彰化縣111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111年06月17日

彰化縣立社頭國民中學111學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

| 教育階段 | | | | | 國民中學 | | | | |
|------|---------------------------------------|--|-------------------------|---------------------|------|-----------|-----------|--|--|
| | THE CIL / F AD | | | | | 第四學習階段 | | | |
| 領域和 | 階段/年級 ─ | | | | | 8年級 節數 | 9年級 節數 | | |
| | | | | 國語文(5) | 5 | 5 | 5 | | |
| | | 語文 | ζ | 本土語言/ 新住民文(1) | 1 | 0 | 0 | | |
| | | | | 英語文(3) | 3 | 3 | 3 | | |
| | | | 數 | 文學(4) | 4 | 4 | 4 | | |
| | | (歷史 | | L會(3) 里、公民與社會) | 3 | 3 | 3 | | |
| 部定 | 領域學習 課程 | (理イ | 自然科學(3) (理化、生物、地球科學) | | 3 | 3 | 3 | | |
| 定課程 | | 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術) 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導) | | 覺藝術、表演藝 | 2 | 2 | 2 | | |
| | | | | 活動(2-3) | 2 | 2 | 2 | | |
| | | (資 | • • | 技(1-2) 支、生活科技) | 1 | 1 | 1 | | |
| | | | | 4體育(2-3) 改育、體育) | 2 | 2 | 2 | | |
| | 特殊類型 班級課程 | (專項鬚 | | 「專業(5) 諫、專項技術訓練) | 5 | 5 | 5 | | |
| | • | 領域學習 と領域學 | | (31-34) t(30-34) | 31 | 30 | 30 | | |
| | | | | 整性主題/專題/ 義題探究課程 | 2 | 3 | 3 | | |
| 校訂 | 七年級彈性 課程(1- | | 社團 | 活動與技藝課程 | | | | | |
| 訂課程 | 八九年級彈性學 習課程(1-5) | | | 朱需求領域課程 (體育專業) | 1 | 1 | 1 | | |
| | | | | 其他類課程 | 1 | 1 | 1 | | |
| | 七年級學習總節數(33-35節) 八九年級學習總節數(32-35節) | | | | | 35 | 35 | | |

彰化縣立社頭國民中學111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 | _ | - | 三 | 四 | 五 |
|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 節次 | | 1 | _ | | Ш. |
| 第一節 | | | | | |
| 第二節 | | | | | |
| 第三節 | | | | | |
| 第四節 | | | | | |
| 第五節 | | | | | |
| 第六節 | 專項訓練 (田徑) | | | | |
| 第七節 | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) |

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111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 | _ | = | 三 | 四 | 五 |
|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 節次 | | - | 1 | | |
| 第一節 | | | | | |
| 第二節 | | | | | |
| 第三節 | | | | | |
| 第四節 | | | | | |
| 第五節 | | | | | |
| 第六節 | 專項訓練 (田徑) | | | | |
| 第七節 | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) |

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111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 | _ | = | Ξ | 四 | 五 |
|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 節次 | | | | | |
| 第一節 | | | | | |
| 第二節 | | | | | |
| 第三節 | | | | | |
| 第四節 | | | | | |
| 第五節 | | | | | |
| 第六節 | 專項訓練 (田徑) | | | | |
| 第七節 | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) | 專項訓練 (田徑) |

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111學年度體育班(<u>田徑</u>)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 | ■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) ■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節) | | | |
|------|--|---------------------|---|--|--|--|
| 實施年級 | □ 5年級 □ 6年級■ 7年級 □ 8年級 □ 9年級 | 節數 | 每週 6 節 第 1 學期 共 113 節 第 2 學期 共 110 節 | | | |
| 設計理念 | 本體育專業課程為田徑運動,終 訓練,並在實施中,加深對於安 | | 競技體能基本的認知後,開始實施術科護的基本認知。 | | | |
| 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 | 與生命意義,並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的。當的策略,處理與解決各項問 ■體-J-A3具備善用競技運動的。學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力基本概念,應用於日常生活中豐體-J-B2具備善用相關科技、勞體-J-B3具備審美與表現的能以增進生活中豐富的美感體驗 | 全題項 作。訊的了,資質與 以 及互系 | 度,展現自我運動潛能,探索自我價值 做獨立思考與分析的知能,進而運用適 ,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動]理心與人溝通互動,並理解競技運動的 禁體,以增進競技運動學習的素養,並察 動關係。 解競技運動在美學上的特質與表現方式, 這德思辨與實踐能力及環境意識,並主動 | | | |

