彰化縣114學年度花壇國民中學 體育班

田徑體育專業課程計畫

本課程計畫經花壇國民中學體育班發展委員會114年5月27日審議通過本課程計畫經花壇國民中學課程發展委員會114年5月27日審議通過本課程計畫經彰化縣政府114年9月19日府教體字第1140377440號核准備查

中華民國114年6月6日

彰化縣立花壇國民中學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

七、八年級

			教育階段	國民中學
			THE CTL / FL AT	第四學習階段
領域和	科目/實施規	範節數	階段/年級	節數
			國語文(5)	5
		語文	本土語言/ 台灣手語(1)	1
			英語文(3)	3
			數學(4)	4
		(歷史、	社會(3) 地理、公民與社會)	3
部定課	領域學習課程		自然科學(3) · 生物、地球科學)	3
課 程		(音樂、	藝術(2-3) · 視覺藝術、表演藝 術)	2
			(合活動(2-3) 收、童軍、輔導)	2
		(資訊	科技(1-2) 科技、生活科技)	1
			東與體育(2-3) 康教育、體育)	1
	特殊類型 班級課程		體育專業(5) .訓練、專項技術訓練)	5
	領域	支學習節數((31-34)	31
			統整性主題/專題/ 議題探究課程	1
校 訂	彈性學習	彈性學習課程 (1-4)	上團活動與技藝課程	1
訂課程			特殊需求領域課程	1
			其他類課程	1
	學習	引總節數(33	8-35節)	35

彰化縣立花壇國民中學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

九年級

			教育階段	國民中學
			第四學習階段	
領域和	科目/實施規	範節數	節數	
, , , ,	, , ,		國語文(5)	5
		語文	本土語言/ 台灣手語(1)	0
			英語文(3)	3
		=	數學(4)	4
			社會(3) 理、公民與社會)	3
部定	領域學習 課程	領域學習 自然科學(3)		3
定課程		藝	·術(2-3) 見覺藝術、表演藝 術)	2
			·活動(2-3) · 童軍、輔導)	2
		平	 技(1-2) 技、生活科技)	1
		健康:	與體育(2-3) 教育、體育)	1
	特殊類型 班級課程		育專業(5) 練、專項技術訓練)	5
	領垣	支學習節數(3 ()-34)	30
			整性主題/專題/ 議題探究課程	1
校 訂	彈性學習	: 社 [課程]	图活動與技藝課程	1
課程	(1-4))	殊需求領域課程	1
			其他類課程	1
	學習	引總節數(33-3	35節)	35

彰化縣立花壇國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級:■7年級■8年級■9年級

/ · · · · ·	. , , , , ,		-		
星期節次	_	=	Ξ	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	特殊需求 體育專業				專項技術訓練
第七節	專項技術訓練		專項技術訓練	專項技術訓練	專項技術訓練

備註:體育專業課程,請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立花壇國民中學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。

		1				
			■部定課程/特殊類型班及課程(體育			
细印力较	蛐 女 車 光 钿 印 四 饭	課程	專業,每週5節)			
課程名稱	體育專業課程-田徑	類別	■校訂課程/彈性學習課程/特殊需求			
			領域課程 (體育專業,每週1節)			
ウルトル		<i>tt</i> hi	每週 6 節 第 1 學期 共 112 節			
實施年級	■ 7年級 □ 8年級 □ 9年級	節數	第 2 學期 共 113節			
	本體育專業課程為田徑運動,終	合予學生	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。透過課程的實施與綜合			
設計理念	成效評量,可以使學生在專項層	豐能表現	、專項技術能力、小組綜合技術應用、			
政计理念	對抗競賽及競技綜合訓練表現等	,各方	面均能有效地提昇運動競技能力。			
	能做出基本動作的要領,如馬克操 抬腿角度、擺臂 的高度等					
	能理解及做出個人專項的課表內	[容,並	了解如何與教練討論			
	■理解並操作基本馬克操、活動	·操動作	等相關技術要點。			
	■理解並操作敏捷反應、爆發力	等提升位	個人身體素質培養之重要性。			
	■理解並操作跑、跳、擲 專項	基本動作	要點。			
課程目標	■理解並操作跑、跳、擲 專項	基本動作	之進階技術。			
	■理解並操作跑、跳、擲 專項:	動作由靜	· 態至動態之技術連貫。			
	■理解並操作跑、跳、擲 專項	競賽之規	見則 。			
	■設定目標、心理技能、自我調	月整、臨	場經驗。			
	■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。					
			在做獨立思考與分析的知能,進而運用適			
核心素養	當的策略,處理與解決各項問					
		各項資源	京,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。 ■ B I DI B 供 b 克 表 法 从 t h	<i>اد ما ح</i>	7.四、加)华汉一子。 达四加施儿四人			
	■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			

