

彰化縣110學年度社頭國民中學
體育班

田徑體育專業課程計畫

社頭國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國110年6月21日

府教體字第1100310708號

彰化縣立社頭國民中學110學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數			教育階段	國民中學		
			階段/年級	第四學習階段		
				7年級節數	8年級節數	9年級節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5
			本土語言/ 新住民文	0	0	0
			英語文(3)	3	3	3
		數學(4)	4	4	4	
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3	3	3	
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3	3	3	
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2	2	2	
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2	2	2	
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	1	1	1	
	健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	2	2	2		
特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5	5		
領域學習節數(30-34)				30	30	30
校訂課程	彈性學習課程 (1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程	3	3	3	
		社團活動與技藝課程				
		特殊需求領域課程 (體育專業)	1	1	1	
		其他類課程	1	1	1	
學習總節數(32-35節)				35	35	35

彰化縣立社頭國民中學110學年度體育班體育專業課表

實施年級：5年級6年級7年級8年級9年級

星期	一	二	三	四	五
節次					
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專業				
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立社頭國民中學110學年度體育班體育專業課表

實施年級：5年級6年級7年級8年級9年級

星期	一	二	三	四	五
節次					
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專業				
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立社頭國民中學110學年度體育班體育專業課表

實施年級：5年級6年級7年級8年級9年級

星期	一	二	三	四	五
節次					
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專業				
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立社頭國民中學110學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	田徑-基本體能及術科學習	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週6節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 113 節 第 2 學期 共 108 節
設計理念	本體育專業課程為田徑運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	1. 理解並操作田徑跑、跳、擲等專項技術 2. 理解並操作田徑跑、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. 理解並操作田徑跑、跳、擲等專項技術之進階技術 4. 理解並操作田徑接力準備動作與接力動作之進階技術 5. 理解並操作田徑接力動作之進階技術理解並操作田徑跑、跳、擲之運動力學原理		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■ 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-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■ 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和諧互動的素養。 		


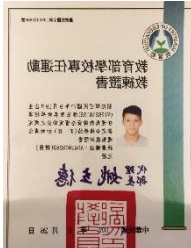
學習階段重點	學習表現	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護學習內容		
	學習內容	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週 08/30- 09/03	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第2週 09/07- 09/11	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第3週 09/13- 09/17	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第4週 09/22- 09/24	比賽	桃園市全國分齡田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 分齡田徑賽(30%)
	第5週 09/27- 10/01	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第6週 10/04- 10/08	速度訓練	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現

			1 認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。 2 認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力	(30%)
第7週 10/12- 10/15	段考週 10/14~15		第一次定期評量	■ 紙筆測驗
第8週 10/18- 10/22	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1 瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽 1 認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。 2 認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力		■ 實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第9週 10/25- 10/29	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1 瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽 1 認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。 2 認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力。		■ 實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第10週 11/01- 11/05	比賽模擬 訓練 (比賽期)	模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。		■ 實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第11週 11/08- 11/12	比賽	彰化縣縣長盃田徑錦標賽		■ 實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 縣長盃(30%)
第12週 11/15- 11/19	賽後休養 調整	1 消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。 2 在休養期訓練期間，以遊戲比賽的方式讓學生維持基本體能。		■ 實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第13週 11/22- 11/26	賽後休養 調整	1 消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。 2 在休養期訓練期間，以遊戲比賽的方式讓學生維持基本體能。		■ 實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)

	第14週 11/29- 12/03	段考週 11/30~12/01	第二次定期評量	■紙筆測驗
	第15週 12/06- 12/10	基本體能 恢復	校慶運動會	
	第16週 12/13- 12/17	基本體能 恢復	1徑賽項目訓練方式以有氧耐、肌耐力訓練為主。 2田賽項目以增加技術的熟練度，與投擲量、起跳量為主要目的。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第17週 12/20- 12/24	基本體能 恢復	1徑賽項目訓練方式以有氧耐、肌耐力訓練為主。 2田賽項目以增加技術的熟練度，與投擲量、起跳量為主要目的。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第18週 12/27- 12/30	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第19週 01/03- 01/07	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第20週 01/10- 01/14	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第21週 01/17- 01/20	段考週 1/19~20	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週 02/11	比賽模擬 訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽 1認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。 2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第2週 02/14- 02/18	比賽	彰化縣中小學聯合運動會	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 中小聯運(30%)