| | | | | 豊活動,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 | | | | | | | |
| | | 和諧互動的素養。 | | | | | | | |
| | | □體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並 | | | | | | | |
| | | 尊重與欣賞其間的差異。 | | | | | | | |
| | | , , | | 解與運用一般體能訓練之原理原則 | | | | | |
| | | | | 解與運用專項體能訓練之原理原則 | | | | | |
| | | | | 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 | 階段 | | | | | | | | |
| 重點 | | 學習 P-IV- | ۸1 ۸ | ○肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能 | 之原理原則 | | | | |
| | | ' | | 女捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原 耳 | | | | | |
| | | | | 育氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等 | | | | | |
| | | | | 則與運動防護 | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | | | | |
| | | | • | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 學習達 | 進度 | _ | | | | | | | |
| /週次 | | 單元/主題 | į | 教學內容 | [評量] | | | | |
| / 週入 | | | | | ■實作評量 | | | | |
| 설 | 第1週 | | | ■貝作計里 1. 專項體能表(40%) | | | | | |
| | 8/30- | 基本體能 | | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與 訓練效果。 | 2. 專項技術能(30%) | | | | |
| | 9/02 | 強化 | | | 3. 競技綜合訓練表現 | | | | |
| 0 | 9/02 | | | | (30%) | | | | |
| <u> </u> | | | | | ■實作評量 | | | | |
| | 第2週 | | | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與 | ■貝作計里 1. 專項體能表(40%) | | | | |
| | 9/05- | 具 木 體 能 | | | | | | | |
| | 9/03- | | | 訓練效果。 | 2. 專項技術能(30%)3. 競技綜合訓練表現 | | | | |
| 0 | 9/00 | | | | | | | | |
| | | | | | (30%) ■ 蜜 佐 証 具 | | | | |
| 左 | 在92田 | 基本體能強化 | | | ■實作評量 1 車百 蛐 生 ± (10%) | | | | |
| 1 1 1 | 第3週 9/12- | | | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與 | 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) | | | | |
| | 9/12- | | | 訓練效果。 | | | | | |
| | J/ 10 | | | | 3. 競技綜合訓練表現 (30%) | | | | |
| | | | | | ` ' | | | | |
| | | | | | ■實作評量 1. 專項體能表(30%) | | | | |
| 穿 | 第4週 | | | | 1. 專項 | | | | |
| 0 | 9/19- | 比賽 | | 桃園市全國分齡田徑錦標賽 | 2. 等項技術能(20%) | | | | |
| 0 | 9/23 | 70 д | | | (20%) | | | | |
| | | | | | ` ' | | | | |
| 左 | 谷に3田 | | | | 4. 分齡田徑賽(30%) ■審佐証具 | | | | |
| | 第5週 9/26- | 基本體能 | | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與 | ■實作評量 1 車百蛐丝 = (10%) | | | | |
| | | 強化 | | 訓練效果。 | 1. 專項體能表(40%) | | | | |
| | 9/30 | | | | 2. 專項技術能(30%) | | | | |

| | 1 | | | 0 44 11 754 5 11 44 6 |
|------|-------------------------|---------------------|---|--|
| | | | | 3. 競技綜合訓練表現 (30%) |
| | 第6週 10/03- 10/07 | 比賽 | 城市盃全國田徑錦標賽 | ■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. 城市盃(30%) |
| | 第7週 10/11- 10/14 | 段考週 10/13~14 | 第一次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| 第1學期 | 第8週 10/17- 10/21 | 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 10/24- 10/28 | 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 10/31- 11/04 | 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11週 11/07- 11/11 | 比賽 | 全國中小學田徑錦標賽 | ■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. 全中錦(30%) |
| | 第12週 11/14- 11/18 | 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 |