	_ , , _	题用於日常生活中。				
	■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	具科技、資訊、媒體的互動關係。				
	■體-J-B3具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現					
	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			
	參與公益團體	豐活動,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	Ļ間的差異。				
	P-IV-1 7	解與運用一般體能訓練之原理原則				
	P-IV-2 7	解與運用專項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				
	學習 T-IV-3理	解並操作接力動作之進階技術				
	表現 Ta-IV-13	里解並執行配速、規則與情報蒐集				
	Ta-IV-23	望守並運用競賽規則、指令與道德				
	Ps-IV-1 7	Ps-IV-1了解並運用心理技巧				
	Ps-IV-2理解並演練溝通能力					
	Ps-IV-3了解並執行環境適應能力					
	P-IV-A1 N					
學習階段	P-IV-A2每		li]			
重點	P-IV-A34	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				
里和	原	則與運動防護				
	T-IV-B13	包、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、聯合動化				
	学習 作之初階技術					
	內容 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術					
	T-IV-B3路	包、跳、擲/踢、蹬、划 之運動力學原理				
	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				
		訓練與競賽環境				
學習進度	'					
單元/主題		教學內容	[評量]			
/週次						
		1 + + + 4 1/2 1.1 1.4				
kk 1 v		1. 基礎動作訓練	■個人檔案建立			
第1週	準備期	2. 基礎體能訓練	■實作評量			
6節		3. 強化身體素質	■訓練日誌			
第		增進基本跑、跳、擲 等動作能力				
1		認識田徑各項目規則				
學 第2週	準備期	1. 基礎動作訓練	■訓練日誌			
期 6節	一	2. 基礎體能訓練				
	•					

		3. 強化身體素質	
		增進基本跑、跳、擲 等動作能力	
		認識田徑各項目規則	
		1. 心肺耐力加強	
然の畑		2. 肌力訓練加強	
第3週	進階訓練	3. 強化基本動作	■訓練日誌
6節		增進基本跑、跳、擲 等動作能力	
		適應新隊友、新環境	
		1. 心肺耐力加強	
第4週	淮灶如	2. 肌力訓練加強	■訓練口針
6節	準備期	3. 強化基本動作	■訓練日誌
		增進基本跑、跳、擲 等動作能力	
		1. 專項技術動作訓練	
		2. 專項速度耐力訓練	
第5週	訓練期	3. 專項速度訓練	■訓練日誌
4節	训然别	4. 專項肌力、爆發力訓練	■訓然口応
		5. 柔軟度訓練	
		觀賞及參與高強度比賽	
		1. 專項技術動作訓練	
		2. 專項速度耐力訓練	
第6週	訓練期	3. 專項速度訓練	■訓練日誌
4節	叫於扮	4. 專項肌力、爆發力訓練	■ 明然日 80
		5. 柔軟度訓練	
		觀賞及參與高強度比賽	
第7週	段考	1. 減量訓練	■訓練日誌
3節	权方	2. 比賽規則和防護教學	■訓練口恥
焙0油		1. 敏捷反應訓練	
第8週 6節	訓練期	2. 專項速度訓練	訓練日誌
O Kh		3. 專項爆發力訓練	
		1. 賽前技術調整	
第9週	賽前準備期	2. 比賽技術訓練	彰化縣縣長盃田徑署
6節	食 別 千	3. 比賽模擬	77 10 水水 区 皿 山 生 草
		導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)	
		1. 賽前技術調整	
第10週	賽前訓練期	2. 比賽技術訓練	■訓練日誌
5節	复加 则 沙穴 为	3. 比賽模擬	
		導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)	
		1. 賽前技術調整	
第11週	賽前調整期	2. 比賽技術訓練	■訓練日誌
4節	另 141 m.1 1E 341	3. 比賽模擬	- William H ma
		導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)	
第12週		1. 賽前技術調整	11月全國中等學校
6節	比賽期	2. 比賽技術訓練	田徑錦標賽
		3. 比賽模擬	(須達標才能參賽)

			導入分項適應訓練 執行分項訓練的課表並嘗試比賽	
	第13週	休整期	1. 賽後體能恢復 2. 非專項運動活動 3. 賽後放鬆伸展	■訓練日誌
	第14週 5節	段考	1. 減量訓練 2. 比賽規則和防護教學	■訓練日誌
	第15週 6節	過渡期	 基本核心訓練 非專項運動活動 肌肉柔軟度加強 關節活動度加強 	■訓練日誌
	第16週 3節	訓練期	 1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練 導入分項適應訓練 	■訓練日誌
	第17週 3節	訓練期	 1.速度耐力訓練 2.專項體能訓練 3.身體敏捷訓練 導入分項適應訓練 	■訓練日誌
	第18週 5節	訓練期	 1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練 導入分項適應訓練 	■訓練日誌
	第19週6節	過渡期(冬訓) 專項訓練	 專項技術動作訓練 專項速度耐力訓練 專項速度訓練 專項肌力、爆發力訓練 柔軟度訓練 	■訓練日誌
	第20週 6節	休養期	休養週	■訓練日誌
	第21週 4節	期末考	期末考	■訓練日誌
	習進度週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第 2 學	第1週 6節	賽前訓練期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬 執行分項訓練的課表並嘗試比賽	■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌
学期	第2週 6節	賽前訓練期	 賽前技術調整 比賽技術訓練 比賽模擬 	■訓練日誌

