

# 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號核準備查

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   |
|---------------|-----------------|----------------------------|------------------|--------|
| 階段/年級         |                 |                            |                  | 第四學習階段 |
| 領域科目/實施規範節數   |                 |                            |                  | 節數     |
| 部定課程          | 領域學習課程          | 語文                         | 國語文（5）           | 5      |
|               |                 |                            | 本土語言/<br>台灣手語(1) | 1      |
|               |                 |                            | 英語文（3）           | 3      |
|               |                 | 數學(4)                      |                  | 4      |
|               |                 | 社會(3)<br>（歷史、地理、公民與社會）     |                  | 3      |
|               |                 | 自然科學(3)<br>（理化、生物、地球科學）    |                  | 3      |
|               |                 | 藝術(2-3)<br>（音樂、視覺藝術、表演藝術）  |                  | 2      |
|               |                 | 綜合活動(2-3)<br>（家政、童軍、輔導）    |                  | 2      |
|               |                 | 科技(1-2)<br>（資訊科技、生活科技）     |                  | 1      |
|               |                 | 健康與體育(2-3)<br>（健康教育、體育）    |                  | 1      |
|               | 特殊類型<br>班級課程    | 體育專業(5)<br>（專項體能訓練、專項技術訓練） |                  | 5      |
| 領域學習節數(31-34) |                 |                            |                  | 31     |
| 校訂課程          | 彈性學習課程<br>(1-4) | 統整性主題/專題/<br>議題探究課程        |                  | 1      |
|               |                 | 社團活動與技藝課程                  |                  | 1      |
|               |                 | 特殊需求領域課程                   |                  | 1      |
|               |                 | 其他類課程                      |                  | 1      |
| 學習總節數(33-35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   |
|---------------|-----------------|----------------------------|------------------|--------|
| 階段/年級         |                 |                            |                  | 第四學習階段 |
| 領域科目/實施規範節數   |                 |                            |                  | 節數     |
| 部定課程          | 領域學習課程          | 語文                         | 國語文（5）           | 5      |
|               |                 |                            | 本土語言/<br>台灣手語(1) | 0      |
|               |                 |                            | 英語文（3）           | 3      |
|               |                 | 數學(4)                      |                  | 4      |
|               |                 | 社會(3)<br>（歷史、地理、公民與社會）     |                  | 3      |
|               |                 | 自然科學(3)<br>（理化、生物、地球科學）    |                  | 3      |
|               |                 | 藝術(2-3)<br>（音樂、視覺藝術、表演藝術）  |                  | 2      |
|               |                 | 綜合活動(2-3)<br>（家政、童軍、輔導）    |                  | 2      |
|               |                 | 科技(1-2)<br>（資訊科技、生活科技）     |                  | 1      |
|               |                 | 健康與體育(2-3)<br>（健康教育、體育）    |                  | 1      |
|               | 特殊類型<br>班級課程    | 體育專業(5)<br>（專項體能訓練、專項技術訓練） |                  | 5      |
| 領域學習節數(30-34) |                 |                            |                  | 30     |
| 校訂課程          | 彈性學習課程<br>(1-4) | 統整性主題/專題/<br>議題探究課程        |                  | 1      |
|               |                 | 社團活動與技藝課程                  |                  | 1      |
|               |                 | 特殊需求領域課程                   |                  | 1      |
|               |                 | 其他類課程                      |                  | 1      |
| 學習總節數(33-35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<br>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      | 特殊需求<br>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。