| 第13週 11/21- 11/25 第14週 11/28- 12/02 第15週 12/05- 12/09 | 賽後休養 調整 段考週 12/01~12/02 基本體能 恢復 | 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。 第二次定期評量 | (20%) 4. 縣長盃(30%) ■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 (30%) |
|---|--|--|--|
| 第16週 12/12- 12/16 | 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 |
| 第17週 12/19- 12/23 | 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 |
| 第18週 12/26- 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 |
| 第19週 01/03- 01/06 | 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。 | 專項技術能(30% 競技綜合訓練表 |
| 第20週 01/09- 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 |
| 第21週 01/16- <u>01/20</u> | 段考週 1/19~1/20 | 第三次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| 第1週 02/13- 02/18 | 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 | ■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 (30%) |

| | | | 作能力。 | |
|------|------------------------|---------------------|--------------------------------------|---|
| 第2學期 | 第2週 02/20- 02/24 | 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%) |
| 771 | 第3週 02/27- 03/03 | 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 03/06- 03/10 | 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 03/13- 03/17 | 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 03/20- 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7週 03/27- 03/31 | 段考週 3/29-3/30 | 第一次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| | 第8週 04/06- 04/07 | 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9週 04/10- 04/14 | 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 04/17- 04/21 | 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 04/24- 04/28 | 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. 競技綜合訓練表现 (30%) |
| 第12週 05/01- 05/05 | 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. 競技綜合訓練表现 (20%) 4. 全中運(30%) |
| 第13週 05/08- 05/12 | 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. 競技綜合訓練表现 (30%) |
| 第14週 05/15- 05/19 | 段考週 5/17-5/18 | 第二次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| 第15週 05/22- 05/26 | 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. 競技綜合訓練表现 |
| 第16週 05/29- 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5 |
| 第17週 06/05- 06/09 | 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. 競技綜合訓練表现 |
| 第18週 06/12- 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. 競技綜合訓練表现 |
| 第19週 06/19- 06/21 | 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 06/26- 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 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 □同儕互評 □課堂觀察□其它 2. 平時/形成性評量:比例 60 % □紙筆測驗 □實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 | | | | | | |
| 教學設施 設備需求 | □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫 操場、小欄架、鐵餅、標槍、撑竿跳竿子、重訓器材 | | | | | | |
| 教材來源 | 1各年度彰化縣 研習,以及田徑 研習。 2 自編。 | | 師資來源 | 體育教專任運 | • | | |
| 備註 | 體育教師:楊 神華民國田徑協 證號:B89019 專任運動教練: 田徑初級專任選 證書編號:A04 | 劉銘輝 ^{運動} 教練證書 | 第35 新記) 中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育」 「中華教育」 「中華教育 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育 「中華教育 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 | 民國田運協會 編 禮 省市級(B) 楊 政也の 近 华華民國四經結會 然 B38019 明 89. 1. 26 | | | |

彰化縣立社頭國民中學111學年度體育班(<u>田徑</u>)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。