		執行分項訓練的課表並嘗試比賽	
第3週6節	比賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬 執行分項訓練的課表並嘗試比賽	2-3月彰縣中小學
第4週 4節	比賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬 執行分項訓練的課表並嘗試比賽	2-3月彰縣中小學
第5週 6節	休整期	 1. 賽後恢復調整 2. 專項基本訓練 3. 賽後分析 	■訓練日誌
第6週6節	訓練期	 專項技術動作訓練 專項速度耐力訓練 專項速度訓練 陸上專項肌力訓練 柔軟度訓練 	階段性測驗 (100M、400M)
第7週 6節	段考	1. 減量訓練 2. 比賽規則和防護教學	■訓練日誌
第8週6節	賽前訓練期	 賽前技術調整 比賽技術訓練 比賽模擬 	■訓練日誌
第9週 3節	賽前訓練期	 賽前技術調整 比賽技術訓練 比賽模擬 	■訓練日誌
第10週 4節	賽前訓練期	 比賽技術訓練 專項速度訓練 陸上專項肌力、爆發力訓練 柔軟度訓練 	■訓練日誌
第11週 6節	比賽期	1. 比賽技術訓練2. 專項速度訓練	4月全中運 (嘉義縣太保)
第12週 6節	休整期	 1. 賽後體能恢復 2. 非專項運動活動 3. 賽後放鬆伸展 	■訓練日誌
第13週 6節	過渡期	1. 基本核心訓練 2. 非專項運動活動 3. 肌肉柔軟度加強 4. 關節活動度加強 強化基本體能	■訓練日誌
第14週 4節	段考	1. 基本核心訓練 2. 訓練環境整理	■訓練日誌

	第15週 6節	訓練期	 專項技術動作訓練 專項速度耐力訓練 專項速度訓練 陸上專項肌力訓練 柔軟度訓練 微化基本體能 	■訓練日誌
	第16週 6節	訓練期	 專項技術動作訓練 專項速度耐力訓練 專項速度訓練 陸上專項肌力訓練 柔軟度訓練 強化基本體能 	■訓練日誌
	第17週 6節	訓練期	 專項技術動作訓練 專項速度訓練 專項肌力訓練 柔軟度訓練 強化基本體能 	■訓練日誌
	第18週 4節	過渡期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 導入分項適應訓練	階段性測驗 (100M、400M)
	第19週 6節	過渡期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 導入分項適應訓練	■訓練日誌
	第20週6節	休養期	休養週	■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌
	第21週 4節	期末考	期末考週	■訓練日誌
評	量規劃	無筆測驗□ 同儕互評□註2. 平時/形成性□ 紙筆測驗■	評量:比例 40 % 實作評量 □檔案評量 ■作業評定■口頭報告 果堂觀察□其它 評量:比例 60 % 實作評量 □檔案評量 □作業評定■口頭報告 果堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫	

教學設施 設備需求	場地:操場、重量訓練室 器材:小欄架、欄架、槓鈴、起跑架、彈力帶、跳繩、藥球等				
教材來源	教練根據比賽計畫與學生訓練 進度,自編學習進度。 師資來源 許関傑				
備註	啟動教練和學生家長互聯機制 訓練課程導入運動防護之知識和 段考停止訓練和複習課業	7 技能			

彰化縣立花壇國民中學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。

		1				
			■部定課程/特殊類型班及課程(體育			
課程名稱	體育專業課程-田徑	課程	專業,每週5節)			
林柱石 棚	短月÷ 耒 沐衽	類別	■校訂課程/彈性學習課程/特殊需求			
			領域課程(體育專業,每週1節)			
中立上口		<i>tt</i> bi	每週 6 節 第 1 學期 共 112 節			
實施年級	│ □ 7年級 ■8年級 □ 9年級	節數	第 2 學期 共 113節			
	本體育專業課程為田徑運動,經	合予學生	競技體能基本的認知後,開始實施術科			
	 訓練,並在實施中,加深對於多	安全、防	護的基本認知。透過課程的實施與綜合			
	 成效評量,可以使學生在專項顥	豐能表現	、專項技術能力、小組綜合技術應用、			
設計理念	 對抗競賽及競技綜合訓練表現等	[,各方	面均能有效地提昇運動競技能力。			
	能做出基本動作的要領,如馬克操抬腿角度、擺臂 的高度等					
	 能理解及做出個人專項的課表內]容,並	了解如何與教練討論			
	■理解並操作基本馬克操、活動	操動作	等相關技術要點。			
	■理解並操作敏捷反應、爆發力等提升個人身體素質培養之重要性。					
	■理解並操作跑、跳、擲 專項基本動作要點。					
課程目標	■理解並操作跑、跳、擲 專項基本動作之進階技術。					
	■理解並操作跑、跳、擲 專項:	動作由靜	· 態至動態之技術連貫。			
	■理解並操作跑、跳、擲 專項:	競賽之規	見則 。			
	■設定目標、心理技能、自我調	月整、臨:	場經驗。			
	■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。	3 de 30	tour term a seen the die a land of the second secon			
	■體-J-A2具備理解競技運動的 當的策略,處理與解決各項問		É做獨立思考與分析的知能,進而運用適			
核心素養	A 11,15 - 10 / 11 / 12 / 11		京,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動			
		口一只只你	N M N N N N N N N N N N N N N N N N N N			
	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,能以同]理心與人溝通互動,並理解競技運動的			
	學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力	,能以同]理心與人溝通互動,並理解競技運動的			

