臺南市立太子國民中學 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	實施年級						
課程規範	<ul> <li>●■領域學習課程-部定專長領域</li> <li>■慶育班部定轉高班</li> <li>● 「理性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>事業課程: 「藝術才能班校訂」事長領域</li> <li>□體育班校訂」體育專業</li> </ul>						
	一、競技體能:協調、敏捷、反應力量、間歇訓練、重量訓練						
設計理念	二、技術水準:專項訓練						
叹引垤心	三、戰術運用:情境模擬、演練						
	四、心理素質:目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、團隊精神						
	體-J-A2						
★数本院氏	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。						
本教育階段總綱核心素養	體-J-B1						
或校訂素養	具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。						
70 0 (113 23 1 2 1	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。						
	(一)能理解籃球規則並做出基本動作						
	(二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作						
	(三)培養個人技巧至團隊合作的概念						
課程目標	(四)熟練動作技巧進行對抗賽						

教學期程	節數	質域整體育班體育專業等 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 <mark>或</mark> 學習單
第 1-5 週	25	準備期 目標設定 基本動作 一般體能	體能學習 P-IV-2 理解並執行陣地 攻守性球類運動 組技術學習 T-IV-2 理解立 球類運動 文組合性球類運動 文組合性域類 下技術	體能學習P-IV-A3 陣地政心、工作,如此不可能,可能與不可能,可能與不可能,可能可能。 一個學習 T-IV-B3 中國 理學 (	1.	養成學生規律運動與健康生活的習慣。 培養優秀籃球選手。	1. 協 2. 協 3. 反 4. 力 5. 專 6. 要 6. 要 7. 要 7. 要 7. 要 8. 要 8. 要 9. 要	1. 觀察評量 2. 自我評量	自編

<u>C6-1-1 藝術才能</u>	等長 行	貝攻暨體育址體育專業等	<u> 須域課程計畫(<b>部正+校</b></u>	<b>J</b> )				
第	25	專項期	體能學習	體能學習	1. 透過體能訓練的	1. 力量耐力	1. 觀察評量	自編教材
6-10		專項技術	P-IV-2	P-IV-A3	加強與技術練習,	2. 瞬發力	2. 自我評量 3. 比賽	
週		專項體能	理解並執行陣地	陣地攻守性球類	肯定自我・建立自	3. 速度	0. 以食	
		意象訓練	攻守性球類運動	運動心肺耐力、	信心。	4. 專項訓練		
			組合性體能訓練	肌力、肌耐力的	2. 對目標更明確,	5. 間歇跑		
			技術學習	組合性體能	減輕焦慮。	6. 意象訓練		
			T-IV-2	技術學習	3. 技巧更純熟。			
			理解並執行陣地	T-IV-B4	3. 权均更积然。			
			攻守性球類運動	陣地攻守性球類				
			之組合性個人動	運動之抄、截、				
			作技術、團隊合	盯人與區域等,				

 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(部定+校訂)
 作技術
 個人組合性防守

 心理學習
 動作與步伐

 Ps-IV-2
 心理學習

 了解陣地攻守性
 Ps-IV-D3

 球類運動自我與
 目標設定、壓力

 團隊狀態・運用
 管理、自我調

 心理技能提升成
 整、意象訓練等

陣地攻守性球類

運動心理技能

績

<u>_C6-1-1 藝術才</u>	能專長	領域暨體育班體育專業等	領域課程計畫( <mark>部定+校</mark>	<b>T</b> )				
第	25	比賽前期	體能學習	體能學習	1. 透過體能訓練的	1. 最大力量 2. 意象訓練	1. 增加專項技	自編教材
11-15		意象訓練	P-IV-2	P-IV-A3	加強與技術練習,	3. 有氧訓練	術訓練。 2. 熟練戰術。	
週		技術練習	理解並執行陣地	陣地攻守性球類	   肯定自我,建立自		3. 訓練質提高	
		   戰術策略調整	攻守性球類運動	運動心肺耐力、	   信心。		量減少。	
			組合性體能訓練	肌力、肌耐力的	   2. 對目標更明確,			
			心理學習	組合性體能	減輕焦慮。			
			Ps-IV-2	心理學習				
			了解陣地攻守性	Ps-IV-D3	3. 技巧更純熟。			
			球類運動自我與	目標設定、壓力				
				管理、自我調				
			心理技能提升成	整、意象訓練等				
			績	陣地攻守性球類				
				運動心理技能				
			技術學習	Ps-IV-D4				
			T-IV-2	陣地攻守性球類				
			理解並執行陣地 攻守性球類運動	運動自我狀態分				
			之組合性個人動	析、主動溝通及				
			作技術、團隊合	凝聚力				