| | | 1 | | | | | |
|------|--|--------------|---|--|--|--|--|
| | | | ■部定課程/特殊類型班及課程(體育 | | | | |
| 課程名稱 | 田徑 -基本體能及術科學習 | 課程 | 專業,每週5節) | | | | |
| | 田侄 基本版肥及侧秆字首 | 類別 | ■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節) | | | | |
| | □ 5年級 □ 6年級 | | 每週 6 節 第 1 學期 共 113 節 | | | | |
| 實施年級 | □ 7年級 ■ 8年級 □ 9年級 | 節數 | 第 2 學期 共 110 節 | | | | |
| | | 人之間」 | | | | | |
| 設計理念 | | | 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。 | | | | |
| | 1. 理解並操作田徑跑、跳、擲等 | - | | | | | |
| | · | | 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 | | | | | | |
| 課程目標 | 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 | | | | | | |
| | | 医陷权侧 | 好所业保护 B 经地、 | | | | |
| | 原理 - 41日出以公共日間に | I the steadt | - D-1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | | | | |
| | ■體-J-AI具備增進競技體能、 與生命意義,並積極實踐。 | 支術與態 | 度,展現自我運動潛能,探索自我價值 | | | | |
| | | 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。 | | | | | | |
| 核心素養 | ■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,以增進競技運動學習的素養,並察 | | | | |
| | 覺、思辨人與科技、資訊、頻 □ B I DOP # \$ 2 \$ 5 \$ 5 \$ 7 \$ 7 \$ 7 \$ 8 \$ 8 | • | | | | | |
| | │□體-J-B3具備審美與表現的能 | | R競技運動在美學上的特質與表現方式, | | | | |
| | | • | · [德思辨與實踐能力及環境意識,並主動 | | | | |
| | ■阻 J UI 云 佣 土 伯 干 月 脷 稅 权 · | 迁别的廷 | 16心が兴具战胜刀及依况忌砥,业土期 | | | | |

| | 春春八八四 0 | ムイチ , 明 に こ) ム | |
|-----------|------------------------|---|---|
| | | 豊活動,關懷社會。 | |
| | | 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 |
| | 和諧互動的表 | • • • | 欧 培 壮 浑 私 送 斯 , 并 |
| | □[L]履-J-U3共佣 尊重與欣賞扌 | 敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國 † 問め羊卑。 | 除 祝牧理期 |
| | | 新典運用一般體能訓練之原理原則 | |
| | ' ' ' | 解與運用專項體能訓練之原理原則 | |
| | | 所與廷川守頂 | 循環訓練笑ラ内穴、 |
| | | 全原則與運動防護學習內容 | 相依则外牙之门谷 |
| | | 工小八八人初四段于日门石 | |
| 學習階段 | | | |
| | (3 3 D TT 11 . | 마 | . T-m T nJ |
| 重點 | | 公肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能≥ | |
| | | 女捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原亞 - 气訓練、無气訓練、問點訓練、低彈訓練第 | |
| | · | f氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等 則與運動防護 | 于人內谷、貝何、女全 |
| | 原 | 则 | |
| | | | |
| 學習進度 | | | |
| | 單元/主題 | 教學內容 | [評量] |
| /週次 | | | 一点ない日 |
| 焙1油 | | | ■實作評量 |
| 第1週 | 具木體能 | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與 訓練效果。 | 1. 專項體能表(40%) |
| 08/30 | 1 给化 | | 2. 專項技術能(30%) |
| 09/02 | | | 3. 競技綜合訓練表現 (30%) |
| | | | ■實作評量 |
| 第2週 | | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與訓練效果。 | ■月11百里 1. 專項體能表(40%) |
| 09/05 | 基本體能 | | 2. 專項技術能(30%) |
| 09/08 | 给化 | | 3. 競技綜合訓練表現 |
| | | | (30%) |
| | | | ■實作評量 |
| 第3週 | ٠٠ دم د خو | | 1. 專項體能表(40%) |
| 09/12 | _ 基本體能 | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與 | 2. 專項技術能(30%) |
| 09/16 | 強化 | 訓練效果。 | 3. 競技綜合訓練表現 |
| | | | (30%) |
| | | | ■實作評量 |
| 站 4 2円 | | | 1. 專項體能表(30%) |
| 第4週 09/19 | | 桃園市全國分齡田徑錦標賽 | 2. 專項技術能(20%) |
| 09/19 | | 加凶リ土凶リ四、山江町1木貫 | 3. 競技綜合訓練表現 |
| 03/20 | | | (20%) |
| | | | 4. 分齡田徑賽(30%) |
| 第5週 | 1 未未豐能 | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與 | 實作評量 |
| 09/26 | - | 訓練效果。 | 1. 專項體能表(40%) |
| 09/30 | 7,3,10 | - A Indeposite | 2. 專項技術能(30%) |

