

彰化縣112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112年6月7日

府教體字第1120412893號

彰化縣立社頭國民中學 112 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				國民中學		
				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(1)	1	1	
			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
	七八年級領域學習節數(31-34)				31	31
九年級領域學習節數(30-34)						
校訂課程	七八年級彈性學 習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		2	2	3
		社團活動與技藝課程				
	九年級彈性學習 課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1
		其他類課程		1	1	1
七八年級學習總節數(33-35節)				35	35	35
九年級學習總節數(32-35節)						

彰化縣立社頭國民中學 112 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 節次	一	二	三	四	五
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 112 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 節次	一	二	三	四	五
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	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	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 112 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	■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	<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 112 節 第 2 學期 共 105 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	■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-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-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- 09/01	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2週 09/04- 09/08	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 09/11- 09/15	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 09/18- 09/22	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 09/25- 09/28	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 10/02- 10/06	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- 10/13	段考週 10/12~13	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/16- 10/20	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 10/23- 10/27	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 10/30- 11/03	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 11/06-	比賽	全國中小學田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表

11/10			(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 11/13- 11/17	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13週 11/20- 11/24	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 11/27- 12/01	段考週 11/28~11/29	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/04- 12/08	基本體能 恢復	校慶運動會(12/7-8)	
第16週 12/11- 12/15	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 12/18- 12/22	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 12/25- 12/29	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 01/02- 01/05	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 01/08- 01/12	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 01/15- 01/19	段考週 1/18~1/19	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週 02/15- 02/16	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 02/19- 02/23	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 02/26- 03/01	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 03/04- 03/08	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 03/11- 03/15	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 03/18- 03/22	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 03/25- 03/29	段考週 3/27-3/28	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 04/01- 04/03	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 04/08- 04/12	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 04/15- 04/19	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 04/22- 04/26	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 04/29- 05/03	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 05/06- 05/10	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 05/13- 05/17	段考週 5/15-5/16	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 05/20- 05/24	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 05/27- 05/31	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%)

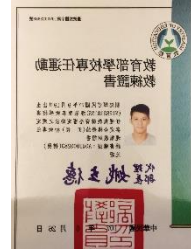
				3. 競技綜合訓練表現
第17週 06/03- 06/07	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。		<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 1. 專項體能表 (40%) 2. 專項技術能 (30%) 3. 競技綜合訓練表現
第18週 06/11- 06/14	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。		<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 1. 專項體能表 (40%) 2. 專項技術能 (30%) 3. 競技綜合訓練表現
第19週 06/17- 06/21	基本體能 恢復	增加運動體適能，而提升基本體能能力與訓練效果。		<input checked="" type="checkbox"/> 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 06/24- 06/28	段考週 6/26-6/27		第三次定期評量	<input checked="" type="checkbox"/> 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_____			
教學設施 設備需求	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 112 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5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 112 節 第 2 學期 共 105 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-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>T-III-1 認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-III-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術</p> <p>T-III-3 知道並操作接力動作之基礎技術</p> <p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>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</p>	
	學習內容	<p>T-III-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係</p> <p>T-III-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、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基礎技術</p> <p>T-III-B3 接力準備動作與接力動作之基礎技術</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p>	
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週 08/30-09/01	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。	<p>■實作評量</p> <p>1. 專項體能表(40%)</p> <p>2. 專項技術能(30%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(30%)</p>
	第2週 09/04-09/08	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。	<p>■實作評量</p> <p>1. 專項體能表(40%)</p> <p>2. 專項技術能(30%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(30%)</p>
	第3週 09/11-09/15	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。	<p>■實作評量</p> <p>1. 專項體能表(40%)</p> <p>2. 專項技術能(30%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(30%)</p>

第4週 09/18- 09/22	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 09/25- 09/28	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 10/02- 10/06	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- 10/13	段考週 10/12~13	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/16- 10/20	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 10/23- 10/27	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%)


