臺南市立大成國民中學 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	/ "	教學節數	本學期共(105)館	ñ				
		◎□領域學習課程	-部定專長領域								
課程規範		□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 <mark>校訂</mark>	專長領域 <mark> 體育</mark>	班校訂 <mark>體育專業</mark>						
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	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,進而運用適當的策略,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互動的素養。									
	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	長學生具備體育運!	動的知識、態度與技	能,增進體育的素養	0				
課程目標		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	下	選手入選臺南市代表	隊,為臺南市爭取倡					
				課程架	具構脈絡						
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習内容	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			
1~3週	15	1.基礎跑步動作	P-IV-1 了解與	P-IV-A2 敏捷、	1.能夠做出正確	1.馬克操基本動	1.實作評量	力波墊			
	15	訓練。	運用一般體能訓練之原理原則	協調、瞬發力與 速度等專項體能	的馬克操基本動	作訓練。	2.觀察評量	欄架 角錐			
		2.耐力訓練3.協調訓練	練之原理原則 T-IV-1理解並操		作。	2.步頻及步幅訓練。		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(國中新課網版-部定+校 2.5公斤槓片 作跑、跳、擲等 2.增強核心肌力,維 3.有氧長跑訓練 T-IV-B1 跑、 專項技術 跳、擲等各專項 持軀幹穩定。 4. 繩梯訓練 Ps-IV-3了解並執 技術的單一動 3. 能瞭解性別運動 | 5. 循環訓練 能力差異,尊重全 行環境適應能力 作、起始準備、 重點:耐力提升 體規節。 起始動作、連結 動作之準備、連 4.測驗了解學生個人 能力。 結動作、聯合動 作之銜續及完成 動作之進階技術 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。 彈力帶 4~12调 45 1.爆發力訓練 P-IV-2 了解與運 P-IV-A2 敏捷、 1.提升專項體能 1.重量訓練 1. 實作評量 輪胎 2. 肌耐力訓練 協調、瞬發力與 2.強化競技能力 2. 觀察評量 用專項體能訓練 2.彈力帶訓練 3.臺南市中運 2.5公斤槓片 2.耐力訓練 之原理原則 速度等專項體能 3.個人專項技術提 3.有氧長跑訓練 5公斤槓片 3. 進階體能訓練 升。 4. 間歇訓練 4.全國賽 P-IV-3了解與運 之原理原則 4.測驗了解學生個人 用有氧訓練、無 T-Ⅳ-B2接力準 4.輕重量訓練 10公斤槓片 5.投擲訓練 **氧訓練、間歇訓** 備動作與接力動 能力。 15公斤槓片 6. 變速跑訓練 練、循環訓練等 作之進階技術 20公斤槓片 5.模擬比賽 7. 欄架訓練 之內容、負荷、 Ta-IV-1 理解並 15公斤槓鈴 8. 肌力訓練 執行配速、規則 20公斤槓鈴 安全原則與運動 欄架 防護 與情報蒐集 重點:達標 半圓平衡球 T-IV-2 理解並操 Ps-IV-D1目標設 作的、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 心理技巧 執行配速、規則

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

C6-1-1 藝術才	能專	長領域暨體育班體育專業						
				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。				
			力	1794年16。				
13-19週	35	1.專項技術反覆訓		D W A2 敏捷、		 1.有氧訓練。	1.實作評量	彈力帶
13-1970	33							輪胎
		練。	用專項體能訓練		2.強化競技能力	2. 肌力訓練。	2.觀察評量	2.5公斤槓片
		2. 進階體能訓練	之原理原則	速度等專項體能		3.無氧訓練。	3.校慶運動會	
		3.模擬比賽訓練	P-IV-3了解與運	之原理原則	升。	4.間歇訓練。	4.全國賽	5公斤槓片
			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。		10公斤槓片
			氧訓練、間歇訓	備動作與接力動	力成長,自我內化	6.柔軟度。		15公斤槓片
			練、循環訓練等	作之進階技術	設定目標。	7.欄架訓練。		15公斤槓鈴
			之内容、負荷、	Ta-IV-1 理解並	5.測驗了解學生	8. 拋接球訓練		20公斤槓鈴
			安全原則與運動	執行配速、規則	是否有進步。	9.跳、擲等專項		1公斤藥球
			防護	與情報蒐集	6.模擬比賽	技術之進階技術。		3公斤藥球
			T-IV-2 理解並操			10.模擬比賽		起跑架
			作跑、跳、 擲等					網球
			專項技術之進階	自我對話等		重點:破校慶紀錄		鉛球
			技術	Ps-IV-D2心理技				欄架
			Ta-IV-1 理解並	巧訓練、競賽與				
			執行配速、規則	心理技巧 P-V-A3有氧訓練				
			與情報蒐集					
			Ps-IV-3 了解並	、無氧訓練、間歇				
			刊177次元/型/运用	訓練、循環訓練等				
			力。	執行與評估。				
			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					

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

			防護					
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.個人專項技術檢	1.繩梯訓練	1.實作評量	2.5公斤槓片
		鬆期	用有氧訓練、無	力、柔軟度、肌	視。	2.循環訓練。	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	3.柔軟度。	3.學習單	
		3.基本動作深化	練、循環訓練等	體能之原理原則	力。	4.游泳		
			之內容、負荷、	T-IV-B1 跑、	3.了解訓練周期變化			
			安全原則與運動	跳、擲等各專項				
			防護	技術的單一動				
			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				
				定、壓力管理與				
				自我對話等				