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱 | 體育專業課程-田徑                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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）<br><input checked="" type="checkbox"/> 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） |
| 實施年級 | <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<br>第 2 學期 共 113 節                                                                                             |
| 設計理念 | <p>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。透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、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。</p> <p>能做出基本動作的要領，如馬克操 抬腿角度、擺臂 的高度等</p> <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                     |
| 課程目標 | <input checked="" type="checkbox"/> 理解並操作基本馬克操、活動操動作等相關技術要點。<br><input checked="" type="checkbox"/> 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。<br><input checked="" type="checkbox"/> 理解並操作跑、跳、擲 專項基本動作要點。<br><input checked="" type="checkbox"/> 理解並操作跑、跳、擲 專項基本動作之進階技術。<br><input checked="" type="checkbox"/> 理解並操作跑、跳、擲 專項動作由靜態至動態之技術連貫。<br><input checked="" type="checkbox"/> 理解並操作跑、跳、擲 專項競賽之規則。<br><input checked="" type="checkbox"/> 設定目標、心理技能、自我調整、臨場經驗。 |      |                                                                                                                                     |
| 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。<br><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。<br><input checked="" type="checkbox"/> 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。<br><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                                                                                                     |      |                                                                                                                                     |

|             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|             |           | <p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</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<br>重點  |           | 學習<br>表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術<br>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德<br>Ps-IV-1了解並運用心理技巧<br>Ps-IV-2理解並演練溝通能力<br>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力                                                                                                     |                           |
|             |           | 學習<br>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<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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<br>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初階技術<br>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術<br>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br>Ta-IV-C1配速與競賽規則<br>Ta-IV-C3運動道德<br>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧<br>Ps-IV-D4訓練與競賽環境 |                           |
| 學習進度<br>/週次 |           | 單元/主題                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 教學內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | [評量]                      |
| 第1學期        | 第1週<br>6節 | 準備期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. 基礎動作訓練<br>2. 基礎體能訓練<br>3. 強化身體素質<br>增進基本跑、跳、擲等動作能力<br>認識田徑各項目規則                                                                                                                                                                                                                                                            | ■個人檔案建立<br>■實作評量<br>■訓練日誌 |
|             | 第2週<br>6節 | 準備期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. 基礎動作訓練<br>2. 基礎體能訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ■訓練日誌                     |

|            |       |  |                                                                                    |                                 |
|------------|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|            |       |  | 3. 強化身體素質<br>增進基本跑、跳、擲 等動作能力<br>認識田徑各項目規則                                          |                                 |
| 第3週<br>6節  | 進階訓練  |  | 1. 心肺耐力加強<br>2. 肌力訓練加強<br>3. 強化基本動作<br>增進基本跑、跳、擲 等動作能力<br>適應新隊友、新環境                | ■訓練日誌                           |
| 第4週<br>6節  | 準備期   |  | 1. 心肺耐力加強<br>2. 肌力訓練加強<br>3. 強化基本動作<br>增進基本跑、跳、擲 等動作能力                             | ■訓練日誌                           |
| 第5週<br>4節  | 訓練期   |  | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>觀賞及參與高強度比賽 | ■訓練日誌                           |
| 第6週<br>4節  | 訓練期   |  | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>觀賞及參與高強度比賽 | ■訓練日誌                           |
| 第7週<br>3節  | 段考    |  | 1. 減量訓練<br>2. 比賽規則和防護教學                                                            | ■訓練日誌                           |
| 第8週<br>6節  | 訓練期   |  | 1. 敏捷反應訓練<br>2. 專項速度訓練<br>3. 專項爆發力訓練                                               | ■訓練日誌                           |
| 第9週<br>6節  | 賽前準備期 |  | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬<br>導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)                           | 彰化縣縣長盃田徑賽                       |
| 第10週<br>5節 | 賽前訓練期 |  | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬<br>導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)                           | ■訓練日誌                           |
| 第11週<br>4節 | 賽前調整期 |  | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬<br>導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)                           | ■訓練日誌                           |
| 第12週<br>6節 | 比賽期   |  | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                                  | 11月全國中等學校<br>田徑錦標賽<br>(須達標才能參賽) |