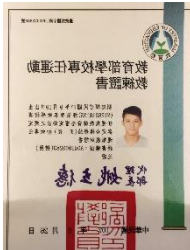
第10週 10/30- 11/03	比賽模擬 訓練 (比賽期)	模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第11週 11/06- 11/10	比賽	全國中小學田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 全中錦(30%)
第12週 11/13- 11/17	比賽	彰化縣縣長盃田徑錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 縣長盃(30%)
第13週 11/20- 11/24	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 11/27- 12/01	段考週 11/28~11/29	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/04- 12/08	基本體能 恢復	校慶運動會(12/7-8)	
第16週 12/11- 12/15	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 12/18- 12/22	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 12/25- 12/29	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 01/02- 01/05	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 01/08- 01/12	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 01/15- 01/19	段考週 1/18~1/19	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週 02/15- 02/16	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 02/19- 02/23	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 02/26- 03/01	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 03/04- 03/08	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 03/11- 03/15	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 03/18- 03/22	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 03/25- 03/29	段考週 3/27-3/28	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 04/01- 04/03	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 04/08- 04/12	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 04/15- 04/19	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 04/22- 04/26	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 04/29- 05/03	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 05/06- 05/10	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 05/13- 05/17	段考週 5/12-5/13	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 05/20- 05/24	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 05/27- 05/31	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。		<input checked="" type="checkbox"/> 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 06/03- 06/07	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。		<input checked="" type="checkbox"/> 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 06/11- 06/14	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。		<input checked="" type="checkbox"/> 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 06/17- 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。		<input checked="" type="checkbox"/> 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 06/24- 06/28	段考週 6/26-6/27	第三次定期評量		<input checked="" type="checkbox"/> 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_____			
教學設施 設備需求	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 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112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	■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	<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 112 節 第 2 學期 共 95 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	■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與		

	<p>人和諧互動的素養。</p> <p>■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。</p>		
學習階段重點	學習表現	<p>T-III-1認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-III-2知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術</p> <p>T-III-3知道並操作接力動作之基礎技術</p> <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>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</p> <p>Ta-III-1認識及實施配速</p> <p>Ta-III-2識並遵守競賽規則、指令與禮儀</p>	
	學習內容	<p>T-III-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係</p> <p>T-III-B2跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、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基礎技術</p> <p>T-III-B3接力準備動作與接力動作之基礎技術</p> <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>Ta-III-C1配速概念</p> <p>Ta-III-C2競賽規則與指令</p> <p>Ta-III-C3專項運動規則與禮儀</p>	
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- 09/01	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。	<p>■實作評量</p> <p>1. 專項體能表(40%)</p> <p>2. 專項技術能(30%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(30%)</p>
	第2週 09/04- 09/08	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。	<p>■實作評量</p> <p>1. 專項體能表(40%)</p> <p>2. 專項技術能(30%)</p> <p>3. 競技綜合訓練表現(30%)</p>
	第3週 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。	<p>■實作評量</p> <p>1. 專項體能表</p>


09/15			(40%) 2. 專項技術能 (30%) 3. 競技綜合訓練表 現(30%)
第4週 09/18- 09/22	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 09/25- 09/28	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 10/02- 10/06	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- 10/13	段考週 10/12~13	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/16- 10/20	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 10/23- 10/27	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。	■實作評量 1. 專項體能表 (40%)

		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。	2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第10週 10/30- 11/03	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 11/06- 11/10	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 11/13- 11/17	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13週 11/20- 11/24	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 11/27- 12/01	段考週 11/28-11/29	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/04- 12/08	基本體能 恢復	校慶運動會(12/7-8)	

	第16週 12/11- 12/15	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 12/18- 12/22	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 12/25- 12/29	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 01/02- 01/05	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 01/08- 01/12	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 01/15- 01/19	段考週 1/18~1/19	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週 02/15- 02/16	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。	■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

		2認識撐竿跳項目基本技術並學會基本動作能力。	現(30%)
第2週 02/19- 02/23	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 02/26- 03/01	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 03/04- 03/08	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 03/11- 03/15	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 03/18- 03/22	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 03/25- 03/29	段考週 3/27-3/28	第一次定期評量	■紙筆測驗

第8週 04/01- 04/03	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 04/08- 04/12	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 04/15- 04/19	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 04/22- 04/26	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 04/29- 05/03	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 05/06- 05/10	段考週 05/15-16	第二次定期評量	■紙筆測驗
第14週 05/13- 05/17	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15週 05/20- 05/24	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 05/27- 05/31	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 06/03- 06/07 (畢業典禮)	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
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 體育班訓練日誌書寫			
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)

