

臺南市立後壁國民中學 115 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		軟式網球-專項體能訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)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		1.積極培育具有發展潛能之優秀選手，落實學校代表隊訓練。 2.選手體能之維持，讓軟網各項技能能盡情發揮。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 B 溝通互動 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程目標		藉由體能訓練增強軟式網球專項運動技術之提升。						
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 1~5 週	5	1.肌力訓練 2.速度訓練 3.協調訓練 4.柔軟度訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 知道如何做到 肌力訓練、速度 訓練、協調訓 練、柔軟度訓練	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 學習如何 正確操作 肌力、速	設定完成跑 走練習時間	1.心肺耐力訓練 (運動場跑走 2000- 4000M) 2.加速衝刺 3.變速跑	選手成確實完 成各項練習	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				度、協調、柔軟度訓練				
第 6~11 週	6	訓練期 1.肌力訓練 2.速度訓練 3.協調訓練 4.柔軟度訓練	P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 1.體能能達到一定水準 2.要求各種基本動作確實正確	P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 各項耐力訓練	理解各項訓練指標及目的	1.仰臥起坐練習 2.階梯練習 3.跳繩練習 4.伸展操	各項訓練	自編自選教材
第 12~16 週	5	比賽期無氧系統運動	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 知道無氧運動有一定目標及目的	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 學習如何在無氧練習中調整呼吸氣息	理解練習衝刺目的可與軟網技術結合	1.100 及 200M 衝刺跑 2.400M 間歇性跑	選手能確實完成 100M 及 400M 無氧訓練	自編自選教材
第 17~21 週	5	調整期循環訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 體能能達到一定的水準	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 比賽狀況調整	針對選手體能狀況各況進行改善	項體能訓練動作之調整	選手們能確實做好每項動作	自編自選教材

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立後壁國民中學 115 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	軟式網球-專項體能訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(20)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	1.積極培育具有發展潛能之優秀選手，落實學校代表隊訓練。 2.選手體能之維持，讓軟網各項技能能盡情發揮。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 B 溝通互動 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	藉由體能訓練增強軟式網球專項運動技術之提升。							
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 1~5 週	5	1.肌力訓練 2.速度訓練 3.協調訓練 4.柔軟度訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 知道如何做到 肌力訓練、速度 訓練、協調訓 練、柔軟度訓練	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 學習如何正 確操作肌	設定完成跑 走練習時間	1.心肺耐力訓練 (運動場跑走 2000- 4000M) 2.加速衝刺 3.變速跑	選手成確實完 成各項練習	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				力、速度、 協調、柔軟 度訓練				
第 6~11 週	6	訓練期 1.肌力訓練 2.速度訓練 3.協調訓練 4.柔軟度訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 1.體能能達到一定 水準 2.要求各種基本動 作確實正確	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 各項耐力訓 練	理解各項訓 練指標及目的	1.仰臥起坐練習 2.階梯練習 3.跳繩練習 4.伸展操	各項訓練	自編自選教材
第 12~16 週	5	比賽期無氧系統 運動	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 知道無氧運動有 一定目標及目的	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 學習如何在 無氧練習中 調整呼吸氣 息	理解練習衝 刺目的可與 軟網技術結合	1.100M 及 200M 衝 刺跑 2.400M 間歇性跑	選手能確實完 成 100M 及 400M 無氧訓練	自編自選教材
第 17~21 週	5	調整期循環訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-4 體能能達到一定 的水準	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6 P-IV-A7 P-IV-A8 比賽狀況調 整	針對選手體 能狀況各況進行 改善	項體能訓練動作之 調整	選手們能確實 做好每項動作	自編自選教材