

彰化縣111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111年6月10日審議通過

本課程計畫經花壇國民中學課程發展委員會111年6月14日審議通過

本課程計畫經彰化縣政府111年9月19日府教體字第1110361681號核準備查

彰化縣立花壇國民中學 111 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

七年級

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
			節數	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5
			本土語言/ 台灣手語(1)	1
			英語文(3)	3
		數學(4)		4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		1
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		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
領域學習節數(30-34)			30	
校訂課程	彈性學習課程 (1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程	0	
		社團活動與技藝課程	2	
		特殊需求領域課程 (體育專業)	1	
		其他類課程	1	
學習總節數(32-35節)			35	

彰化縣立花壇國民中學 111 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

九年級

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
			節數	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5
			本土語言/ 台灣手語	0
			英語文(3)	3
		數學(4)		4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		1
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		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
領域學習節數(30-34)			30	
校訂課程	彈性學習課程 (1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		0
		社團活動與技藝課程		1
		特殊需求領域課程 (體育專業)		1
		其他類課程		2
學習總節數(32-35節)			34	

彰化縣立花壇國民中學 111 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	一	二	三	四	五
第一節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第二節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第三節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第四節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第五節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第六節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	專項術科
第七節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科

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 111 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	一	二	三	四	五
第一節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第二節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第三節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第四節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第五節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第六節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	專項術科
第七節	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科	專項術科

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 111 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	專項術科 運動種類：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） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共113節 每週6節 第 2 學期 共106節
設計理念	通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。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		

	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 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 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 T-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
--------	----------	--

學習階段重點	學習 內容	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 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 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 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
--------	----------	--

	週次	節數	單元/主題	教學內容	[評量]
第 1 學 期	1	5	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、專項體能、1000M、12分鐘跑(測驗)、欄架操 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察

2	4	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、專項體能、1000M、12分鐘跑(測驗)、欄架操 <p>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等 一般體能之原理原則</p> <p>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
3	6	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、專項體能、1000M、12分鐘跑(測驗)、欄架操 <p>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等 一般體能之原理原則</p> <p>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
4	6	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、專項體能、1000M、12分鐘跑(測驗)、欄架操 <p>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等 一般體能之原理原則</p> <p>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
5	6	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、專項技術、起跑、110m加速跑、小欄架步伐、小欄架步頻、重量訓練、短程技術、短程投擲 <p>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</p> <p>跑、跳、擲之運動力學原理</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
6	6	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、專項技術、起跑、110m加速跑、小欄架步伐、小欄架步頻、重量訓練、短程技術、短程投擲 <p>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</p> <p>跑、跳、擲之運動力學原理</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
7	3	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、專項技術、起跑、110m加速跑、小欄架步伐、小欄架步頻、重量訓練、短程技術、短程投擲 <p>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</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>

			跑、跳、擲之運動力學原理	
8	6	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、專項技術、起跑、110m 加速跑、小欄架步伐、小欄架步頻、重量訓練、短程技術、短程投擲 <p>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</p> <p>跑、跳、擲之運動力學原理</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
9	6	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 配速訓練、全程技術、選手情報蒐集、模擬比賽 <p>配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
10	6	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 配速訓練、全程技術、選手情報蒐集、模擬比賽 <p>配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
11	6	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 配速訓練、全程技術、選手情報蒐集、模擬比賽 <p>配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
12	6	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 配速訓練、全程技術、選手情報蒐集、模擬比賽 <p>配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
13	6	專項技術訓練 心理訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗壓表現、模擬比賽 <p>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
14	4	專項技術訓練 心理訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗壓表現、模擬比賽 <p>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
15	6	專項技術訓練 心理訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗壓表現、模擬比賽 <p>目標設定、壓力管理與自我對話等心理</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現)</p>