第3週 02/21- 02/25	比賽	港都盃全國田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 港都盃(30%)
第4週 03/01- 03/04	比賽模擬 訓練 (比賽期)	模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第5週 03/07- 03/11	比賽	青年盃全國田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 青年盃(30%)
第6週 03/14- 03/18	賽後休養 調整	消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第7週 03/21- 03/25	賽後休養 調整	消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第8週 03/28- 04/01	段考週 3/29-3/30	第一次定期評量	■紙筆測驗
第9週 04/06- 04/08	比賽模擬 訓練 (比賽期)	放鬆訓練模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第10週 04/11- 04/15	比賽模擬 訓練 (比賽期)	放鬆訓練模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第11週 04/18- 04/22	比賽模擬 訓練 (比賽期)	放鬆訓練模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)

第12週 04/25- 04/29	比賽	全國中等學校運動會	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 全中運(30%)
第13週 05/02- 05/06	賽後休養 調整	1 消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。 2 在休養期訓練期間，以遊戲比賽的方式讓學生維持基本體能。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第14週 05/09- 05/13	段考週 5/12-5/13	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 05/16- 05/20	賽後休養 調整	藉由田徑以外的比賽項目，來維持學生體能狀態。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
第16週 05/23- 05/27	賽後休養 調整	藉由田徑以外的比賽項目，來維持學生體能狀態。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
第17週 05/30- 06/02	賽後休養 調整	藉由田徑以外的比賽項目，來維持學生體能狀態。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
第18週 06/06- 06/10	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
第19週 06/13- 06/17	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
第20週 06/20- 06/24	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
第21週 06/27- 06/30	段考週 6/29-6/30	第三次定期評量	■紙筆測驗
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % ■ 紙筆測驗 ■ 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____		
	2. 平時/形成性評量:比例 60 %		

	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 <u>體育班訓練日誌書寫</u>		
教學設施 設備需求	操場、小欄架、鐵餅、標槍、撐竿跳竿子、重訓器材		
教材來源	1各年度彰化縣田徑教練增能研習，以及田徑專任教練增能研習。 2 自編。	師資來源	體育教師 專任運動教練
備註	體育教師：楊淑如(中字第9000335號) 中華民國田徑協會 B 級教練證 證號：B89019  專任運動教練：劉銘輝 田徑初級專任運動教練證書 證書編號：A041000283(補發) 		

彰化縣立社頭國民中學110學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	田徑 -基本體能及術科學習	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週6節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 113 節 第 2 學期 共 108 節
設計理念	本體育專業課程為田徑運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解並操作田徑跑、跳、擲等專項技術 2. 理解並操作田徑跑、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. 理解並操作田徑跑、跳、擲等專項技術之進階技術 4. 理解並操作田徑接力準備動作與接力動作之進階技術 5. 理解並操作田徑接力動作之進階技術理解並操作田徑跑、跳、擲之運動力學原理 		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■ 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-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■ 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和諧互動的素養。 		


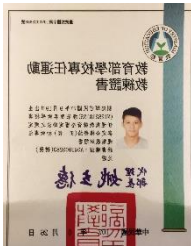
學習階段重點		學習表現	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護學習內容	
		學習內容	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週 08/30- 09/03	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第2週 09/07- 09/11	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第3週 09/13- 09/17	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第4週 09/22- 09/24	比賽	桃園市全國分齡田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 分齡田徑賽(30%)
	第5週 09/27- 10/01	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第6週 10/04- 10/08	速度訓練	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽 1認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)

			2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力	
第7週 10/12- 10/15	段考週 10/14~15		第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/18- 10/22	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽 1認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。 2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力		■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第9週 10/25- 10/29	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽 1認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。 2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力。		■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第10週 11/01- 11/05	比賽模擬 訓練 (比賽期)		模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第11週 11/08- 11/12	比賽		彰化縣縣長盃田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 縣長盃(30%)
第12週 11/15- 11/19	賽後休養 調整		1 消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。 2 在休養期訓練期間，以遊戲比賽的方式讓學生維持基本體能。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第13週 11/22- 11/26	賽後休養 調整		1 消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。 2 在休養期訓練期間，以遊戲比賽的方式讓學生維持基本體能。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第14週 11/29-	段考週 11/30~12/01		第二次定期評量	■紙筆測驗

