

彰化縣114學年度社頭國民中學 體育班

田徑體育專業課程計畫

114年5月27日體育班發展委員會審議通過

114年6月4日課程發展委員會審議通過

中華民國114年6月5日

府教體字第 1140370581 號

彰化縣立社頭國民中學 114 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/ 臺灣手語(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	
7-8年級領域學習節數(31-34) 9年級領域學習節數(30-34)				31	31	30	
校訂課程	7-8年級彈性學 習課程(1-4) 9年級彈性學習 課程(1-5)	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					
		特殊需求領域課程 （體育專業）		1	1	1	
		其他類課程		1	1	1	
7-8年級學習總節數(33-35) 9年級學習總節數(32-35)				35	35	35	

彰化縣立社頭國民中學 114 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，請於上課日之第七節課前實施。

彰化縣立社頭國民中學 114 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，請於上課日之第七節課前實施。

彰化縣立社頭國民中學 114 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，請於上課日之第七節課前實施。

彰化縣立社頭國民中學 114 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	☐ 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 114節 第 2 學期 共 107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-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 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	
	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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第 1 學 期	注意事項： 1、依規定段考前一週及段考當週為休養期，建議加強課業輔導。 2、如當週有參加比賽，預計安排校慶、畢業典禮等活動(如行事曆未確定，可先依113學年度辦理日期預估)或是有特殊放假日(如國慶日、清明節等)請在教學內容中說明，並於節數中扣除。 3、6年級與9年級第2學期因遇畢業典禮，週次及節數應少於其他年級，填寫時請留意。		
	第1週 09/01- 09/05	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。 ■實作評量 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 09/08- 09/12	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。 ■實作評量 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 09/15- 09/19	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。	■實作評量 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- 09/26	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5週 09/29- 10/03	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。	■實作評量 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 10/07- 10/09	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。	■實作評量 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 10/13- 10/17	段考週 10/16~10/17	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/20- 10/24	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會抬腿、墊步抬腿、伸腿、前高抬腿、直膝推蹬、大彈跳、小彈跳基本動作能力。 田賽 2認識撐竿跳項目基本技術並學會持竿走、三步舉竿、持竿跑基本動作能力。	■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 10/27- 10/31	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10週 11/03-11/07	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11週 11/10-11/14	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 11/17-11/21	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 11/24-11/28	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 12/01-12/05	段考週 12/02-12/03	第二次定期評量		■紙筆測驗
第15週 12/08-12/12	校慶週 12/11-12/12	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。 校慶運動會(12/11-12)		■實作評量 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16週 12/15- 12/19	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 12/22- 12/26	基本體能 強化	增加運動體適能，藉由體能循環訓練站、200m、400m、越野跑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 12/29- 01/02	基本體能 強化	增加運動體適能，藉由體能循環訓練站、200m、400m、越野跑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 01/05- 01/09	基本體能 強化	增加運動體適能，藉由體能循環訓練站、200m、400m、越野跑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 01/12- 01/16	休養期	加強課業輔導	
	第21週 01/19- 01/20	段考日 01/19-01/20	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週 02/11- 02/13	比賽	彰化縣中小學聯合運動會	■實作評量 1. 專項體能表(40%) 2. 專項技術能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%) 4. 中小學聯合運(30%)

第3週 02/23- 02/26	比賽	港都盃全國田徑錦標賽 國一校外教學(2/24)	■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 03/02- 03/06	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會抬腿、墊步抬腿、伸腿、前高抬腿、直膝推蹬、大彈跳、小彈跳基本動作能力。 田賽 2認識撐竿跳項目基本技術並學會持竿走、三步舉竿、持竿跑基本動作能力	■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5週 03/09- 03/13	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 03/16- 03/20	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會抬腿、墊步抬腿、伸腿、前高抬腿、直膝推蹬、大彈跳、小彈跳基本動作能力。 田賽 2認識撐竿跳項目基本技術並學會持竿走、三步舉竿、持竿跑基本動作能力	■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7週 03/23- 03/27	段考週 3/26-3/27	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 03/30- 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 04/06- 04/10	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 04/13- 04/17	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 04/20- 04/24	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 04/27- 05/01	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 05/04- 05/08	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14週 05/11- 05/15	段考週 5/14-5/15	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 05/18- 05/22	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 05/25-	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