			技巧 訓練、競賽與心理技巧	2. 課堂觀察
16	6	專項技術訓練 心理訓練	● 專項測驗、技術檢測、目標設定、 抗壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理 技巧訓練、競賽與心理技巧	1. 實作評量(個人專項體能 表現、個人專項技術能 力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
17	6	體能訓練 敏捷訓練 循環訓練	● 一般體能、路跑 3km、階梯訓練、 斜坡訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體 能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能 表現、個人專項技術能 力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
18	6	體能訓練 敏捷訓練 循環訓練	● 一般體能、路跑 3km、階梯訓練、 斜坡訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體 能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能 表現、個人專項技術能 力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
19	5	體能訓練 敏捷訓練 循環訓練	● 一般體能、路跑 3km、階梯訓練、 斜坡訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體 能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能 表現、個人專項技術能 力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
20	6	體能訓練 敏捷訓練 循環訓練	● 一般體能、路跑 3km、階梯訓練、 斜坡訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體 能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能 表現、個人專項技術能 力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察

	21	2	體能訓練 敏捷訓練 循環訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、路跑 3km、階梯訓練、斜坡訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
第 2 學期	1	6	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、下肢動力訓練、爆發力訓練、重量訓練、速度耐力訓練 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	2	6	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、下肢動力訓練、爆發力訓練、重量訓練、速度耐力訓練 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	3	4	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、下肢動力訓練、爆發力訓練、重量訓練、速度耐力訓練 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	4	6	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、下肢動力訓練、爆發力訓練、重量訓練、速度耐力訓練 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	5	6	專項技術訓練 體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 速度耐力訓練、接力套棒訓練(短程、全程) 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 配速與競賽規則 理解並操作接力動作之進階技術	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	6	4	專項技術訓練 體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 速度耐力訓練、接力套棒訓練(短程、全程) 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 配速與競賽規則 理解並操作接力動作之進階技術	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察

7	6	專項技術訓練 體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 速度耐力訓練、接力套棒訓練(短程、全程) 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 配速與競賽規則 理解並操作接力動作之進階技術	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
8	3	專項技術訓練 體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 速度耐力訓練、接力套棒訓練(短程、全程) 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 配速與競賽規則 理解並操作接力動作之進階技術	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
9	6	專項技術訓練 心理訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
10	6	專項技術訓練 心理訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
11	6	專項技術訓練 心理訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
12	6	專項技術訓練 心理訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
13	4	過渡期調整 賽後經驗分享	1. 溝通管道與方法 2. 訓練與競賽環境 3. 運動道德	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
14	6	過渡期調整 賽後經驗分享	1. 溝通管道與方法 2. 訓練與競賽環境 3. 運動道德	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
15	6	過渡期調整 賽後經驗分享	1. 溝通管道與方法 2. 訓練與競賽環境 3. 運動道德	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
16	6	過渡期調整 賽後經驗分享	1. 溝通管道與方法 2. 訓練與競賽環境	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能

			3. 運動道德	力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
17	6	一般體能 專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ● 1000M、12分鐘跑(測驗)、彈跳訓練、跳繩、重量訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
18	6	一般體能 專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ● 1000M、12分鐘跑(測驗)、彈跳訓練、跳繩、重量訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
19	3	一般體能 專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ● 1000M、12分鐘跑(測驗)、彈跳訓練、跳繩、重量訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
20	4	一般體能 專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ● 1000M、12分鐘跑(測驗)、彈跳訓練、跳繩、重量訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
評量規劃			【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1)體能訓練 (2)專項訓練	

	<p>2. 選手訓練表現(30%)</p> <p>(1)選手訓練積極度</p> <p>(2)遵守生活常規與團隊紀律</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(50%)：</p> <p>(1)力量訓練、體能訓練</p> <p>(2)專項訓練</p> <p>2. 選手訓練表現(30%)</p> <p>(1)選手訓練積極度</p> <p>(2)遵守生活常規與團隊紀律</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>		
<p>教學設施 設備需求</p>	<p>欄架、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶</p>		
<p>教材來源</p>	<p>1. 田徑運動教學理論與訓練方法 自編</p>	<p>師資來源</p>	<p>校內教練</p>
<p>備註</p>			