	12/03			
	第15週 12/06- 12/10	基本體能 恢復	校慶運動會	
	第16週 12/13- 12/17	基本體能 恢復	1徑賽項目訓練方式以有氧耐、肌耐力訓練為主。 2田賽項目以增加技術的熟練度，與投擲量、起跳量為主要目的。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第17週 12/20- 12/24	基本體能 恢復	1徑賽項目訓練方式以有氧耐、肌耐力訓練為主。 2田賽項目以增加技術的熟練度，與投擲量、起跳量為主要目的。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第18週 12/27- 12/30	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第19週 01/03- 01/07	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第20週 01/10- 01/14	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第21週 01/17- 01/20	段考週 1/19~20	第三次定期評量	■紙筆測驗
第 2 學 期	第1週 02/11	比賽模擬 訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽 1認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。 2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第2週 02/14- 02/18	比賽	彰化縣中小學聯合運動會	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 中小聯運(30%)
	第3週 02/21-	比賽	港都盃全國田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%)

02/25			2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 港都盃(30%)
第4週 03/01- 03/04	比賽模擬 訓練 (比賽期)	模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第5週 03/07- 03/11	比賽	青年盃全國田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 青年盃(30%)
第6週 03/14- 03/18	賽後休養 調整	消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第7週 03/21- 03/25	賽後休養 調整	消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第8週 03/28- 04/01	段考週 3/29-3/30	第一次定期評量	■紙筆測驗
第9週 04/06- 04/08	比賽模擬 訓練 (比賽期)	放鬆訓練模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第10週 04/11- 04/15	比賽模擬 訓練 (比賽期)	放鬆訓練模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第11週 04/18- 04/22	比賽模擬 訓練 (比賽期)	放鬆訓練模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第12週 04/25-	比賽	全國中等學校運動會	■實作評量 1. 專項體能表(30%)

	04/29			2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 全中運(30%)
	第13週 05/02- 05/06	賽後休養 調整	1 消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。 2 在休養期訓練期間，以遊戲比賽的方式讓學生維持基本體能。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第14週 05/09- 05/13	段考週 5/12-5/13	第二次定期評量	■紙筆測驗
	第15週 05/16- 05/20	賽後休養 調整	藉由田徑以外的比賽項目，來維持學生體能狀態。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第16週 05/23- 05/27	賽後休養 調整	藉由田徑以外的比賽項目，來維持學生體能狀態。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第17週 05/30- 06/02	賽後休養 調整	藉由田徑以外的比賽項目，來維持學生體能狀態。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第18週 06/06- 06/10	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第19週 06/13- 06/17	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第20週 06/20- 06/24	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第21週 06/27- 06/30	段考週 6/29-6/30	第三次定期評量	■紙筆測驗
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 <u>體育班訓練日誌書寫</u>			

教學設施 設備需求	操場、小欄架、鐵餅、標槍、撐竿跳竿子、重訓器材		
教材來源	1 各年度彰化縣田徑教練增能研習，以及田徑專任教練增能研習。 2 自編。	師資來源	體育教師 專任運動教練
備註	<p>體育教師：楊淑如(中字第9000335號) 中華民國田徑協會 B 級教練證 證號：B89019</p>  <p>專任運動教練：劉銘輝 田徑初級專任運動教練證書 證書編號：A041000283(補發)</p> 		

彰化縣立社頭國民中學110學年度體育班(田徑)體育專業 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	田徑 -基本體能及術科學 習	課程 類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週6節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1-3節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 113 節 第 2 學期 共 108 節
設計理念	本體育專業課程為田徑運動,給予學生競技體能基本的認知後,開始實施術科訓練,並在實施中,加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	1. 理解並操作田徑跑、跳、擲等專項技術 2. 理解並操作田徑跑、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. 理解並操作田徑跑、跳、擲等專項技術之進階技術 4. 理解並操作田徑接力準備動作與接力動作之進階技術 5. 理解並操作田徑接力動作之進階技術理解並操作田徑跑、跳、擲之運動力學原理		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 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和諧互動的素養。		


學習階段重點	學習表現	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 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學習內容		
	學習內容	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3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		
學習進度/週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週 08/30-09/03	基本體能強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第2週 09/07-09/11	基本體能強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第3週 09/13-09/17	基本體能強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第4週 09/22-09/24	比賽	桃園市全國分齡田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 分齡田徑賽(30%)
	第5週 09/27-10/01	基本體能強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第6週 10/04-10/08	速度訓練	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽 1認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。 2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)