|             |            |                 |                                                                      |                            |
|-------------|------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|             |            |                 | 導入分項適應訓練<br>執行分項訓練的課表並嘗試比賽                                           |                            |
|             | 第13週<br>6節 | 休整期             | 1. 賽後體能恢復<br>2. 非專項運動活動<br>3. 賽後放鬆伸展                                 | ■ 訓練日誌                     |
|             | 第14週<br>5節 | 段考              | 1. 減量訓練<br>2. 比賽規則和防護教學                                              | ■ 訓練日誌                     |
|             | 第15週<br>6節 | 過渡期             | 1. 基本核心訓練<br>2. 非專項運動活動<br>3. 肌肉柔軟度加強<br>4. 關節活動度加強                  | ■ 訓練日誌                     |
|             | 第16週<br>3節 | 訓練期             | 1. 速度耐力訓練<br>2. 專項體能訓練<br>3. 身體敏捷訓練<br>導入分項適應訓練                      | ■ 訓練日誌                     |
|             | 第17週<br>3節 | 訓練期             | 1. 速度耐力訓練<br>2. 專項體能訓練<br>3. 身體敏捷訓練<br>導入分項適應訓練                      | ■ 訓練日誌                     |
|             | 第18週<br>5節 | 訓練期             | 1. 速度耐力訓練<br>2. 專項體能訓練<br>3. 身體敏捷訓練<br>導入分項適應訓練                      | ■ 訓練日誌                     |
|             | 第19週<br>6節 | 過渡期(冬訓)<br>專項訓練 | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練 | ■ 訓練日誌                     |
|             | 第20週<br>6節 | 休養期             | 休養週                                                                  | ■ 訓練日誌                     |
|             | 第21週<br>4節 | 期末考             | 期末考                                                                  | ■ 訓練日誌                     |
| 學習進度<br>/週次 |            | 單元/主題           | 教學內容                                                                 | [評量]                       |
| 第2學期        | 第1週<br>6節  | 賽前訓練期           | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬<br>執行分項訓練的課表並嘗試比賽                  | ■ 檔案評量<br>■ 實作評量<br>■ 訓練日誌 |
|             | 第2週<br>6節  | 賽前訓練期           | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 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<br>6節  | 比賽期   | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬<br>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<br>4節  | 比賽期   | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬<br>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<br>6節  | 休整期   | 1. 賽後恢復調整<br>2. 專項基本訓練<br>3. 賽後分析                                  | ■ 訓練日誌               |
| 第6週<br>6節  | 訓練期   | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 陸上專項肌力訓練<br>5. 柔軟度訓練 | 階段性測驗<br>(100M、400M) |
| 第7週<br>6節  | 段考    | 1. 減量訓練<br>2. 比賽規則和防護教學                                            | ■ 訓練日誌               |
| 第8週<br>6節  | 賽前訓練期 | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                  | ■ 訓練日誌               |
| 第9週<br>3節  | 賽前訓練期 | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                  | ■ 訓練日誌               |
| 第10週<br>4節 | 賽前訓練期 | 1. 比賽技術訓練<br>2. 專項速度訓練<br>3. 陸上專項肌力、爆發力訓練<br>4. 柔軟度訓練              | ■ 訓練日誌               |
| 第11週<br>6節 | 比賽期   | 1. 比賽技術訓練<br>2. 專項速度訓練                                             | 4月全中運<br>(嘉義縣太保)     |
| 第12週<br>6節 | 休整期   | 1. 賽後體能恢復<br>2. 非專項運動活動<br>3. 賽後放鬆伸展                               | ■ 訓練日誌               |
| 第13週<br>6節 | 過渡期   | 1. 基本核心訓練<br>2. 非專項運動活動<br>3. 肌肉柔軟度加強<br>4. 關節活動度加強<br>強化基本體能      | ■ 訓練日誌               |
| 第14週<br>4節 | 段考    | 1. 基本核心訓練<br>2. 訓練環境整理                                             | ■ 訓練日誌               |