| | | | | 3. 競技綜合訓練表現 |
|------|-------------------------|---------------------|---|--|
| | | | | (30%) |
| 第1學期 | 第6週 10/03- 10/07 | 比賽 | 城市盃全國田徑錦標賽 | ■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. 城市盃(30%) |
| | 第7週 10/11- 10/14 | 段考週 10/13~14 | 第一次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| | 第8週 10/17- 10/21 | 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 10/24- 10/28 | 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 10/31- 11/04 | 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11週 11/07- 11/11 | 比賽 | 全國中小學田徑錦標賽 | ■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.全中錦(30%) |
| | 第12週 11/14- 11/18 | 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 |

| 第13週 11/21- 11/25 | 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。 | (20%) 4. 縣長盃(30%) ■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: (30%) |
|-------------------------|---------------------|---|---|
| 第14週 11/28- 12/02 | 段考週 12/01~12/02 | 第二次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| 第15週 12/05- 12/09 | 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 |
| 第16週 12/12- 12/16 | 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。 2四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 |
| 第17週 12/19- 12/23 | 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。 2四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 |
| 第18週 12/26- 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 |
| 第19週 01/03- 01/06 | 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 |
| 第20週 01/09- 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 |
| 第21週 01/16- 01/20 | 段考週 1/19~1/20 | 第三次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| 第1週 02/13- 02/18 | 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 | ■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 (30%) |

| | | | 能力。 2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動 作能力。 | |
|------|------------------------|---------------------|--------------------------------------|---|
| 第2學期 | 第2週 02/20- 02/24 | 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 02/27- 03/03 | 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 03/06- 03/10 | 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 03/13- 03/17 | 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 03/20- 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7週 03/27- 03/31 | 段考週 3/29-3/30 | 第一次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| | 第8週 04/06- 04/07 | 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9週 04/10- 04/14 | 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 04/17- 04/21 | 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 04/24- 04/28 | 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. 競技綜合訓練表现 (30%) |
| 第12週 05/01- 05/05 | 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. 競技綜合訓練表现 (20%) 4. 全中運(30%) |
| 第13週 05/08- 05/12 | 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. 競技綜合訓練表现 (30%) |
| 第14週 05/15- 05/19 | 段考週 5/17-5/18 | 第二次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| 第15週 05/22- 05/26 | 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. 競技綜合訓練表现 |
| 第16週 05/29- 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5 |
| 第17週 06/05- 06/09 | 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. 競技綜合訓練表现 |
| 第18週 06/12- 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. 競技綜合訓練表现 |
| 第19週 06/19- 06/21 | 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 06/26- 06/30 | 段考週 6/29-6/30 | 第 | 三次定期評量 | | ■紙筆測驗 | | |
|-------------------------|--|--|--|---|-------|--|--|
| 評量規劃 | ■紙筆測驗 ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ | E評量:比例 40 % ■實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告]課堂觀察□其它 E評量:比例 60 % □實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 | | | | | |
| 教學設施 設備需求 | | | 堂觀察 ■其它 <u>體育班訓練日誌書寫</u> 鐵餅、標槍、撐竿跳竿子、重訓器材 | | | | |
| 教材來源 | 1各年度彰化縣 研習,以及田徑 研習。 2 自編。 | | 師資來源 | 體育教專任運 | • | | |
| 備註 | 體育教師:楊 神華民國田徑協 證號:B89019 專任運動教練: 田徑初級專任選 證書編號:A04 | 劉銘輝 ^{運動} 教練證書 | 第35 新記) 中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育」 「中華教育」 「中華教育 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育 「中華教育 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 | 民國田運協會 編 禮 省市級(B) 楊 政也の 近 华華民國四經結會 然 B38019 明 89. 1. 26 | | | |