彰化縣立花壇國民中學 111 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	專項術科 運動種類：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） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共100節 每週6節 第 2 學期 共95節
設計理念	通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。		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		

	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 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	<p>學習 表現</p> <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-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>
--------	--

學習階段重點	<p>學習 內容</p> <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 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 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 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</p>
--------	--

	週次	節數	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	1	5	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、專項體能、1000M、12分鐘跑(測驗)、欄架操 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察

2	4	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、專項體能、1000M、12分鐘跑(測驗)、欄架操 <p>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等 一般體能之原理原則</p> <p>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
3	6	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、專項體能、1000M、12分鐘跑(測驗)、欄架操 <p>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等 一般體能之原理原則</p> <p>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
4	6	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、專項體能、1000M、12分鐘跑(測驗)、欄架操 <p>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等 一般體能之原理原則</p> <p>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
5	6	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、專項技術、起跑、110m 加速跑、小欄架步伐、小欄架步頻、重量訓練、短程技術、短程投擲 <p>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</p> <p>跑、跳、擲之運動力學原理</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
6	6	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、專項技術、起跑、110m 加速跑、小欄架步伐、小欄架步頻、重量訓練、短程技術、短程投擲 <p>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</p> <p>跑、跳、擲之運動力學原理</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
7	3	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、專項技術、起跑、110m 加速跑、小欄架步伐、小欄架步頻、重量訓練、短程技術、短程投擲 <p>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</p> <p>跑、跳、擲之運動力學原理</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力)</p> <p>2. 課堂觀察</p>
8	6	體能訓練 專項技術訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、專項技術、起跑、110m 加速跑、小欄架步伐、小欄架步頻、重 	<p>1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術</p>

			<p>量訓練、短程技術、短程投擲 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 跑、跳、擲之運動力學原理</p>	<p>能力) 2. 課堂觀察</p>
9	6	體能訓練 專項技術訓練	<p>● 配速訓練、全程技術、選手情報蒐 集、模擬比賽 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體 能表現、個人專項技術 能力、競技綜合訓練表 現) 2. 課堂觀察</p>
10	6	體能訓練 專項技術訓練	<p>● 配速訓練、全程技術、選手情報蒐 集、模擬比賽 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體 能表現、個人專項技術 能力、競技綜合訓練表 現) 2. 課堂觀察</p>
11	6	體能訓練 專項技術訓練	<p>● 配速訓練、全程技術、選手情報蒐 集、模擬比賽 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體 能表現、個人專項技術 能力、競技綜合訓練表 現) 2. 課堂觀察</p>
12	6	體能訓練 專項技術訓練	<p>● 配速訓練、全程技術、選手情報蒐 集、模擬比賽 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體 能表現、個人專項技術 能力、競技綜合訓練表 現) 2. 課堂觀察</p>
13	6	專項技術訓練 心理訓練	<p>● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗 壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技 巧 訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體 能表現、個人專項技術 能力、競技綜合訓練表 現) 2. 課堂觀察</p>
14	4	專項技術訓練 心理訓練	<p>● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗 壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技 巧 訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體 能表現、個人專項技術 能力、競技綜合訓練表 現) 2. 課堂觀察</p>
15	6	專項技術訓練 心理訓練	<p>● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗 壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技 巧 訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體 能表現、個人專項技術 能力、競技綜合訓練表 現) 2. 課堂觀察</p>
16	6	專項技術訓練 心理訓練	<p>● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗 壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技</p>	<p>1. 實作評量(個人專項體 能表現、個人專項技術 能力、競技綜合訓練表</p>

