

臺南市立大成國民中學 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		田徑	實施年級 (班級組別)	八	教學節數	本學期共(105)節		
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 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 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		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		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，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 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	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
1~3週	15	1.基礎跑步動作訓練。 2.耐力訓練 3.協調訓練	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。	1.能夠做出正確的馬克操基本動作。	1.馬克操基本動作訓練。 2.步頻及步幅訓練。	1.實作評量 2.觀察評量	力波墊 欄架 角錐 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(國中新課綱版-部定+校

			作跑、跳、擲等 專項技術 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	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 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。	2.增強核心肌力，維持軀幹穩定。 3.能瞭解性別運動能力差異，尊重全體規範。 4.測驗了解學生個人能力。	3.有氧長跑訓練 4.繩梯訓練 5.循環訓練 重點:耐力提升		
4~12週	45	1.爆發力訓練 2.肌耐力訓練 2.耐力訓練 3.進階體能訓練 4.輕重量訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1.提升專項體能 2.強化競技能力 3.個人專項技術提升。 4.測驗了解學生個人能力。 5.模擬比賽	1.重量訓練 2.彈力帶訓練 3.有氧長跑訓練 4.間歇訓練 5.投擲訓練 6.變速跑訓練 7.欄架訓練 8.肌力訓練 重點:速度提升、突破自我	1.實作評量 2.觀察評量 3.臺南市中運	彈力帶 輪胎 2.5公斤槓片 5公斤槓片 10公斤槓片 15公斤槓片 15公斤槓鈴 20公斤槓鈴 欄架 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(國中新課綱版-部定+校

			與情報蒐集。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	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。				
13-19週	35	1.專項技術反覆訓練。 2.進階體能訓練 3.模擬比賽訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2心理技巧訓練、競賽與心理技巧 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。	1.提升專項體能 2.強化競技能力 3.個人專項技術提升。 4.比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標。 5.測驗了解學生是否有進步。 6.模擬比賽	1.有氧訓練。 2.肌力訓練。 3.無氧訓練。 4.間歇訓練。 5.接力訓練。 6.柔軟度。 7.欄架訓練。 8.拋接球訓練 9.跳、擲等專項技術之進階技術。 10.模擬比賽 重點:突破自我	1.實作評量 2.觀察評量 3.校慶運動會 4.全國賽	彈力帶 輪胎 2.5公斤槓片 5公斤槓片 10公斤槓片 15公斤槓片 15公斤槓鈴 20公斤槓鈴 1公斤藥球 3公斤藥球 起跑架 網球 鉛球 欄架

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					
20~21週	10	1.比賽後過度放鬆期 2.協調訓練 3.基本動作深化	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、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等	1.個人專項技術檢視。 2.心理設定目標能力。 3.了解訓練周期變化	1.繩梯訓練 2.循環訓練。 3.柔軟度。 4.游泳	1.實作評量 2.觀察評量 3.學習單	2.5公斤槓片

臺南市公立大成國民中學 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		田徑	實施年級 (班級組別)	八	教學節數	本學期共(105)節		
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 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 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		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。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		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		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。 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	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
1~2週	10	1. 基礎跑步動作訓練。 2. 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	1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。	1. 馬克操基本動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量	彈力帶

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

		3.核心訓練	作跑、跳、擲等 專項技術 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力與 速度等專項體能 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	2.增強核心肌力，維持 軀幹穩定。 3.強化有氧呼吸節奏。	3.有氧耐力 4.低強度有氧跑 5.繩梯訓練 6.彈力帶訓練		
3~8週	30	1.專項技術訓練 2.進階體能訓練 3.有氧耐力訓練	P-IV-2 了解與運用 專項體能訓練之原理原則 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 與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力與 速度等專項體能 之原理原則 T-IV-B2接力準備動作與 接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理 與自我對話等 Ps-IV-D2心理技巧訓練、 競賽與心理技巧	1.提升專項體能 2.強化競技能力 3.個人專項技術提升。 4.測驗了解學生個人能力。 5.有氧耐力提升 6.模擬比賽	1.繩梯訓練 2.彈力帶訓練 3.有氧長跑訓練 4.柔軟度 5.投擲訓練 6.柔軟度。 7.欄架訓練 8.變速跑訓練 9.間歇訓練	1.實作評量 2.觀察評量 3.校內3000路跑賽 4.全國賽	5公斤槓片 10公斤槓片 欄架 彈力帶 10公斤槓片 15公斤槓片 起跑架

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

			與情報蒐集。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力					
9-16週	40	1. 專項技術反覆訓練。 2. 進階體能訓練 3. 模擬比賽訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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、 安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1.提升專項體能 2.強化競技能力 3.個人專項技術提升。 4.比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標。 5.測驗了解學生是否有進步。	1.有氧訓練。 2.肌力訓練。 3.無氧訓練。 4.間歇訓練。 5.接力訓練。 6.柔軟度。 7.欄架訓練。 8.跳、擲等專項技術之進階技術。 9.模擬比賽 重點:訓練量慢慢減少，質提高。	1.實作評量 2.觀察評量 3.臺南市春季盃。	彈力帶 輪胎 2.5公斤槓片 5公斤槓片 10公斤槓片 15公斤槓片 15公斤槓鈴 20公斤槓鈴 1公斤藥球 3公斤藥球 5公斤藥球 起跑架 鉛球 標槍

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

			之內容、負荷、安全原則與運動防護					
17~21週	20	1.比賽後過渡放鬆期 2.協調訓練 3.基本動作深化	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、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等	1.個人專項技術強化。 2.心理設定目標能力。	1.繩梯訓練 2.循環訓練。 3.柔軟度。 4.游泳 5.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 足球 樂樂棒 美式躲避球