彰化縣立社頭國民中學111學年度體育班(<u>田徑</u>)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。

| | | | ■部定課程/特殊類型班及課程(體育 | | | | |
|---------|---------------------------------------|------|-------------------------------------|--|--|--|--|
| 課程名稱 | 田徑 -基本體能及術科學習 | 課程 | 專業,每週5節) | | | | |
| | 口位 基本服肥及侧杆字百 | 類別 | ■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節) | | | | |
| | □ 5年級 □ 6年級 | | 每週 6 節 第 1 學期 共 113 節 | | | | |
| 實施年級 | □ 7年級 □ 8年級 ■ 9年級 | 節數 | 第 2 學期 共 93 節 | | | | |
| | 大 蛐 女 声 坐 细 织 为 口 须 浑 動 , 4 | 人工與山 | 兹 计 雕 处 甘 木 丛 初 知 悠 。 明 丛 审 坎 你 刹 | | | | |
| 設計理念 | | | 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 | | | | | | |
| | 1. 理解並操作田徑跑、跳、擲等 | - | | | | | |
| | · | | 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 | | | | | | |
| 課程目標 | 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 | | | | | | |
| | | 支術與態 | 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。 | | | | | | |
| | | | ·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 | - | | | | | |
| | | 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。 | | | | | | |
| 核心素養 | ■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。 | | | | | | |
| | | | 禁體,以增進競技運動學習的素養,並察 | | | | |
| | 覺、思辨人與科技、資訊、媽 | • | | | | | |
| | | | R競技運動在美學上的特質與表現方式, | | | | |
| | 以增進生活中豐富的美感體驗 | • | | | | | |
| | ■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 | | | | |

| | 春春八八四 0 | ムイチ , 明 に こ) ム | |
|-----------|------------------------|---|---|
| | | 豊活動,關懷社會。 | |
| | | 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 |
| | 和諧互動的表 | • • • | 欧 培 壮 浑 私 送 斯 , 并 |
| | □[L]履-J-U3共佣 尊重與欣賞扌 | 敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國 † 問め羊卑。 | 除 祝牧理期 |
| | | 新典運用一般體能訓練之原理原則 | |
| | ' ' ' | 解與運用專項體能訓練之原理原則 | |
| | | 所與廷川守頂 | 循環訓練笑ラ内穴、 |
| | | 全原則與運動防護學習內容 | 相依则外牙之门谷 |
| | | 工小八八人初四段于日门石 | |
| 學習階段 | | | |
| | (3 3 D TT 11 . | 마 | . T-m T nJ |
| 重點 | | 公肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能≥ | |
| | | 女捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原亞 - 气訓練、無气訓練、問點訓練、低彈訓練第 | |
| | · | f氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等 則與運動防護 | 于人內谷、貝何、女全 |
| | 原 | 则 | |
| | | | |
| 學習進度 | | | |
| | 單元/主題 | 教學內容 | [評量] |
| /週次 | | | 一点ない日 |
| 焙1油 | | | ■實作評量 |
| 第1週 | 具木體能 | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與 訓練效果。 | 1. 專項體能表(40%) |
| 08/30 | 1 给化 | | 2. 專項技術能(30%) |
| 09/02 | | | 3. 競技綜合訓練表現 (30%) |
| | | | ■實作評量 |
| 第2週 | | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與訓練效果。 | ■月11百里 1. 專項體能表(40%) |
| 09/05 | 基本體能 | | 2. 專項技術能(30%) |
| 09/08 | 给化 | | 3. 競技綜合訓練表現 |
| | | | (30%) |
| | | | ■實作評量 |
| 第3週 | ٠٠ دم د خو | | 1. 專項體能表(40%) |
| 09/12 | _ 基本體能 | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與 | 2. 專項技術能(30%) |
| 09/16 | 強化 | 訓練效果。 | 3. 競技綜合訓練表現 |
| | | | (30%) |
| | | | ■實作評量 |
| 站 4 2円 | | | 1. 專項體能表(30%) |
| 第4週 09/19 | | 桃園市全國分齡田徑錦標賽 | 2. 專項技術能(20%) |
| 09/19 | | 加凶リ土凶リ四、山江町1木貫 | 3. 競技綜合訓練表現 |
| 03/20 | | | (20%) |
| | | | 4. 分齡田徑賽(30%) |
| 第5週 | 1 未未豐能 | 增加運動體適能,而提升基本體能能力與 | 實作評量 |
| 09/26 | - | 訓練效果。 | 1. 專項體能表(40%) |
| 09/30 | 7,3,10 | - A Indeposite | 2. 專項技術能(30%) |