	05/29			(40%) 2. 專項技術能 (30%) 3. 競技綜合訓練 表現
	第17週 06/01- 06/05	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 06/08- 06/12	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 06/15- 06/18	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 06/22- 06/26	休養期	加強課業輔導	
	第21週 06/29- 06/30	段考日 06/29-06/30	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 ☐ 同儕互評 ☒ 課堂觀察 ☒ 其它 <u>體育班訓練日誌書寫</u>			
教學設施 設備需求	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。			
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	師資來源	體育教師 專任運動教練	

	研習。 2 自編。		
備註	體育教師：楊淑如(中字第9000[REDACTED]號) 中華民國田徑協會 B 級教練證 證號：B89[REDACTED] 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：A041[REDACTED](補發)	 	

彰化縣立社頭國民中學114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	☐ 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 114節 第 2 學期 共 106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-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。 ■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。		
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 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	
	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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第 1 學 期	注意事項： 1、依規定段考前一週及段考當週為休養期，建議加強課業輔導。 2、如當週有參加比賽，預計安排校慶、畢業典禮等活動(如行事曆未確定，可先依113學年度辦理日期預估)或是有特殊放假日(如國慶日、清明節等)請在教學內容中說明，並於節數中扣除。 3、6年級與9年級第2學期因遇畢業典禮，週次及節數應少於其他年級，填寫時請留意。		
	第1週 09/01- 09/05	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。 ■實作評量 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 09/08- 09/12	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。 ■實作評量 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 09/15- 09/19	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。	■實作評量 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- 09/26	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5週 09/29- 10/03	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。	■實作評量 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 10/07- 10/09	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。	■實作評量 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 10/13- 10/17	段考週 10/16~10/17	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/20- 10/24	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會抬腿、墊步抬腿、伸腿、前高抬腿、直膝推蹬、大彈跳、小彈跳基本動作能力。 田賽 2認識撐竿跳項目基本技術並學會持竿走、三步舉竿、持竿跑基本動作能力。	■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 10/27- 10/31	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%)

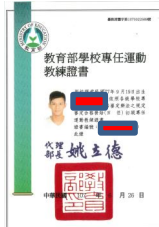
				3. 競技綜合訓練表現(30%)
第10週 11/03-11/07	比賽	全國中小學田徑錦標賽		■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 全中錦(30%)
第11週 11/10-11/14	比賽	彰化縣縣長盃田徑錦標賽		■實作評量 1. 專項體能表(30%) 2. 專項技術能(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%) 4. 縣長盃(30%)
第12週 11/17-11/21	賽後休養調整	1 消除訓練時期長期累積的肌肉乳酸，運用按摩或冰、熱敷增加療效。 2 在休養期訓練期間，以遊戲比賽的方式讓學生維持基本體能。		■實作評量 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 11/24-11/28	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 12/01-12/05	段考週 12/02-12/03	第二次定期評量		■紙筆測驗
第15週 12/08-12/12	校慶週 12/11-12/12	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。 校慶運動會(12/11-12)		■實作評量 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16週 12/15- 12/19	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 12/22- 12/26	基本體能 強化	增加運動體適能，藉由體能循環訓練站、200m、400m、越野跑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 12/29- 01/02	基本體能 強化	增加運動體適能，藉由體能循環訓練站、200m、400m、越野跑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 01/05- 01/09	基本體能 強化	增加運動體適能，藉由體能循環訓練站、200m、400m、越野跑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 01/12- 01/16	休養期	加強課業輔導	
	第21週 01/19- 01/20	段考日 01/19-01/20	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週 02/11- 02/13	比賽	彰化縣中小學聯合運動會	■實作評量 1. 專項體能表 (40%) 2. 專項技術能 (30%) 3. 競技綜合訓練 表現(30%) 4. 中小學聯合運 (30%)

第3週 02/23- 02/26	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 03/02- 03/06	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會抬腿、墊步抬腿、伸腿、前高抬腿、直膝推蹬、大彈跳、小彈跳基本動作能力。 田賽 2認識撐竿跳項目基本技術並學會持竿走、三步舉竿、持竿跑基本動作能力	■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5週 03/09- 03/13	比賽	青年盃全國田徑錦標賽 二年級隔宿露營3/12-13	■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 03/16- 03/20	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7週 03/23- 03/27	段考週 3/26-3/27	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 03/30- 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 04/06- 04/10	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 04/13- 04/17	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 04/20- 04/24	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 04/27- 05/01	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 05/04- 05/08	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14週 05/11- 05/15	段考週 5/14-5/15	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 05/18- 05/22	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 05/25-	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