<u>C6-1-1 藝術才能專長領域</u> 暨	整體育班體育專業領域課程計畫(部定+校)	₹₹1)
	作技術	技術學習
	戰術策略	T-IV-B5
	Ta-IV-2	陣地攻守性球類
	了解並執行陣地	運動之傳接球、
	攻守性球類運動	快攻、多打少之
	之組合性團隊進	攻防等組合性團
	攻、防守戰術與	隊合作技術
	策略運用	戦術策略
		Ta-IV-C3
		陣地攻守性球類
		運動之組合性團
		隊進攻戰術
		Ta-IV-C4
		陣地攻守性球類
		運動之盯人防
		守、區域協防等
		組合性防守策略

<u>C6-1-1 藝術才能</u>	學大河	<b>貝</b> 攻暨體育址體育專業等	<u> 領域課程計畫(<b>部足+校</b></u>	įJ)			T	
第	20	比賽期	戰術學習	戰術學習	1. 培養學生體育問	1. 比賽摸擬。	比賽狀況	自編教材
16-19		專項技術反覆訓	Ta-IV-1 理解並	Ta-IV-C1配速	題解決及規劃執行	2. 意象訓練。		
週		練	執行配速、規則	與競賽規則。	的能力。			
		意象訓練	與情報蒐集。	心理學習	2. 培養學生具備體			
			心理學習	Ps-IV-D1 目標	育運動的知識、態			
			Ps-IV-2 理解並	設定、壓力管				
			演練溝通能力。	理與自我對話	度與技能・増進體			
				等心理技巧。	育的素養。			
				Ps-IV-D2 訓				
				練、競賽與心				
				理技巧。				
				Ps-IV-D3 溝通				

		<b>以为</b> 且股月以股月分末、	<u> </u>	1)				
				管道與方法。				
第	10	恢復期	體能學習	體能學習	1. 讓疲勞的肌肉得	1. 柔軟度。	1.柔軟度加	自編教材
20-21		慢能恢復 體能恢復	P-IV-1	P-IV-A1	到修復。	2. 有氧訓練。	強。	
週			了解並執行一般	進階心肺、肌	2. 針對比賽結果去	   重點:著重在		
			體能各項訓練	力、肌耐力、柔	反省與修正。	   放鬆肌肉、休		
				軟度、爆發力等	K B N D T	息。		
				一般體能		764		
				   心理學習				
				Ps-IV-D3 溝通				
				管道與方法。				

<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。

臺南市立太子國民中學 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	66 T I NO 1	實施年級  班級組別)	九年級體育班	教學節數	每週(5)節,本學期共( <mark>85</mark> )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<mark>校訂</mark>專長領域</li> <li>□體育班校訂體育專業</li> </ul>						
設計理念	一、競技體能:協調、敏捷、反應力量、間歇訓練、重量訓練 二、技術水準:專項訓練						
	三、戰術運用:情境模擬、演 四、心理素質:目標設定、意		主訓練、意志力訓練	. 團隊精神			
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 體-J-C2						
	具備利他及合群的知能與態度 (一)能理解籃球規則並做出基		運動中培育相互合作	及與人合諧互	動的素養。		
	(二)認識運動場上的禮儀並熟	練基本動作					
	(三)培養個人技巧至團隊合作的概念						
課程目標	   (四)熟練動作技巧進行對抗賽 						

教學期程	節數	<b>夏攻</b> 暨體育班體育專業等 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 <mark>或</mark> 學習單
教學期程 第 1-5 週		單元與活動名稱 準備期 目標設定 基本動作 一般體能	學習表現 體能學習 P-IV-2 理解 立 如 在	學習 一體 一體 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一學 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	3. 4.	學習目標 養成學生規律運 動與健康生活的 習慣。 培養優秀籃球選 手。	9 習活動 1. 協敏 反 力 專 項	學習評量 1. 觀察評量 2. 自我評量	
				個人組合性進攻 動作					

