

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 | <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 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 | <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-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-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- 09/01 | 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%) |

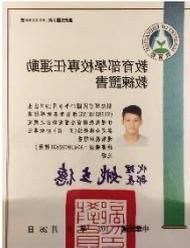
| | | | |
|-------------------------|---------------------|---|---|
| 第10週 10/30- 11/03 | 比賽模擬 訓練 (比賽期) | 模擬比賽情境，瞭解個人單項在比賽過程中，順序和比賽規則。 | ■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%) |
| 第11週 11/06- 11/10 | 比賽 | 全國中小學田徑錦標賽 | ■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 全中錦(30%) |
| 第12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 | |
| 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 | |  | |