-					
	_ , ,	. 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,並筹覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力,了解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		
	參與公益團體	望活動,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。			
	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 7	解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循环	 		
	負.	荷、安全原則與運動防護			
	學習 T-IV-1理	解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術			
	表現 T-IV-3理	解並操作接力動作之進階技術			
	Ta-IV-1理	L 解並執行配速、規則與情報蒐集			
		皇守並運用競賽規則、指令與道德			
		'解並運用心理技巧			
	Ps-IV-2理解並演練溝通能力				
	Ps-IV-3了解並執行環境適應能力				
		♪肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原5	甲原則		
		b捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原見	, ,		
學習階段	•	有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全!			
重點		則與運動防護			
	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				
	「作之延階投術 學習 T-IV-B2接力準備動作與接 力動作之進階技術				
	字音 I-IV-D2接刀华俑助作與接 刀動作之進階投網 內容 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				
	N				
	Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3運動道德				
		建助坦化 目標設定、壓力管理等心理技巧			
		訓練、競賽與心理技巧			
	Ps-IV-D3溝通管道與方法 Ps-IV-D4訓練與競賽環境				
<i>da</i>	μο 1ν υ4	四川 ツトナマ ルル 質 マベッカ			
學習進度	留	粉 學內 灾	「評量」		
/週次	プログログログ 単元/主題 教學內容 次		[可里]		
第一			■個人檔案建立		
1 第1週	準備期	1. 基礎動作訓練	■個八個 亲廷立 ■實作評量		
學 6節	1 114 284	2. 基礎體能訓練	■貝作計里 ■訓練日誌		
1 4 1			■训练日応		

月			3. 強化身體素質	
			認識田徑各項目規則	
			1. 基礎動作訓練	
第2	2週	準備期	2. 基礎體能訓練	■訓練日誌
6	節	十角切	3. 強化身體素質	■訓外口心
			認識田徑各項目規則	
			1. 心肺耐力加強	
1	3週	進階訓練	2. 肌力訓練加強	■訓練日誌
6	節		3. 強化基本動作	2 27 10/2 14 213
			適應新隊友、新環境	
			1. 心肺耐力加強	
1	4週	準備期	2. 肌力訓練加強	■訓練日誌
61	節	1 1/4 274	3. 強化基本動作	
			增進基本跑、跳、擲等動作能力	
			1. 專項技術動作訓練	
	-		2. 專項速度耐力訓練	
	5週	訓練期	3. 專項速度訓練	■訓練日誌
4	節		4. 專項肌力、爆發力訓練	
			5. 柔軟度訓練	
			觀賞及參與高強度比賽	
			1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練	
站 (6週		3. 專項速度訓練	
1	節	訓練期	3. 奇頃还及訓練	■訓練日誌
4	Εlı		4. 寻场加力·泰黎力訓練	
			觀賞及參與高強度比賽	
第 7	7週.		1. 減量訓練	
'	節	段考	2. 比賽規則和防護教學	■訓練日誌
- 0	El,		// · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
- 给(8週		1. 敏捷反應訓練	
	0 迎 節	訓練期	2. 專項速度訓練 3. 專項爆發力訓練	■訓練日誌
U	El1		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
			1. 賽前技術調整	
给 (9週		2. 比賽技術訓練	
1	節	賽前準備期	2. 比賽模擬	彰化縣縣長盃田徑賽
0	Klı		導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)	
			1. 賽前技術調整	
第1	.0週		2. 比賽技術訓練	
-	節	賽前訓練期	3. 比賽模擬	■訓練日誌
			導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)	
			1. 賽前技術調整	
-	1週	賽前調整期		■訓練日誌
4	節	,		
-	1週 節	賽前調整期	2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■訓練日誌

		導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)	
第12週 6節	比賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬 導入分項適應訓練 執行分項訓練的課表並嘗試比賽	11月全國中等學校 田徑錦標賽 (須達標才能參賽)
第13週 6節	休整期	 賽後體能恢復 非專項運動活動 賽後放鬆伸展 	■訓練日誌
第14週 5節	段考減量訓練	1. 基本核心訓練2. 比賽規則和防護教學	■訓練日誌
第15週 6節	過渡期	 基本核心訓練 非專項運動活動 肌肉柔軟度加強 關節活動度加強 	■訓練日誌
第16週 3節	訓練期	 1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練 導入分項適應訓練 	■訓練日誌
第17週 3節	訓練期	 速度耐力訓練 專項體能訓練 身體敏捷訓練 導入分項適應訓練 	■訓練日誌
第18週 5節	訓練期	 1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練 導入分項適應訓練 	■訓練日誌
第19週 6節	過渡期(冬訓)專項訓練	 專項技術動作訓練 專項速度耐力訓練 專項速度訓練 專項肌力、爆發力訓練 柔軟度訓練 	■訓練日誌
第20週 6節	休養期	休養週	■訓練日誌
第21週	期末考	期末考週	■訓練日誌
習進度	單元/主題	教學內容	[評量]
第1週 6節	賽前訓練期	 賽前技術調整 比賽技術訓練 比賽模擬 	■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌

T			1 窜前壮烁细数	
	第2週 6節	军共训结扣	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練	■訓練口計
		賽前訓練期		■訓練日誌
F			3. 比賽模擬	
	第3週		1. 賽前技術調整	
	6節	比賽期	2. 比賽技術訓練	2-3月彰縣中小:
L	37 ,		3. 比賽模擬	
	第4週		1. 賽前技術調整	
	4節	比賽期	2. 比賽技術訓練	2-3月彰縣中小
	4 即		3. 比賽模擬	
Ī	な 『、四		1. 賽後恢復調整	
	第5週	休整期	2. 專項基本訓練	■訓練日誌
	6節		3. 賽後分析	
F			1. 專項技術動作訓練	
			2. 專項速度耐力訓練	
	第6週	訓練期	3. 專項速度訓練	階段性測驗(100)
	6節	训外别	4. 陸上專項肌力訓練	400M)
ŀ			5. 柔軟度訓練	
	第7週	段考	1. 減量訓練	■訓練日誌
	6節	12.7	2. 比賽規則和防護教學	
Ī	# 0 m		1. 賽前技術調整	
	第8週	賽前訓練期	2. 比賽技術訓練	■訓練日誌
	6節	(中)	3. 比賽模擬	
F			1. 賽前技術調整	
	第9週	賽前訓練期	2. 比賽技術訓練	■訓練日誌
	3節		3. 比賽模擬	
F				
	tt 10.00		1. 比賽技術訓練	
	第10週	賽前訓練期	2. 專項速度訓練	■訓練日誌
	4節	7	3. 陸上專項肌力、爆發力訓練	
L			4. 柔軟度訓練	
	第11週	J. 舍 Hn	1. 比賽技術訓練	4月全中運
	6節	比賽期	2. 專項速度訓練	(嘉義縣太保)
f			1. 賽後體能恢復	
	第12週	休整期	2. 非專項運動活動	■訓練日誌
	6節	11- JE 291	3. 賽後放鬆伸展	■ m./ w/c H m/s
F				
			1. 基本核心訓練	
	第13週	مال بياد بالم	2. 非專項運動活動	■ 3.174 → 11
	6節	過渡期	3. 肌肉柔軟度加強	■訓練日誌
	,		4. 關節活動度加強	
			強化基本體能	
	第14週	en. Iv	1. 減量訓練	■ 11/14 → 11.
	4節	段考	2. 比賽規則和防護教學	■訓練日誌
ŀ	· · ·			
	第15週	訓練期	1. 專項技術動作訓練	■訓練日誌
	6節		2. 專項速度耐力訓練	