|      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                            |
|------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|      | 第15週<br>6節 | 訓練期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 陸上專項肌力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>強化基本體能     | ■ 訓練日誌                     |
|      | 第16週<br>6節 | 訓練期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 陸上專項肌力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>強化基本體能     | ■ 訓練日誌                     |
|      | 第17週<br>6節 | 訓練期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度訓練<br>3. 專項肌力訓練<br>4. 柔軟度訓練<br>強化基本體能                      | ■ 訓練日誌                     |
|      | 第18週<br>4節 | 過渡期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>導入分項適應訓練 | 階段性測驗<br>(100M、400M)       |
|      | 第19週<br>6節 | 過渡期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>導入分項適應訓練 | ■ 訓練日誌                     |
|      | 第20週<br>6節 | 休養期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 休養週                                                                              | ■ 檔案評量<br>■ 實作評量<br>■ 訓練日誌 |
|      | 第21週<br>4節 | 期末考                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 期末考週                                                                             | ■ 訓練日誌                     |
| 評量規劃 |            | 1. 定期/總結性評量:比例 40 %<br><input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 作業評定 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告<br><input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____<br>2. 平時/形成性評量:比例 60 %<br><input 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 checked="" type="checkbox"/> 口頭報告<br><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<br>設備需求 | 場地:操場、重量訓練室<br>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<br>許閔傑 |
| 備註           | 啟動教練和學生家長互聯機制<br>訓練課程導入運動防護之知識和技能<br>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。

|      |                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱 | 體育專業課程-田徑                                                                                                                                                                                                                        | 課程類別 | <p>■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）</p> <p>■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）</p> |
| 實施年級 | <input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級                                                                                                                                | 節數   | <p>每週 6 節 第 1 學期 共 112 節</p> <p>第 2 學期 共 113節</p>                        |
| 設計理念 | <p>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。透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、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。</p> <p>能做出基本動作的要領，如馬克操抬腿角度、擺臂 的高度等</p> <p>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</p>               |      |                                                                          |
| 課程目標 | <p>■理解並操作基本馬克操、活動操動作等相關技術要點。</p> <p>■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。</p> <p>■理解並操作跑、跳、擲 專項基本動作要點。</p> <p>■理解並操作跑、跳、擲 專項基本動作之進階技術。</p> <p>■理解並操作跑、跳、擲 專項動作由靜態至動態之技術連貫。</p> <p>■理解並操作跑、跳、擲 專項競賽之規則。</p> <p>■設定目標、心理技能、自我調整、臨場經驗。</p> |      |                                                                          |
| 核心素養 | <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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</p>        |      |                                                                          |

|             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|             |           | <p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</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<br>重點  |           | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <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</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p>                                                                                                                              |                           |
|             |           | 學習內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <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>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</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4訓練與競賽環境</p> |                           |
| 學習進度<br>/週次 |           | 單元/主題                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 教學內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | [評量]                      |
| 第1學         | 第1週<br>6節 | 準備期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. 基礎動作訓練<br>2. 基礎體能訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ■個人檔案建立<br>■實作評量<br>■訓練日誌 |