			巧訓練、競賽與心理技巧	現) 2. 課堂觀察
17	6	體能訓練 敏捷訓練 循環訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、路跑 3km、階梯訓練、斜坡訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
18	6	體能訓練 敏捷訓練 循環訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、路跑 3km、階梯訓練、斜坡訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
19	5	體能訓練 敏捷訓練 循環訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、路跑 3km、階梯訓練、斜坡訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
20	6	體能訓練 敏捷訓練 循環訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、路跑 3km、階梯訓練、斜坡訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
21	2	體能訓練 敏捷訓練 循環訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般體能、路跑 3km、階梯訓練、斜坡訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察

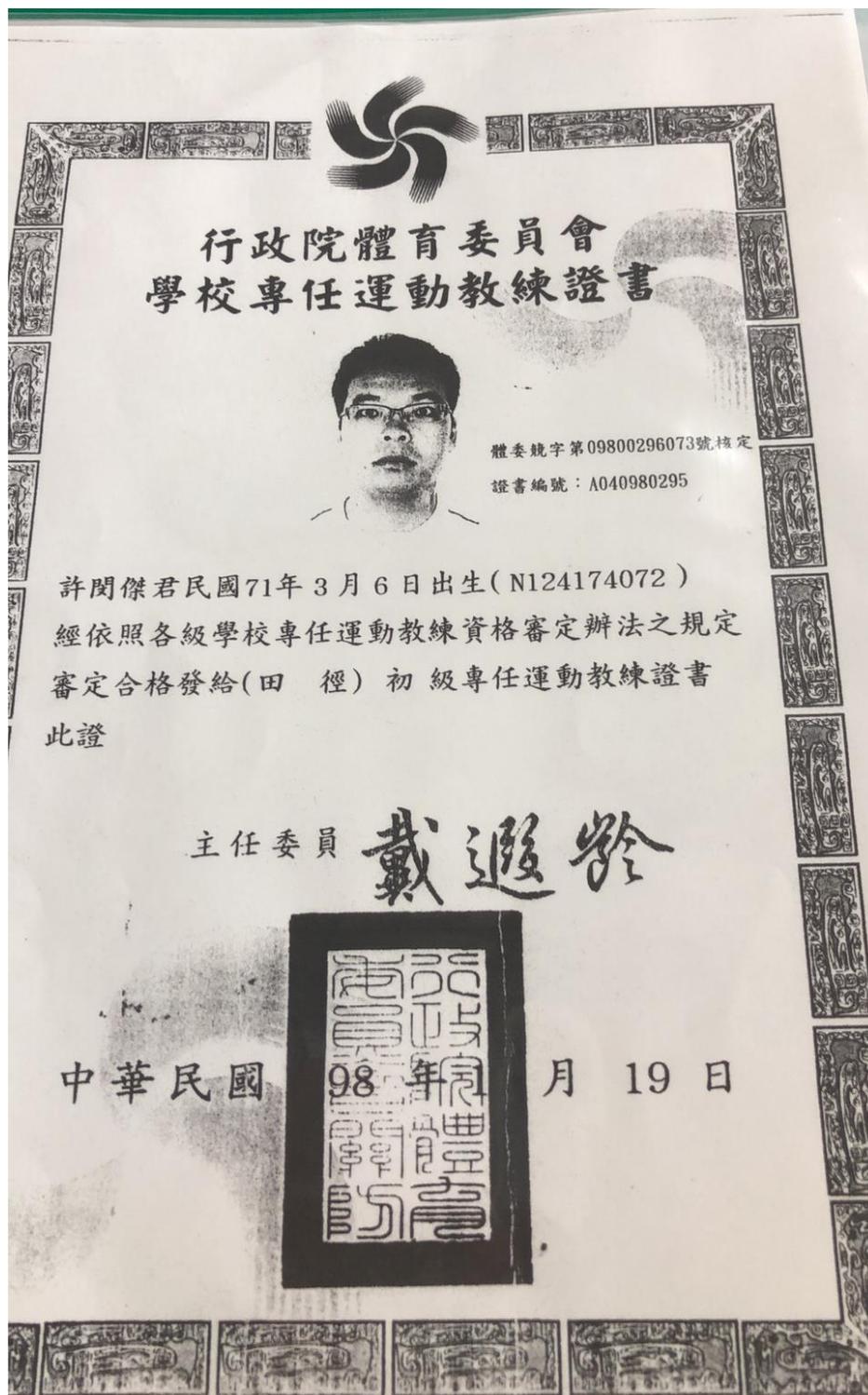
第 2 學期	1	6	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、下肢動力訓練、爆發力訓練、重量訓練、速度耐力訓練 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	2	6	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、下肢動力訓練、爆發力訓練、重量訓練、速度耐力訓練 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	3	4	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、下肢動力訓練、爆發力訓練、重量訓練、速度耐力訓練 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	4	6	體能訓練 敏捷訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項體能、下肢動力訓練、爆發力訓練、重量訓練、速度耐力訓練 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 跑、跳、擲之運動力學原理	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	5	6	專項技術訓練 體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 速度耐力訓練、接力套棒訓練(短程、全程) 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 配速與競賽規則 理解並操作接力動作之進階技術	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	6	4	專項技術訓練 體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 速度耐力訓練、接力套棒訓練(短程、全程) 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 配速與競賽規則 理解並操作接力動作之進階技術	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	7	6	專項技術訓練 體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 速度耐力訓練、接力套棒訓練(短程、全程) 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 配速與競賽規則 理解並操作接力動作之進階技術	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察
	8	3	專項技術訓練 體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 速度耐力訓練、接力套棒訓練(短程、全程) 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 配速與競賽規則 理解並操作接力動作之進階技術	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力) 2. 課堂觀察