臺南市立大成國民中學 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	7 4	教學節數	本學期共(90)節					
	◎□領域學習課程	-部定專長領域								
課程規範	□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 <mark>校訂</mark>	專長領域 體育	班校訂 <mark>體育專業</mark>						
設計理念	精熟田徑基本動作	,增加選手爆發力及	肌耐力,使選手多	运破自我。						
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,持	深索自我價值與生命	意義,並積極實踐。					
總綱核心素養										
或校訂素養	具備利他及合群的知	口能與態度,並在競	技運動中培育相互	互合作及與人合諧互	動的素養。					
	5. 發掘並選拔田徑	運動優秀人才,計畫	- - - - - - - - - - - - - -	提升運動技能表現。						
	6. 培養合作能力,	發揮團隊精神,培養	養學生具備體育運	動的知識、態度與技	能,增進體育的素養	学 。				
課程目標	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	本市優秀及具潛力	選手人選臺南市代表	隊,為臺南市爭取信					
			課程架	構脈絡						
教學期程(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	自編自選教材 或學習單			
						評量方式	使用教具或器 材			
 1~2週 1(P-IV-1 了解與	P-IV-A1 心肺	1.能夠做出正確	1. 馬克操基本動	1.實作評量	彈力帶			
	訓練。 2. 基礎耐力訓練	運用一般體能訓 練之原理原則	耐力、柔軟 度、肌(耐)	的馬克操基本動作。	作訓練。 2. 步頻及步幅訓	2.觀察評量				
	△ 全Ψ Ψ Ⅲ 1/1 □ 川 常木	T-IV-1理解並操	力等一般		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 3.核心訓練 作跑、跳、擲等 P-IV-A2 敏捷、 2.增強核心肌力,維 3.有氧耐力 專項技術 協調、瞬發力與 持軀幹穩定。 4. 低強度有氫的 Ps-IV-3了解並執 5. 繩梯訓練 速度等專項體能 3.強化有氧呼吸節 6.彈力帶訓練 奏。 行環境適應能力 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 3~8调 1.繩梯訓練 1.實作評量 5公斤槓片 30 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 10公斤槓片 2. 進階體能訓練 2.強化競技能力 2. 觀察評量 用專項體能訓練 協調、瞬發力與 2. 彈力帶訓練 3.有氧耐力訓練 欄架 之原理原則 速度等專項體能 3.個人專項技術提 3.有氧長跑訓練 3.校内3000路 彈力帶 P-IV-3了解與運 之原理原則 升。 4.柔軟度 跑賽 用有氧訓練、無 T-IV-B2接力準 4.測驗了解學生個人 4.全國賽 10公斤槓片 5.投擲訓練 **室訓練、間歇訓** 備動作與接力動 能力。 15公斤槓片 6.柔軟度。 作之進階技術 起跑架 練、循環訓練等 5.有氧耐力提升 7. 欄架訓練 之内容、負荷、 Ta-IV-1 理解並 6.模擬比賽 8.變速跑訓練 安全原則與運動 執行配速、規則 9.間歇訓練 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

Ps-IV-D2心理技

巧訓練、競賽與

心理技巧

技術

Ta-IV-1 理解並

執行配速、規則

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

C6-1-1 藝術才	能專	長領域暨體育班體育專業	業領域課程計畫(國中新	課綱版-部定+校		I	T	
			與情報蒐集。 Ps - IV - 3 了解並 執行環境適應能					
			力					
9-16週	40		P-IV-2 了解與運			1.有氧訓練。	1.實作評量	彈力帶
		練。	用專項體能訓練	協調、瞬發力與	2.強化競技能力	2.肌力訓練。	2.觀察評量	輪胎
		2. 進階體能訓練	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.臺南市春季盃	[2.5公斤槓片
		3.模擬比賽訓練	P-IV-3了解與運	之原理原則	升。	4.間歇訓練。	4.全中運	5公斤槓片
			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。		10公斤槓片
			氧訓練、間歇訓	備動作與接力動	力成長,自我內化	6.柔軟度。		15公斤槓片
			練、循環訓練等	作之進階技術	設定目標。	7.欄架訓練。		15公斤槓鈴
			之內容、負荷、	Ta-IV-1 理解並	5.測驗了解學生	8.跳、擲等專項		20公斤槓鈴
			安全原則與運動	執行配速、規則	是否有進步。	技術之進階技		1公斤藥球
			防護	與情報蒐集		術。		3公斤藥球
			T-IV-2 理解並操	Ps-IV-D1目標設		9.模擬比賽		5公斤藥球
			作跑、跳、 擲等	定、壓力管理與				起跑架
			專項技術之進階	自我對話等		重點:訓練量慢慢		鉛球
			技術	Ps-IV-D2心理技		減少,質提高。		標槍
			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					
			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					

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

	.,,		防護					
17~18週	20	比賽後過渡放鬆期	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	P-IV-A1 心形 力、不是 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。 一个。		1.低強度有氧 2.游泳 3.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 足樂 業式躲避球
19~21週		三年級畢業	無	無	自律回母校運動	1. 陪跑員 2. 球類運動		