|   |            |       |                                                                                    |           |
|---|------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 期 |            |       | 3. 強化身體素質<br>認識田徑各項目規則                                                             |           |
|   | 第2週<br>6節  | 準備期   | 1. 基礎動作訓練<br>2. 基礎體能訓練<br>3. 強化身體素質<br>認識田徑各項目規則                                   | ■ 訓練日誌    |
|   | 第3週<br>6節  | 進階訓練  | 1. 心肺耐力加強<br>2. 肌力訓練加強<br>3. 強化基本動作<br>適應新隊友、新環境                                   | ■ 訓練日誌    |
|   | 第4週<br>6節  | 準備期   | 1. 心肺耐力加強<br>2. 肌力訓練加強<br>3. 強化基本動作<br>增進基本跑、跳、擲等動作能力                              | ■ 訓練日誌    |
|   | 第5週<br>4節  | 訓練期   | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>觀賞及參與高強度比賽 | ■ 訓練日誌    |
|   | 第6週<br>4節  | 訓練期   | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>觀賞及參與高強度比賽 | ■ 訓練日誌    |
|   | 第7週<br>3節  | 段考    | 1. 減量訓練<br>2. 比賽規則和防護教學                                                            | ■ 訓練日誌    |
|   | 第8週<br>6節  | 訓練期   | 1. 敏捷反應訓練<br>2. 專項速度訓練<br>3. 專項爆發力訓練<br>導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)                        | ■ 訓練日誌    |
|   | 第9週<br>6節  | 賽前準備期 | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬<br>導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)                           | 彰化縣縣長盃田徑賽 |
|   | 第10週<br>5節 | 賽前訓練期 | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬<br>導入分項適應訓練(每人均嘗試不同專項)                           | ■ 訓練日誌    |
|   | 第11週<br>4節 | 賽前調整期 | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>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<br>6節 | 比賽期             | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬<br>導入分項適應訓練<br>執行分項訓練的課表並嘗試比賽      | 11月全國中等學校<br>田徑錦標賽<br>(須達標才能參賽) |
|             | 第13週<br>6節 | 休整期             | 1. 賽後體能恢復<br>2. 非專項運動活動<br>3. 賽後放鬆伸展                                 | ■ 訓練日誌                          |
|             | 第14週<br>5節 | 段考減量訓練          | 1. 基本核心訓練<br>2. 比賽規則和防護教學                                            | ■ 訓練日誌                          |
|             | 第15週<br>6節 | 過渡期             | 1. 基本核心訓練<br>2. 非專項運動活動<br>3. 肌肉柔軟度加強<br>4. 關節活動度加強                  | ■ 訓練日誌                          |
|             | 第16週<br>3節 | 訓練期             | 1. 速度耐力訓練<br>2. 專項體能訓練<br>3. 身體敏捷訓練<br>導入分項適應訓練                      | ■ 訓練日誌                          |
|             | 第17週<br>3節 | 訓練期             | 1. 速度耐力訓練<br>2. 專項體能訓練<br>3. 身體敏捷訓練<br>導入分項適應訓練                      | ■ 訓練日誌                          |
|             | 第18週<br>5節 | 訓練期             | 1. 速度耐力訓練<br>2. 專項體能訓練<br>3. 身體敏捷訓練<br>導入分項適應訓練                      | ■ 訓練日誌                          |
|             | 第19週<br>6節 | 過渡期(冬訓)<br>專項訓練 | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練 | ■ 訓練日誌                          |
|             | 第20週<br>6節 | 休養期             | 休養週                                                                  | ■ 訓練日誌                          |
|             | 第21週<br>4節 | 期末考             | 期末考週                                                                 | ■ 訓練日誌                          |
| 學習進度<br>/週次 |            | 單元/主題           | 教學內容                                                                 | [評量]                            |
| 第2學         | 第1週<br>6節  | 賽前訓練期           | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                    | ■ 檔案評量<br>■ 實作評量<br>■ 訓練日誌      |

|   |            |       |                                                                    |                  |
|---|------------|-------|--------------------------------------------------------------------|------------------|
| 期 | 第2週<br>6節  | 賽前訓練期 | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                  | ■ 訓練日誌           |
|   | 第3週<br>6節  | 比賽期   | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                  | 2-3月彰縣中小學        |
|   | 第4週<br>4節  | 比賽期   | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                  | 2-3月彰縣中小學        |
|   | 第5週<br>6節  | 休整期   | 1. 賽後恢復調整<br>2. 專項基本訓練<br>3. 賽後分析                                  | ■ 訓練日誌           |
|   | 第6週<br>6節  | 訓練期   | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 陸上專項肌力訓練<br>5. 柔軟度訓練 | 階段性測驗(100M、400M) |
|   | 第7週<br>6節  | 段考    | 1. 減量訓練<br>2. 比賽規則和防護教學                                            | ■ 訓練日誌           |
|   | 第8週<br>6節  | 賽前訓練期 | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                  | ■ 訓練日誌           |
|   | 第9週<br>3節  | 賽前訓練期 | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                  | ■ 訓練日誌           |
|   | 第10週<br>4節 | 賽前訓練期 | 1. 比賽技術訓練<br>2. 專項速度訓練<br>3. 陸上專項肌力、爆發力訓練<br>4. 柔軟度訓練              | ■ 訓練日誌           |
|   | 第11週<br>6節 | 比賽期   | 1. 比賽技術訓練<br>2. 專項速度訓練                                             | 4月全中運<br>(嘉義縣太保) |
|   | 第12週<br>6節 | 休整期   | 1. 賽後體能恢復<br>2. 非專項運動活動<br>3. 賽後放鬆伸展                               | ■ 訓練日誌           |
|   | 第13週<br>6節 | 過渡期   | 1. 基本核心訓練<br>2. 非專項運動活動<br>3. 肌肉柔軟度加強<br>4. 關節活動度加強<br>強化基本體能      | ■ 訓練日誌           |
|   | 第14週<br>4節 | 段考    | 1. 減量訓練<br>2. 比賽規則和防護教學                                            | ■ 訓練日誌           |
|   | 第15週<br>6節 | 訓練期   | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練                                         | ■ 訓練日誌           |