9	6	專項技術訓練 心理訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
10	6	專項技術訓練 心理訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
11	6	專項技術訓練 心理訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
12	6	專項技術訓練 心理訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 專項測驗、技術檢測、目標設定、抗壓表現、模擬比賽 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
13	4	過渡期調整 賽後經驗分享	1. 溝通管道與方法 2. 訓練與競賽環境 3. 運動道德	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
14	6	過渡期調整 賽後經驗分享	1. 溝通管道與方法 2. 訓練與競賽環境 3. 運動道德	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
15	6	過渡期調整 賽後經驗分享	1. 溝通管道與方法 2. 訓練與競賽環境 3. 運動道德	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
16	6	過渡期調整 賽後經驗分享	1. 溝通管道與方法 2. 訓練與競賽環境 3. 運動道德	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現) 2. 課堂觀察
17	6	一般體能 專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ● 1000M、12分鐘跑(測驗)、彈跳訓練、跳繩、重量訓練 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 實作評量(個人專項體能表現、個人專項技術能力、競技綜合訓練表現)

			敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	2. 課堂觀察
評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(50%)：</p> <p>(1)體能訓練</p> <p>(2)專項訓練</p> <p>2. 選手訓練表現(30%)</p> <p>(1)選手訓練積極度</p> <p>(2)遵守生活常規與團隊紀律</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(50%)：</p> <p>(1)力量訓練、體能訓練</p> <p>(2)專項訓練</p> <p>2. 選手訓練表現(30%)</p> <p>(1)選手訓練積極度</p> <p>(2)遵守生活常規與團隊紀律</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>			
教學設施 設備需求	欄架、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶			
教材來源	1. 田徑運動教學理論與訓練方法 2. 自編	師資來源	校內教練	
備註				

體育班田徑專項訓練課程教練：

許閔傑 教練



朱慧菱老師



中華民國田徑協會

C級運動教練證
CC1110002154



姓名:朱慧菱

運動種類:田徑

身分證號:I200402625

出生日期:85年11月09日

核准字號:體總業字第1110001121號

有效期限:115年01月25日