ⅲ-2分辨運動	Hb-IV-1 陣地攻	1 落實基本功	1熱身	1.觀察	自編教材		
		後衛小、中"高	賽事中選手和觀	守性球類運動	2 選出適合的攻	2課程說明	2.紀錄			
		踢練習、前鋒後	眾的角色與責	動作組合及團	守位置	3 專項技術示範	3.實作及表現			
		衛攻擊技術練習	任。3d-I-1 應	隊戰術。	3個人位置技術	及演練	4 問與答			
			用基本動作 常		加強					
			識,處理練習或							
			遊戲問題。 4d-							
			I -1 願意從事							
			規律身體活動。							
18-21 週	20	第六單元	4c-Ⅲ-2比較與	Fa-IV-4 情緒與	1 落實基本功	1熱身	1.觀察	自編教材		
		傳接球練習及碰	檢視個人的體適	壓力因應與調	2 選出適合的攻	2課程說明	2.紀錄			
		撞技術練習	能與運動技能表	適的方案。	守位置	3 專項技術示範	3.實作及表現			
			現。		3個人位置技術	及演練	4問與答			
					加強					

# 臺南市立南區大成國民中學 114 學年度第二學期八年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	Ĵ	專長訓練	實施年級 (班級組別	/\ / \\ / \\	題 東 数學節 數	本學期共(21	)節			
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   ■體育班部定體育專業   ②□彈性學習課程   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	<u>`</u>	設定階段目標循序	多漸進精進各種技能							
本教育階。 總綱核心素 或校訂素	養	3 具備番美與表現的能刀,「解連動與健康任美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 4 且備應用體育與健康相關科技及資訊的其本表養,並理解各類媒體刊載、報道有關體育與健康內容的音義與影響。								
課程目標	Ę	1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 2 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 3 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。								
				課程架構	<b>靖脈絡</b>					
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容	學習目標(校訂)	學習活動	學習評量	自編自選教材 <mark>或</mark> 學習單		
1~4 週	6	第一單元傳球、 攻擊跑位及正集 團推進練習	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作 與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作 常識,處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ha-I-1 球類 運動 相關的簡 易拋、擊、之手 動作。 動作協調。 量及準確性 球動作。 II-1 運動 安 全規則、 達規則 增進生長知	1 落實基本功 2 了解橄欖球規 則	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範 及演練	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4問與答			

7,122,7	, , , , , , , , , ,			識。				
5~8 週	6	第二單元前鋒後衛功擊戰術練習、小組攻防練習	1c-Ⅲ-2應用身體活動的防護運動安全。1c-I-2 認識。 1c-I-2 認識。 3c-I-1 表現模仿的應用,處理練習或於了 3d-I-1 應識與關題。 4d-I-1 願意從事規體活動。	Bc-Ⅲ-1基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-Ⅱ-1運動安全規則、運動增進生長知識。	1 落實基本功 2 選出適合的攻 守位置	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範 及演練	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4問與答	
8~12 週	6	第三單元傳球、 防守跑位及爭邊 球跳躍練習	2d-Ⅲ-2分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。3d-I-1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-Ⅲ-1運動安全教育、運動 会教育運動 精神職。 c-Ⅲ-1基礎運動傷害方法。 Db-Ⅱ-1運動 変全規則 要全規則長知 動増進生長知 識。	1 落實基本功 2 選出適合的攻 守位置 3 個人位置技術 加強	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範 及演練	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4問與答	
13~16 週	6	第四單元肌力與 體能訓練	3d-Ⅲ-1應用學習策略,提高運動技能學習效能。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1 落實基本功 2 給予正確重量 訓練觀念及方法	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範 及演練	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4問與答	

-	11 1 <del></del> 1 <del> </del>		1 <u>= (///16/K/17/1//K/</u>						
	17~21 週	6	第五單元後衛攻	d-Ⅲ-2 分辨運動	Hb-IV-1 陣地攻	1 落實基本功	1 熱身	1.觀察	
			防練習、前鋒亂	賽事中選手和觀	守性球類運動	2 選出適合的攻	2課程說明	2.紀錄	
			集團攻防	眾的角色與責	動作組合及團	守位置	3 專項技術示範	3.實作及表現	
				任。3d-I-1 應	隊戰術。	3個人位置技術	及演練	4 問與答	
				用基本動作 常		加強			
ı				識,處理練習或					
				遊戲問題。 4d-					
				I -1 願意從事					
				規律身體活動。					
l									
L									