|              |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              |                            |
|--------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|              |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3. 專項速度訓練<br>4. 陸上專項肌力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>強化基本體能                               |                            |
|              | 第16週<br>6節 | 訓練期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 陸上專項肌力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>強化基本體能 | ■ 訓練日誌                     |
|              | 第17週<br>6節 | 訓練期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度訓練<br>3. 專項肌力訓練<br>4. 柔軟度訓練<br>強化基本體能                  | ■ 訓練日誌                     |
|              | 第18週<br>4節 | 過渡期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練         | 階段性測驗(100M、400M)           |
|              | 第19週<br>6節 | 過渡期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練         | ■ 訓練日誌                     |
|              | 第20週<br>6節 | 休養期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 休養週                                                                          | ■ 檔案評量<br>■ 實作評量<br>■ 訓練日誌 |
|              | 第21週<br>4節 | 期末考                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 期末考週                                                                         | ■ 訓練日誌                     |
| 評量規劃         |            | 1. 定期/總結性評量:比例 40 %<br><input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 作業評定 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告<br><input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____<br>2. 平時/形成性評量:比例 60 %<br><input 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 checked="" type="checkbox"/> 口頭報告<br><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> |                                                                              |                            |
| 教學設施<br>設備需求 |            | 場地:操場、重量訓練室<br>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<br>許閔傑 |
| 備註   | 啟動教練和學生家長互聯機制<br>訓練課程導入運動防護之知識和技能<br>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。

|      |                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱 | 體育專業課程-田徑                                                                                                                                                                                                                        | 課程類別 | <p>■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節）</p> <p>■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）</p> |
| 實施年級 | <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級                                                                                                                                | 節數   | <p>每週 6節 第 1 學期 共 106節</p> <p>第 2 學期 共 97節</p>                           |
| 設計理念 | <p>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。透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、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。</p> <p>能做出基本動作的要領，如馬克操 抬腿角度、擺臂 的高度等</p> <p>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</p>              |      |                                                                          |
| 課程目標 | <p>■理解並操作基本馬克操、活動操動作等相關技術要點。</p> <p>■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。</p> <p>■理解並操作跑、跳、擲 專項基本動作要點。</p> <p>■理解並操作跑、跳、擲 專項基本動作之進階技術。</p> <p>■理解並操作跑、跳、擲 專項動作由靜態至動態之技術連貫。</p> <p>■理解並操作跑、跳、擲 專項競賽之規則。</p> <p>■設定目標、心理技能、自我調整、臨場經驗。</p> |      |                                                                          |
| 核心素養 | <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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</p>        |      |                                                                          |

