

臺南市立崇明國民中學 115 學年度第一學期八年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱		專長體育	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(63)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,一周三節						
設計理念		增加選手培訓學習成效、強化能力銜接、建立比賽關係，達到自我解決問題能力。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-J-A1、體-J-A2、體-J-B1、體-J-C1、體-J-C2						
課程目標		強化身體素質、熟悉正確動作，精進個人技術，強化整體戰力，爭取最佳成績						
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
第一週 第四週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力 組合。 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	強化比賽所需之體能 強化比賽所需之觀念 強化團隊之默契	藥球訓練 爆發力訓練 折返跑訓練 跑壘練習 強化關節角度	跑壘 擲遠 藥球擲遠 立定跳遠	強調動作正確性
第五週 第八週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力 組合。 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動	強化比賽所需之體能 強化比賽所需之觀念 強化團隊之默契	藥球訓練 爆發力訓練 折返跑訓練 跑壘練習 強化關節角度	跑壘 擲遠 藥球擲遠 立定跳遠	強調動作正確性

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+校訂)

			練。	之敏捷及柔韌組合				
第九週 第十二週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-III-3 了解守備/跑分性球類運動規則並進行個人戰術基礎性訓練	Ta-III-C6 守備/跑分性球類運動規則 Ta-III-C7 守備/跑分性球類運動基礎性個人戰術	強化身體素質 強調動作正確	基本守備練習 基本打擊練習	觀察	一次 30~50 顆的 量化訓練
第十三週 第十六週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-III-3 了解守備/跑分性球類運動規則並進行個人戰術基礎性訓練	Ta-III-C6 守備/跑分性球類運動規則 Ta-III-C7 守備/跑分性球類運動基礎性個人戰術	強化身體素質 強調動作正確	基本守備練習 基本打擊練習	觀察	一次 30~50 顆的 量化訓練
第十七週 第二十一週	15	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性組合	確認動作投、打、跑、守，的基本動作，準備進入技術期。 增加訓練量，讓身體記住動作	實戰打擊練習 實戰守備練習 暗號守備練習 實戰跑壘練習	紀錄，數據， 觀察	設定目標

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立崇明國民中學 115 學年度第二學期八年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	專長體育	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(63)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,一周三節							
設計理念	增加選手培訓學習成效、強化能力銜接、建立比賽關係，達到自我解決問題能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A1、體-J-A2、體-J-B1、體-J-C1、體-J-C2							
課程目標	培養良好默契、克服壓力、解決問題，強化整體戰力，爭取最佳成績							
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
第一週 第四週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-IV-3熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投打戰力的提升。 暗號的確認。 進入比賽節奏 團隊默契。 透過比賽設定目標檢視練習成果。 確認正選名單，確認先發打序，守備位置，投手輪替。	校內對抗賽 校外對抗賽 參加盃賽 以進入全國賽做為調整	觀察，紀錄	賽前，練習前設定目標，盡力達成。

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+校訂)

第五週 第八週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-IV-3熟悉並演 練守備/跑分性球 類運動組合性戰 術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性 球類運動團隊訓 練狀況，並能自 我調整心態做出 符合運動道德倫 理的行為及有利 於團隊的道德行 為	Ta-IV-C5 守備/跑分性 球類運動組合 性戰術 Ps-IV-D5守備 /跑分性球類 運動組合性心 理調節及團隊 狀態 Ps-IV-D6 守備 /跑分性球類 運動之團隊運 動道德、倫理 與行為	投打戰力的提 升。 暗號的確認。 進入比賽節奏 團隊默契。 透過比賽設定 目標檢視練習 成果。 確認正選名 單，確認先發 打序，守備位 置，投手輪 替。	校內對抗賽 校外對抗賽 參加盃賽 以進入全國賽做 為調整	觀察，紀錄	賽前，練習前設 定目標，盡力達 成。
第九週 第十二週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-IV-3 熟悉並 演練守備/跑分 性球類運動組合 性戰術訓練	Ta-IV-C5 守 備/跑分性球 類運動 組合 性戰術訓練	拿到台南市代 表權，打進全 國，為學校， 台南市爭取冠 軍。	調整比賽節奏 調整先發名單 調整打序、守備、投 手，安排最好的出賽 陣容。	全國冠軍	賽後檢討
第十三週 第十六週	12	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	Ta-IV-3 熟悉並 演練守備/跑分 性球類運動組合 性戰術訓練	Ta-IV-C5 守 備/跑分性球 類運動 組合 性戰術訓練	拿到台南市代 表權，打進全 國，為學校， 台南市爭取冠 軍。	調整比賽節奏 調整先發名單 調整打序、守備、投 手，安排最好的出賽 陣容。	全國冠軍	賽後檢討
第十七週 第二十一週	15	投球 打擊 守備 肌力與體能 防護	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動 速度、 肌力、肌耐力、 敏捷及柔韌組合 性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性 球類運動之速 度、肌力及肌 耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性 球類運動之敏 捷及柔韌組合	疲勞的回覆 接觸不一樣的 運動(足球、 籃球、乒乓 球)。	檢討比賽優缺點 針對去年表現，設計 課表。 準備招生		