| | | | | 3. 競技綜合訓練表現 |
|------|-------------------------|---------------------|---|--|
| | | | | (30%) |
| 第1學期 | 第6週 10/03- 10/07 | 比賽 | 城市盃全國田徑錦標賽 | ■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. 城市盃(30%) |
| | 第7週 10/11- 10/14 | 段考週 10/13~14 | 第一次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| | 第8週 10/17- 10/21 | 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 10/24- 10/28 | 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 10/31- 11/04 | 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11週 11/07- 11/11 | 比賽 | 全國中小學田徑錦標賽 | ■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.全中錦(30%) |
| | 第12週 11/14- 11/18 | 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 |

| 第13週 11/21- 11/25 | 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。 | (20%) 4. 縣長盃(30%) ■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: (30%) |
|-------------------------|---------------------|---|---|
| 第14週 11/28- 12/02 | 段考週 12/01~12/02 | 第二次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| 第15週 12/05- 12/09 | 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 |
| 第16週 12/12- 12/16 | 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。 2四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 |
| 第17週 12/19- 12/23 | 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。 2四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 |
| 第18週 12/26- 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 |
| 第19週 01/03- 01/06 | 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 |
| 第20週 01/09- 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 |
| 第21週 01/16- 01/20 | 段考週 1/19~1/20 | 第三次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| 第1週 02/13- 02/18 | 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 | ■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 (30%) |

| 第 | | | 能力。 2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動 作能力。 | |
|------|------------------------|---------------------|--------------------------------------|---|
| 2 學期 | 第2週 02/20- 02/24 | 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 02/27- 03/03 | 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 03/06- 03/10 | 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 03/13- 03/17 | 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 03/20- 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7週 03/27- 03/31 | 段考週 3/29-3/30 | 第一次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| | 第8週 04/06- 04/07 | 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9週 04/10- 04/14 | 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 04/17- 04/21 | 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. 競技綜合訓練表现 (30%) |
|-------------------------|---------------------|---|--|
| 第11週 04/24- 04/28 | 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. 競技綜合訓練表现 (30%) |
| 第12週 05/01- 05/05 | 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. 競技綜合訓練表现 (20%) 4. 全中運(30%) |
| 第13週 05/08- 05/12 | 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 05/15- 05/19 | 段考週 5/17-5/18 | 第二次定期評量 | ■紙筆測驗 |
| 第15週 05/22- 05/26 | 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 05/29- 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17週 06/05- 06/09 | 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18週 06/12- 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3 |
| 第19週 06/19- 06/21 | 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. 競技綜合訓練表記 |

| 第20週 06/26- 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 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 □同儕互評 □課堂觀察□其它 2. 平時/形成性評量:比例 60 % □紙筆測驗 □實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 | | | | | | |
| 教學設施 設備需求 | □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫 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 研習,以及田徑 研習。 2 自編。 | | 師資來源 | 體育教專任運 | • | | |
| 備註 | 體育教師:楊 神華民國田徑協 證號:B89019 專任運動教練: 田徑初級專任選 證書編號:A04 | 劉銘輝 ^{運動} 教練證書 | 第35 新記) 中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育」 「中華教育」 「中華教育 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 「中華教育 「中華教育 「中華教育 「中華教育」 「中華教育 | 民國田運協會 編 禮 省市級(B) 楊 政也の 近 华華民國四經結會 然 B38019 明 89. 1. 26 | | | |