|             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|             |           | <p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</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<br>重點  |           | 學習<br>表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <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</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>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</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p>                                                                                                  |                  |
|             |           | 學習<br>內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <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>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</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4訓練與競賽環境</p> |                  |
| 學習進度<br>/週次 |           | 單元/主題                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 教學內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | [評量]             |
| 第1學         | 第1週<br>6節 | 準備期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. 基礎動作訓練<br>2. 基礎體能訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ■個人檔案建立<br>■實作評量 |

|   |            |              |                                                                                         |           |
|---|------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 期 |            |              | 3. 強化身體素質<br>認識田徑各項目規則<br>增進基本跑、跳、擲 等動作能力                                               | ■訓練日誌     |
|   | 第2週<br>6節  | 準備期          | 1. 基礎動作訓練<br>2. 基礎體能訓練<br>3. 強化身體素質<br>認識田徑各項目規則<br>增進基本跑、跳、擲 等動作能力                     | ■訓練日誌     |
|   | 第3週<br>6節  | 進階訓練         | 1. 心肺耐力加強<br>2. 肌力訓練加強<br>3. 強化基本動作<br>適應新隊友、新環境                                        | ■訓練日誌     |
|   | 第4週<br>6節  | 準備期          | 1. 心肺耐力加強<br>2. 肌力訓練加強<br>3. 強化基本動作<br>增進基本跑、跳、擲 等動作能力                                  | ■訓練日誌     |
|   | 第5週<br>4節  | 訓練期          | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>增進基本跑、跳、擲 等動作能力 | ■訓練日誌     |
|   | 第6週<br>4節  | 訓練期          | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>增進基本跑、跳、擲 等動作能力 | ■訓練日誌     |
|   | 第7週<br>3節  | 段考           | 1. 減量訓練<br>2. 比賽規則和防護教學                                                                 | ■訓練日誌     |
|   | 第8週<br>6節  | 訓練期          | 1. 敏捷反應訓練<br>2. 專項速度訓練<br>3. 專項爆發力訓練<br>增進基本跑、跳、擲 等動作能力                                 | ■訓練日誌     |
|   | 第9週<br>6節  | 賽前準備期        | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                                       | 彰化縣縣長盃田徑賽 |
|   | 第10週<br>5節 | 賽前訓練期<br>模擬考 | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬<br>4. 九年級1~3冊模擬會考                                     | ■訓練日誌     |
|   | 第11週<br>4節 | 賽前調整期        | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                                       | ■訓練日誌     |

|             |            |                 |                                                                      |                                 |
|-------------|------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|             | 第12週<br>6節 | 比賽期             | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                    | 11月全國中等學校<br>田徑錦標賽<br>(須達標才能參賽) |
|             | 第13週<br>6節 | 休整期             | 1. 賽後體能恢復<br>2. 非專項運動活動<br>3. 賽後放鬆伸展                                 | ■訓練日誌                           |
|             | 第14週<br>5節 | 段考週             | 1. 減量訓練<br>2. 比賽規則和防護教學                                              | ■訓練日誌                           |
|             | 第15週<br>6節 | 過渡期             | 1. 基本核心訓練<br>2. 非專項運動活動<br>3. 肌肉柔軟度加強<br>4. 關節活動度加強                  | ■訓練日誌                           |
|             | 第16週<br>3節 | 訓練期             | 1. 速度耐力訓練<br>2. 專項體能訓練<br>3. 身體敏捷訓練<br>導入分項適應訓練<br>4. 模擬會考1~4冊       | ■訓練日誌                           |
|             | 第17週<br>3節 | 訓練期             | 1. 速度耐力訓練<br>2. 專項體能訓練<br>3. 身體敏捷訓練<br>導入分項適應訓練                      | ■訓練日誌                           |
|             | 第18週<br>5節 | 訓練期             | 1. 速度耐力訓練<br>2. 專項體能訓練<br>3. 身體敏捷訓練<br>導入分項適應訓練                      | ■訓練日誌                           |
|             | 第19週<br>6節 | 過渡期(冬訓)<br>專項訓練 | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練 | ■訓練日誌                           |
|             | 第20週<br>6節 | 休養期             | 休養週                                                                  | ■訓練日誌                           |
|             | 第21週<br>4節 | 期末考             | 期末考                                                                  | ■訓練日誌                           |
| 學習進度<br>/週次 |            | 單元/主題           | 教學內容                                                                 | [評量]                            |
| 第2學期        | 第1週<br>6節  | 賽前訓練期           | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                    | ■檔案評量<br>■實作評量<br>■訓練日誌         |
|             | 第2週<br>6節  | 賽前訓練期           | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                    | ■訓練日誌                           |