3. 專項這及訓練 4. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練 強化基本體能 1. 專項達度訓練 4. 陸上專項肌力訓練 3. 專項達度訓練 4. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 陸上專項別分訓練 2. 專項達度訓練 4. 陸上專項別分訓練 3. 專項別的計劃 4. 專項及對訓練 6節 第17週 6節 第18週 4節 2. 專項達度訓練 4. 專項地度訓練 4. 專項地度訓練 4. 專項地度訓練 4. 專項地度訓練 4. 專項地度訓練 4. 專項達度訓練 4. 專項地度訓練 4. 專項地度訓練 4. 專項地度訓練 4. 專項地度訓練 4. 專項地度訓練 4. 專項地方訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項地內 以爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項別力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項別力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項別力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項別力 以轉發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項別力 以轉發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項別力 以轉發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項過度附訓練 6節 第20週 6節 第21週 期末考 期末考理 ■ 開始等日誌 ■ 訓練日誌 ■ 訓練日誌 ■ 計錄日誌			ı		T
5. 柔軟度訓練 強化基本體能				3. 專項速度訓練	
強化基本體能					
1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度副線 4. 陸上專項机力訓練 5. 柔軟度訓練 3. 專項速度訓練 2. 專項速度訓練 4. 整上基本體能 1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度訓練 4. 杂软度訓練 4. 杂软度訓練 4. 杂软度訓練 4. 杂软度訓練 4. 杂软度訓練 4. 杂项进度副统 4. 杂项进度副统 4. 杂项进度副统 4. 条项肌力 4. 条项肌力 4. 条项加力 4. 条项上 4. 条项加力 4					
2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度訓練 4. 陸上專項机力訓練 5. 柔軟度訓練 強化基本體能 1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度訓練 4. 柔軟度訓練 4. 柔軟度訓練 4. 柔軟度訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項地度訓練 4. 是基本體能 1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度訓練 4. 學項肌力 線發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項別力 線發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項现方 線發力訓練 5. 柔軟度訓練 6節 6節 6節 6節 6節 6節 6節 6 7 7 8 7 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8					
第16週					
4. 陸上專項肌力訓練					
1. 專項技術動作訓練			訓練期	, , , , , , ,	■訓練日誌
第17週 6節 1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度訓練 4. 柔軟度訓練 4. 柔軟度訓練 4. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度耐力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項地方、果發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項地度可訓練 4. 專項地度可訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項地度可訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項地度可訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項地度可訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項配力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項配力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 6節 ■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌 第20週 6節 休養週 ■檔案評量 ■前練日誌 第21週 4節 期末考 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 ■前練日誌 數學致施 場地:操場、重量訓練室 ■信案評量 □作業評定■口頭報告 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 世寶班訓練日誌書寫		6節	D.1 (2)(2)		■ m.1.6/15 14 m/G
第17週					
第17週 6節 2.專項速度訓練 3.專項加力訓練 4.柔軟度訓練 2.專項技術動作訓練 2.專項速度耐力訓練 3.專項地度訓練 4.專項加力、爆發力訓練 5.柔軟度訓練 4.專項加力、爆發力訓練 5.柔軟度訓練 4.專項加力、爆發力訓練 5.柔軟度訓練 4.專項加力、爆發力訓練 5.柔軟度訓練 4.專項加力、爆發力訓練 5.柔軟度訓練 5.柔軟度訓練 4.專項加力、爆發力訓練 5.柔軟度訓練 5.柔軟度訓練 5.柔軟度訓練 6節 ■請案評量 ■實作評量 ■訓練日誌 第20週 6節 休養週 ■前練子誌 ■前練日誌 第21週 4節 期末考 則末考週 ■訓練日誌 第21週 4節 打定期/總結性評量:比例 40 % □無筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 ■作業評定■ロ頭報告 □同儕互評□課堂觀察□其它 2.平時/形成性評量:比例 60 % □無筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 □作業評定■ロ頭報告 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫 教學設施 場地:操場、重量訓練室					
# 11 週					
3. 專項机刀訓練		第17调		2. 專項速度訓練	
4. 柔軟度訓練 強化基本體能 1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 6節 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度耐力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 6節 6節 6節 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60			訓練期	3. 專項肌力訓練	■訓練日誌
\$\frac{1}{4\$\text{\$\		O KI		4. 柔軟度訓練	
第18週 4節 2.專項速度耐力訓練 3.專項速度訓練 4.專項肌力、爆發力訓練 5.柔軟度訓練 1.專項技術動作訓練 2.專項速度耐力訓練 3.專項速度訓練 4.專項肌力、爆發力訓練 5.柔軟度訓練 第20週 6節 ■檔案評量 實作評量 劃練日誌 第20週 6節 休養期 ■檔案評量 實作評量 副訓練日誌 第21週 4節 期末考 期末考週 ■訓練日誌 第21週 4節 期末考 同儕互評□課堂觀察□其它 2.平時/形成性評量:比例 60 % □纸筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 □作業評定■ロ頭報告 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫 教學設施 場地:操場、重量訓練室				強化基本體能	
\$\frac{\pi}{4\text{\$				1. 專項技術動作訓練	
4節 過渡期 3. 專項速度訓練		给10 油	過渡期	2. 專項速度耐力訓練	mb of the mink (100)
4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度副訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練 第20週 6節 休養期 休養週 ■檔案評量 ■質作評量 ■訓練日誌 第21週 4節 期末考 期末考週 ■訓練日誌 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■ロ頭報告 □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■ロ頭報告 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫 教學設施 場地:操場、重量訓練室				3. 專項速度訓練	
第19週		4即		4. 專項肌力、爆發力訓練	400M)
第19週 6節 2.專項速度耐力訓練 3.專項速度訓練 ■訓練日誌 第20週 6節 休養期 ●檔案評量 ●實作評量 ●訓練日誌 第21週 4節 期末考 期末考週 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■ロ頭報告 ○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■ロ頭報告 ○同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫 教學設施 場地:操場、重量訓練室				5. 柔軟度訓練	
第19週				1. 專項技術動作訓練	
3. 専項速度訓練		然 1 0 xm		2. 專項速度耐力訓練	
4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練			過渡期	3. 專項速度訓練	■訓練日誌
第20週 6節 休養期 休養週 ■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌 期末考 期末考週 ■訓練日誌 ■訓練日誌 ■訓練日誌 ■ 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■ロ頭報告 □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■ロ頭報告 □同儕互評■課堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫 教學設施 場地:操場、重量訓練室		り節		4. 專項肌力、爆發力訓練	
\$\begin{align*} # 5 and bound of the content of the cont				5. 柔軟度訓練	
\$\begin{align*} # 5 and bound of the content of the cont		44.00			■始安証昌
50			人 休養期	休養週	
第21週 4節 期末考 期末考週 ■訓練日誌 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 場地:操場、重量訓練室		6節			
4節		第91调			■ m.1.6/15 to m.3.
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 場地:操場、重量訓練室			期末考	期末考週	■訓練日誌
□紙筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 ■作業評定 □ □ 頭報告 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		7 M			
 評量規劃 □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 場地:操場、重量訓練室 			1. 定期/總結性	評量:比例 40 %	
評量規劃 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 場地:操場、重量訓練室	評量規劃		□紙筆測驗 ■	實作評量 □檔案評量 ■作業評定■口頭報告	
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 場地:操場、重量訓練室			□同儕互評□:		
□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 場地:操場、重量訓練室			2. 平時/形成性	評量:比例 60 %	
教學設施 場地:操場、重量訓練室			□紙筆測驗 ■	實作評量 □檔案評量 □作業評定■口頭報告	
			□同儕互評■言	果堂觀察 ■其它 體育班訓練日誌書寫	
設備需求 器材:小欄架、欄架、槓鈴、起跑架、彈力帶、跳繩、藥球等	教	學設施	場地:操場、重	量訓練室	
	設	備需求	器材:小欄架、	欄架、槓鈴、起跑架、彈力帶、跳繩、藥球等	

教材來源	教練根據比賽計畫與學生訓練 進度,自編學習進度。	師資來源	(正式)田徑專任運動教練 許閱傑		
	啟動教練和學生家長互聯機制				
備註	訓練課程導入運動防護之知識和技能				
	段考停止訓練和複習課業				