C6-1-1	"导长"	以政管體育批體育專業等	<u> 摂攻課程計畫(<b>部正+佼</b></u>	])			T	
第	25	專項期	體能學習	體能學習	1. 透過體能訓練的	1. 力量耐力	1. 觀察評量	自編教材
6-10		專項技術	P-IV-2	P-IV-A3	加強與技術練習,	2. 瞬發力	2. 自我評量 3. 比賽	
週		專項體能	理解並執行陣地	陣地攻守性球類	肯定自我,建立自	3. 速度	3. 心食	
		意象訓練	攻守性球類運動	運動心肺耐力、	信心。	4. 專項訓練		
			組合性體能訓練	肌力、肌耐力的	2. 對目標更明確,	5. 間歇跑		
			技術學習	組合性體能	減輕焦慮。	6. 意象訓練		
			T-IV-2	技術學習	3. 技巧更純熟。			
			理解並執行陣地	T-IV-B4	3. 汉以史代烈。			
			攻守性球類運動	陣地攻守性球類				
			之組合性個人動	運動之抄、截、				
			作技術、團隊合	盯人與區域等,				

 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(部定+校訂)
 作技術
 個人組合性防守

 心理學習
 動作與步伐

 Ps-IV-2
 心理學習

 了解陣地攻守性
 Ps-IV-D3

 球類運動自我與
 目標設定、壓力

 團隊狀態・運用
 管理、自我調

 心理技能提升成
 整、意象訓練等

陣地攻守性球類

運動心理技能

績

C6-1-1 藝術才能	學長河	具项管體自址體自專業等	<u>須域課程計畫(<b>部定+校</b></u>	7)				
第	25	比賽前期	體能學習	體能學習	1. 透過體能訓練的	1. 最大力量 2. 意象訓練	1. 增加專項技	自編教材
11-15		意象訓練	P-IV-2	P-IV-A3	加強與技術練習,	3. 有氧訓練	術訓練。 2. 熟練戰術。	
週		   技術練習	理解並執行陣地	陣地攻守性球類	肯定自我・建立自		3. 訓練質提高	
		   戰術策略調整	攻守性球類運動	運動心肺耐力、	   信心。		量減少。	
			組合性體能訓練	肌力、肌耐力的	   2. 對目標更明確,			
			心理學習	組合性體能				
			Ps-IV-2	心理學習				
			了解陣地攻守性	Ps-IV-D3	3. 技巧更純熟。			
			球類運動自我與	目標設定、壓力				
			<b>-</b>	管理、自我調				
			心理技能提升成	整、意象訓練等				
			績	陣地攻守性球類				
				運動心理技能				
			技術學習	Ps-IV-D4				
			T-IV-2 理解於執行陳地	陣地攻守性球類				
			理解並執行陣地 攻守性球類運動	運動自我狀態分				
			之組合性個人動	析、主動溝通及				
			作技術、團隊合	凝聚力				

<u>C6-1-1 藝術才能專長領域</u> 暨	整體育班體育專業領域課程計畫(部定+校)	₹₹1)
	作技術	技術學習
	戰術策略	T-IV-B5
	Ta-IV-2	陣地攻守性球類
	了解並執行陣地	運動之傳接球、
	攻守性球類運動	快攻、多打少之
	之組合性團隊進	攻防等組合性團
	攻、防守戰術與	隊合作技術
	策略運用	戦術策略
		Ta-IV-C3
		陣地攻守性球類
		運動之組合性團
		隊進攻戰術
		Ta-IV-C4
		陣地攻守性球類
		運動之盯人防
		守、區域協防等
		組合性防守策略

<u>C6-1-1 藝術才能</u>	。 学长i	<b>貝</b> 攻暨體育址體育專業等	<u> 領域課程計畫(<b>部足+校</b></u>	įJ)				
第	15	比賽期	戰術學習	戰術學習	1. 培養學生體育問	1. 比賽摸擬。	比賽狀況	自編教材
16-18		專項技術反覆訓	Ta-IV-1 理解並	Ta-IV-C1配速	題解決及規劃執行	2. 意象訓練。		
週		練	執行配速、規則	與競賽規則。	的能力。			
		意象訓練	與情報蒐集。	心理學習	2. 培養學生具備體			
			心理學習	Ps-IV-D1 目標	育運動的知識、態			
			Ps-IV-2 理解並	設定、壓力管				
			演練溝通能力。	理與自我對話	度與技能・増進體			
				等心理技巧。	育的素養。			
				Ps-IV-D2 訓				
				練、競賽與心				
				理技巧。				
				Ps-IV-D3 溝通				

_	C6-1-1 藝術才能專長常	領域暨體育班體育專業	領域課程計畫( <b>部定+校</b> 訂	(1)				
				管道與方法。				