|  |            |       |                                                                              |                      |
|--|------------|-------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|  | 第3週<br>6節  | 比賽期   | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                            | 2-3月彰縣中小學            |
|  | 第4週<br>4節  | 比賽期   | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                            | 2-3月彰縣中小學            |
|  | 第5週<br>6節  | 休整期   | 1. 賽後恢復調整<br>2. 專項基本訓練<br>3. 賽後分析                                            | ■訓練日誌                |
|  | 第6週<br>6節  | 訓練期   | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 陸上專項肌力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>強化基本體能 | 階段性測驗<br>(100M、400M) |
|  | 第7週<br>6節  | 段考    | 1. 減量訓練<br>2. 比賽規則和防護教學                                                      | ■訓練日誌                |
|  | 第8週<br>6節  | 賽前訓練期 | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                            | ■訓練日誌                |
|  | 第9週<br>3節  | 賽前訓練期 | 1. 賽前技術調整<br>2. 比賽技術訓練<br>3. 比賽模擬                                            | 個人專項測驗               |
|  | 第10週<br>4節 | 賽前訓練期 | 1. 比賽技術訓練<br>2. 專項速度訓練<br>3. 陸上專項肌力、爆發力訓練<br>4. 柔軟度訓練                        | ■訓練日誌                |
|  | 第11週<br>6節 | 比賽期   | 1. 比賽技術訓練<br>2. 專項速度訓練                                                       | 4月全中運<br>(嘉義縣太保)     |
|  | 第12週<br>6節 | 休整期   | 1. 賽後體能恢復<br>2. 非專項運動活動<br>3. 賽後放鬆伸展                                         | ■訓練日誌                |
|  | 第13週<br>6節 | 過渡期   | 1. 基本核心訓練<br>2. 非專項運動活動<br>3. 肌肉柔軟度加強<br>4. 關節活動度加強                          | ■訓練日誌                |
|  | 第14週<br>4節 | 國中會考  | 1. 基本核心訓練<br>2. 訓練環境整理<br>3. 國中教育會考                                          | ■訓練日誌                |
|  | 第15週<br>6節 | 訓練期   | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 陸上專項肌力訓練                       | ■訓練日誌                |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                              |                      |  |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                              | 5. 柔軟度訓練<br>強化基本體能   |  |
| 第16週<br>6節   | 訓練期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 陸上專項肌力訓練<br>5. 柔軟度訓練<br>強化基本體能 | ■ 訓練日誌               |  |
| 第17週<br>6節   | 訓練期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. 專項技術動作訓練<br>2. 專項速度耐力訓練<br>3. 專項速度訓練<br>4. 專項肌力、爆發力訓練<br>5. 柔軟度訓練         | ■ 訓練日誌<br>■ 檔案評量     |  |
| 第18週<br>4節   | 術科測驗                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 術科測驗                                                                         | 階段性測驗<br>(100M、400M) |  |
| 評量規劃         | 1. 定期/總結性評量:比例 40 %<br><input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 作業評定 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告<br><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 %<br><input 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 checked="" type="checkbox"/> 口頭報告<br><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> |                                                                              |                      |  |
| 教學設施<br>設備需求 | 場地:操場、重量訓練室<br>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<br>進度，自編學習進度。                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 師資來源                                                                         | (正式)田徑專任運動教練<br>許閔傑  |  |
| 備註           | 啟動教練和學生家長互聯機制<br>訓練課程導入運動防護之知識和技能<br>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：許閔傑