彰化縣立花壇國民中學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。

		I				
			■部定課程/特殊類型班及課程(體育			
課程名稱	體育專業課程-田徑	課程	專業,每週5節)			
林柱石 棚	短月÷ 耒 沐衽	類別	■校訂課程/彈性學習課程/特殊需求			
			領域課程(體育專業,每週1節)			
中立上口		<i>tt</i> bi	每週 6節 第 1 學期 共 106節			
實施年級	□ 7年級 □8年級 ■ 9年級	節數	第 2 學期 共 97節			
	本體育專業課程為田徑運動,經	合予學生	競技體能基本的認知後,開始實施術科			
	 訓練,並在實施中,加深對於空	安全、防	護的基本認知。透過課程的實施與綜合			
	 成效評量,可以使學生在專項層	豐能表現	、專項技術能力、小組綜合技術應用、			
設計理念	 對抗競賽及競技綜合訓練表現等	三,各方	面均能有效地提昇運動競技能力。			
	能做出基本動作的要領,如馬克操 抬腿角度、擺臂 的高度等					
	能理解及做出個人專項的課表內容,並了解如何與教練討論					
	■理解並操作基本馬克操、活動操動作等相關技術要點。					
	■理解並操作敏捷反應、爆發力等提升個人身體素質培養之重要性。					
	■理解並操作跑、跳、擲 專項基本動作要點。					
課程目標	■理解並操作跑、跳、擲 專項基本動作之進階技術。					
	■理解並操作跑、跳、擲 專項動作由靜態至動態之技術連貫。					
	■理解並操作跑、跳、擲 專項競賽之規則。					
			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。					
			在做獨立思考與分析的知能,進而運用適			
核心素養	當的策略,處理與解決各項問 ■ 蛐 - I - A 2 目供美田語共運動的	•	京,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動			
	■ 题 - J - Ao 共 備 吾 用 祝 技 運 勤 的 學 習 與 創 新 求 變 的 能 力 。	分识貝质	下,			
	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,能以同	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-B3具備審美與表現的能力,了解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 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 P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 表現 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 T-Ⅳ-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 IT-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 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 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力 Ps-Ⅳ-3了解並執行環境適應能力 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 學習階段 |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 重點 原則與運動防護 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 學習 [T-IV-B2接力準備動作與接 力動作之進階技術 內容 [T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3運動道德 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 Ps-IV-D3溝通管道與方法 Ps-IV-D4訓練與競賽環境 學習進度 單元/主題 教學內容 [評量] /週次 第 ■個人檔案建立 第1週 1. 基礎動作訓練 1 準備期 ■實作評量 6節 學 2. 基礎體能訓練

		3. 強化身體素質	
		S. 独化对脑系具	■訓練日誌
		增進基本跑、跳、擲 等動作能力	
		1. 基礎動作訓練	
		2. 基礎體能訓練	
第2週	l 準備期	3. 強化身體素質	■訓練日誌
6節	十萬知	認識田徑各項目規則	■前外日前
		增進基本跑、跳、擲 等動作能力	
		1. 心肺耐力加強	
第3週	1	2. 肌力訓練加強	
6節	進階訓練	3. 強化基本動作	■訓練日誌
URP		適應新隊友、新環境	
		1. 心肺耐力加強	
第4週	1	2. 肌力訓練加強	
6節	準備期	3. 強化基本動作	■訓練日誌
O Eh		增進基本跑、跳、擲 等動作能力	
		1. 專項技術動作訓練	
労し油	1	2. 專項速度耐力訓練	
第5週 4節	訓練期	3. 專項速度訓練	■訓練日誌
4 即		4. 專項肌力、爆發力訓練	
		5. 柔軟度訓練	
		增進基本跑、跳、擲 等動作能力	
		1. 專項技術動作訓練	
毎 G 2田	1	2. 專項速度耐力訓練	
第6週	訓練期	3. 專項速度訓練	■訓練日誌
4節		4. 專項肌力、爆發力訓練	
		5. 柔軟度訓練	
		增進基本跑、跳、擲 等動作能力	
第7週	1 段考	1. 減量訓練	■訓練日誌
3節	• • • •	2. 比賽規則和防護教學	
		1. 敏捷反應訓練	
第8週	訓練期	2. 專項速度訓練	■訓練日誌
6節	则 派为	3. 專項爆發力訓練	■明終日的
		增進基本跑、跳、擲 等動作能力	
第9週	.	1. 賽前技術調整	
6節	賽前準備期	2. 比賽技術訓練	彰化縣縣長盃田稻
URP		3. 比賽模擬	
		1. 賽前技術調整	
第10退	費前訓練期	2. 比賽技術訓練	■訓練日誌
5節	模擬考	3. 比賽模擬	■訓練口誌
		4. 九年級1~3冊模擬會考	
第11週		1. 賽前技術調整	
- 第11型 - 4節	賽前調整期	2. 比賽技術訓練	■訓練日誌
4 티		3. 比賽模擬	