			作能力	
第7週 10/12- 10/15	段考週 10/14~15		第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/18- 10/22	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽 1認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。 2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力		■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第9週 10/25- 10/29	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽 1認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。 2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力。		■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第10週 11/01- 11/05	比賽模擬 訓練 (比賽期)	模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。		■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第11週 11/08- 11/12	比賽	彰化縣縣長盃田徑錦標賽		■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 縣長盃(30%)
第12週 11/15- 11/19	賽後休養 調整	1 消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。 2 在休養期訓練期間，以遊戲比賽的方式讓學生維持基本體能。		■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第13週 11/22- 11/26	賽後休養 調整	1 消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。 2 在休養期訓練期間，以遊戲比賽的方式讓學生維持基本體能。		■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第14週 11/29-	段考週 11/30~12/01		第二次定期評量	■紙筆測驗

	12/03			
	第15週 12/06- 12/10	基本體能 恢復	校慶運動會	
	第16週 12/13- 12/17	基本體能 恢復	1徑賽項目訓練方式以有氧耐、肌耐力訓練為主。 2田賽項目以增加技術的熟練度，與投擲量、起跳量為主要目的。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第17週 12/20- 12/24	基本體能 恢復	1徑賽項目訓練方式以有氧耐、肌耐力訓練為主。 2田賽項目以增加技術的熟練度，與投擲量、起跳量為主要目的。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第18週 12/27- 12/30	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第19週 01/03- 01/07	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第20週 01/10- 01/14	基本體能 強化	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第21週 01/17- 01/20	段考週 1/19~20	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週 02/11	比賽模擬 訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會基本動作能力。 田賽 1認識投擲項目基本技術並學會基本動作能力。 2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第2週 02/14- 02/18	比賽	彰化縣中小學聯合運動會	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 中小聯運(30%)
	第3週 02/21-	比賽	港都盃全國田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%)

02/25			2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 港都盃(30%)
第4週 03/01- 03/04	比賽模擬 訓練 (比賽期)	模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第5週 03/07- 03/11	比賽	青年盃全國田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 青年盃(30%)
第6週 03/14- 03/18	賽後休養 調整	消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第7週 03/21- 03/25	賽後休養 調整	消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第8週 03/28- 04/01	段考週 3/29-3/30	第一次定期評量	■紙筆測驗
第9週 04/06- 04/08	比賽模擬 訓練 (比賽期)	放鬆訓練模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第10週 04/11- 04/15	比賽模擬 訓練 (比賽期)	放鬆訓練模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第11週 04/18- 04/22	比賽模擬 訓練 (比賽期)	放鬆訓練模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第12週 04/25-	比賽	全國中等學校運動會	■實作評量 1. 專項體能表(30%)

	04/29			2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 全中運(30%)
	第13週 05/02- 05/06	賽後休養 調整	1 消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。 2 在休養期訓練期間，以遊戲比賽的方式讓學生維持基本體能。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第14週 05/09- 05/13	段考週 5/12-5/13	第二次定期評量	■紙筆測驗
	第15週 05/16- 05/20	賽後休養 調整	藉由田徑以外的比賽項目，來維持學生體能狀態。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第16週 05/23- 05/27	賽後休養 調整	藉由田徑以外的比賽項目，來維持學生體能狀態。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第17週 05/30- 06/02	賽後休養 調整	藉由田徑以外的比賽項目，來維持學生體能狀態。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第18週 06/06- 06/10	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第19週 06/13- 06/17	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第20週 06/20- 06/24	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現
	第21週 06/27- 06/30	段考週 6/29-6/30	第三次定期評量	■紙筆測驗
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 <u>體育班訓練日誌書寫</u>			

教學設施 設備需求	操場、小欄架、鐵餅、標槍、撐竿跳竿子、重訓器材		
教材來源	1 各年度彰化縣田徑教練增能研習，以及田徑專任教練增能研習。 2 自編。	師資來源	體育教師 專任運動教練
備註	<p>體育教師：楊淑如(中字第9000335號) 中華民國田徑協會 B 級教練證 證號：B89019</p>  <p>專任運動教練：劉銘輝 田徑初級專任運動教練證書 證書編號：A041000283(補發)</p> 