	05/29			(40%) 2. 專項技術能 (30%) 3. 競技綜合訓練 表現
	第17週 06/01- 06/05	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 06/08- 06/12	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 06/15- 06/18	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 06/22- 06/26	休養期	加強課業輔導	
	第21週 06/29- 06/30	段考日 06/29-06/30	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 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 <u>體育班訓練日誌書寫</u>			
教學設施 設備需求	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。			
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	師資來源	體育教師 專任運動教練	

	研習。 2 自編。		
備註	體育教師：楊淑如(中字第9000[REDACTED]號) 中華民國田徑協會 B 級教練證 證號：B89[REDACTED] 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：A04100[REDACTED](補發)	 	

彰化縣立社頭國民中學 114 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	☐ 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 111 節 第 2 學期 共 92 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-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-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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習內容	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	注意事項： 4、依規定段考前一週及段考當週為休養期，建議加強課業輔導。 5、如當週有參加比賽，預計安排校慶、畢業典禮等活動(如行事曆未確定，可先依113學年度辦理日期預估)或是有特殊放假日(如國慶日、清明節等)請在教學內容中說明，並於節數中扣除。 6、6年級與9年級第2學期因遇畢業典禮，週次及節數應少於其他年級，填寫時請留意。			
	第1週 09/01-09/05	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。	■實作評量 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 09/08-09/12	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。 國三畢業旅行(9/10-12)	■實作評量 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 09/15- 09/19	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。	■實作評量 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- 09/26	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5週 09/29- 10/03	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。	■實作評量 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 10/07- 10/09	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，並加強跑、跳、踢、蹬、划基礎動作訓練。	■實作評量 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 10/13- 10/17	段考週 10/16~10/17	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/20- 10/24	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會抬腿、墊步抬腿、伸腿、前高抬腿、直膝推蹬、大彈跳、小彈跳基本動作能力。 田賽 2認識撐竿跳項目基本技術並學會持竿走、三步舉竿、持竿跑基本動作能力。	■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 10/27- 10/31	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10週 11/03-11/07	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11週 11/10-11/14	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 11/17-11/21	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 11/24-11/28	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 12/01-12/05	段考週 12/02-12/03	第二次定期評量		■紙筆測驗
第15週 12/08-12/12	校慶週 12/11-12/12	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。 校慶運動會(12/11-12)		■實作評量 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16週 12/15- 12/19	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 12/22- 12/26	基本體能 強化	增加運動體適能，藉由體能循環訓練站、200m、400m、越野跑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 12/29- 01/02	基本體能 強化	增加運動體適能，藉由體能循環訓練站、200m、400m、越野跑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 01/05- 01/09	基本體能 強化	增加運動體適能，藉由體能循環訓練站、200m、400m、越野跑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 01/12- 01/16	休養期	加強課業輔導	
	第21週 01/19- 01/20	段考日 01/19-01/20	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週 02/11- 02/13	比賽	彰化縣中小學聯合運動會	■實作評量 1. 專項體能表 (40%) 2. 專項技術能 (30%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%) 4. 中小學聯合運 (30%)

第3週 02/23- 02/26	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 03/02- 03/06	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會抬腿、墊步抬腿、伸腿、前高抬腿、直膝推蹬、大彈跳、小彈跳基本動作能力。 田賽 2認識撐竿跳項目基本技術並學會持竿走、三步舉竿、持竿跑基本動作能力	■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5週 03/09- 03/13	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 03/16- 03/20	速度訓練 (比賽期)	徑賽 1瞭解馬克操的原理與意義並學會抬腿、墊步抬腿、伸腿、前高抬腿、直膝推蹬、大彈跳、小彈跳基本動作能力。 田賽 2認識撐竿跳項目基本技術並學會持竿走、三步舉竿、持竿跑基本動作能力	■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7週 03/23- 03/27	段考週 3/26-3/27	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 03/30- 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 04/06- 04/10	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 04/13-04/17	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 04/20-04/24	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 04/27-05/01	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 05/04-05/08	休養期	加強課業輔導	
第14週 05/11-05/15	段考週 5/14-5/15	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 05/18-05/22	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16週 05/25-05/29	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 06/01- 06/05	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 06/08- 06/10(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 % ■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 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫			
教學設施 設備需求	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。			
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9000號) 中華民國田徑協會 B 級教練證 證號：B89  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：A04100(補發) 			