			1 安兰山小四屿	14 - 3 - 1 46 46 3
	第12週	比賽期	1. 賽前技術調整	11月全國中等學校
	6節		2. 比賽技術訓練	田徑錦標賽
			3. 比賽模擬	(須達標才能參賽)
	第13週		1. 賽後體能恢復	
	6節	休整期	2. 非專項運動活動	■訓練日誌
	O Ela		3. 賽後放鬆伸展	
	第14週	en la sen	1. 減量訓練	- 114 - 11
	5節	段考週	2. 比賽規則和防護教學	■訓練日誌
			1. 基本核心訓練	
	第15週		2. 非專項運動活動	
	6節	過渡期	3. 肌肉柔軟度加強	■訓練日誌
	O Ela		4. 關節活動度加強	
			1. 速度耐力訓練	
			1. 述及 m 力 m	
	第16週	訓練期	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	- +1/t + L
	3節		3. 身體敏捷訓練	■訓練日誌
			導入分項適應訓練	
			4. 模擬會考1~4冊	
		訓練期	1. 速度耐力訓練	
	第17週		2. 專項體能訓練	■訓練日誌
	3節		3. 身體敏捷訓練	
			導入分項適應訓練	
		訓練期	1. 速度耐力訓練	
	第18週		2. 專項體能訓練	교 소리 4호 그 소나
	5節		3. 身體敏捷訓練	■訓練日誌
			導入分項適應訓練	
		過渡期(冬訓)專項訓練	1. 專項技術動作訓練	
	# 10		2. 專項速度耐力訓練	
	第19週		3. 專項速度訓練	■訓練日誌
	6節		4. 專項肌力、爆發力訓練	
			5. 柔軟度訓練	
	第20週		0. X. P.O.Z. W. T. W.	
	6節	休養期	休養週	■訓練日誌
		a 1 1		
	第21週	期末考	期末考	■訓練日誌
	4節			■ Williak ₩ MQ
壆	習進度			
		單元/主題	教學內容	[評量]
/	"週次			
	第1週		1. 賽前技術調整	檔案評量
第	6節	賽前訓練期	2. 比賽技術訓練	■實作評量
2	0 即		3. 比賽模擬	■訓練日誌
學	kk 0		1. 賽前技術調整	
期	第2週	表 前 訓練 期	2. 比賽技術訓練	■訓練日誌
	6節		3. 比賽模擬	
	l		U X IX IX IX IX IX IX	

第3週		1. 賽前技術調整	
第3週 6節	比賽期	2. 比賽技術訓練	2-3月彰縣中小學
O RP		3. 比賽模擬	
第4週		1. 賽前技術調整	
4節	比賽期	2. 比賽技術訓練	2-3月彰縣中小學
4 即		3. 比賽模擬	
第5週		1. 賽後恢復調整	
第3週 6節	休整期	2. 專項基本訓練	■訓練日誌
OKh		3. 賽後分析	
		1. 專項技術動作訓練	
		2. 專項速度耐力訓練	
第6週	소네 4± 1+n	3. 專項速度訓練	階段性測驗
6節	訓練期	4. 陸上專項肌力訓練	$(100M \cdot 400M)$
		5. 柔軟度訓練	
		強化基本體能	
第7週	1:	1. 減量訓練	
6節	段考	2. 比賽規則和防護教學	■訓練日誌
3 74		1. 賽前技術調整	
第8週	賽前訓練期	2. 比賽技術訓練	■訓練日誌
6節		3. 比賽模擬	■訓外日心
		1. 賽前技術調整	
第9週	賽前訓練期	2. 比賽技術訓練	個人專項測驗
3節	賽 則 訓練期	3. 比賽模擬	四八寸次次
		1. 比賽技術訓練	
第10週		2. 專項速度訓練	
4節	賽前訓練期	3. 陸上專項肌力、爆發力訓練	■訓練日誌
T M		4. 柔軟度訓練	
给112 田			4 T A L VP
第11週 6節	比賽期	1. 比賽技術訓練 2. 專項速度訓練	4月全中運 (嘉義縣太保)
O EN		• •	(
第12週	,1 th 11	1. 賽後體能恢復	- , , , , , , , , ,
6節	休整期	2. 非專項運動活動	■訓練日誌
		3. 賽後放鬆伸展	
<i>tt</i> 10 ym		1. 基本核心訓練	
第13週	過渡期	2. 非專項運動活動	■訓練日誌
6節		3. 肌肉柔軟度加強	
		4. 關節活動度加強	
第14週	FM .1- A .4-	1. 基本核心訓練	
4節	國中會考	2. 訓練環境整理	■訓練日誌
,		3. 國中教育會考	
<i>b</i> 1 = -		1. 專項技術動作訓練	
第15週	訓練期	2. 專項速度耐力訓練	■訓練日誌
6節	1 1 244	3. 專項速度訓練	- > 1×1×1× × ×
		4. 陸上專項肌力訓練	

			5. 柔軟度訓練 強化基本體能				
	第16週6節	訓練期	1. 專項技術動作 2. 專項速度耐力 3. 專項速度訓練				
	第17週6節	訓練期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練 3. 專項速度訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練		■訓練日誌 ■檔案評量		
	第18週 4節	術科測驗	術科測驗			階段性測驗 (100M、400M)	
□紙筆測驗 ■ □ 同儕互評□記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記		□紙筆測驗□同儕互評□記2. 平時/形成性□紙筆測驗	果堂觀察□其它_ 評量:比例 60 % 實作評量 □檔案	禁評量 ■作業評定■	口頭報告		
教學設施 場地:操場、重量訓練室 設備需求 器材:小欄架、欄架、槓鈴、起跑架、彈力帶、跳繩、藥球等							
教材來源 教練根據比賽言 進度,自編學習			師資來源		E專任運動教練 F閱傑		
啟動教練和學生家長互聯機制 備註 訓練課程導入運動防護之知識和技能 段考停止訓練和複習課業							

體育班田徑專項訓練課程教練:

專任運動教練:許閱傑