

# 彰化縣112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112年5月30日審議通過

本課程計畫經花壇國民中學課程發展委員會112年5月30日審議通過

本課程計畫經彰化縣政府112年11月8日府教體字第1120445864號核準備查

## 彰化縣立花壇國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

## 七、八年級

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(31-34)			31	
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		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 112 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	體育	健康教育	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	專業知能	學科課程	學科課程	學科課程	專項術科
第七節	專項術科	學科課程	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112學年度體育班(田徑)體育專業

## 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	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） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（專業知能，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 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	本體育專業課程為田徑運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解並操作基本馬克操、活動操動作等相關技術要點。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 理解並操作跑、跳、擲專項基本動作要點。</li> <li>4. 理解並操作跑、跳、擲專項基本動作之進階技術。</li> <li>5. 理解並操作跑、跳、擲專項動作由靜態至動態之技術連貫。</li> <li>6. 理解並操作跑、跳、擲專項競賽之規則。</li> <li>7. 設定目標、心理技能、自我調整、臨場經驗。</li> </ol>		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-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 checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		

		<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>			
學習階段 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-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 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-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>		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容		[評量]
第 1 學 期	第1週 08/30- 09/01	準備期	(8/30正式上課) 1. 基礎動作訓練 2. 基礎體能訓練 3. 強化身體素質		<p>■個人檔案 建立  ■實作評量  ■訓練日誌</p>
	第2週 09/04- 09/08	準備期	1. 基礎動作訓練 2. 基礎體能訓練 3. 強化身體素質		<p>■訓練日誌</p>
	第3週 09/11- 09/15	進階訓練	1. 心肺耐力加強 2. 肌力訓練加強 3. 強化基本動作		<p>■訓練日誌</p>

第4週 09/18- 09/23	準備期	1. 心肺耐力加強 2. 肌力訓練加強 3. 強化基本動作	■訓練日誌
第5週 09/25- 09/28	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	彰化縣縣長盃 田徑賽
第6週 10/02- 10/06	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
第7週 10/11- 10/13	段考減量訓練	1. 減量訓練 2. 比賽規則和防護教學	■訓練日誌
第8週 10/16- 10/20	訓練期	1. 敏捷反應訓練 2. 專項速度訓練 3. 專項爆發力訓練	■訓練日誌
第9週 10/23- 10/27	賽前準備期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■訓練日誌
第10週 10/30- 11/03	賽前訓練期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	11/1-4全國 中等學校田 徑錦標賽 (須達標才能 參賽)
第11週 11/06- 11/10	賽前調整期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■訓練日誌
第12週 11/13- 11/17	比賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	11/15-17彰化 縣縣長盃田 徑賽
第13週 11/20- 11/24	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 11/27- 12/01	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 12/04- 12/08	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	■訓練日誌

	第16週 12/11- 12/15	訓練期	1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練	■訓練日誌
	第17週 12/18- 12/22	訓練期	1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練	■訓練日誌
	第18週 12/25- 12/29	訓練期	1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練	■訓練日誌
	第19週 01/02- 01/05	過渡期(冬訓) 專項訓練	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	■訓練日誌
	第20週 01/08- 01/12	過渡期(冬訓) 專項訓練	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	■訓練日誌
	第21週 01/15- 01/19	期末考 與 術科測驗	1. 期末考訓練減量 2. 術科測驗	階段性測驗 (100M、400M)
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第2 學期	第1週 02/16- 02/17	賽前訓練期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌
	第2週 02/19- 02/23	賽前訓練期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	預計2月中彰 縣中小學
	第3週 02/26- 03/01	比賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■訓練日誌
	第4週 03/04- 03/08	比賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■訓練日誌
	第5週 03/11- 03/15	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 03/18- 03/22	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	階段性測驗 (100M、400M)

		4. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練	
第7週 03/25- 03/29	段考減量訓練	1. 專項技術動作訓練 2. 專項輕重量訓練	■訓練日誌
第8週 04/01- 04/03	賽前訓練期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■訓練日誌
第9週 04/08- 04/12	賽前訓練期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	個人專項測驗
第10週 04/15- 04/19	賽前訓練期	1. 比賽技術訓練 2. 專項速度訓練 3. 陸上專項肌力、爆發力訓練 4. 柔軟度訓練	■訓練日誌
第11週 04/22- 04/26	比賽期	1. 比賽技術訓練 2. 專項速度訓練	4/21-27全中 運
第12週 04/29- 05/03	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 05/06- 05/10	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	■訓練日誌
第14週 05/13- 05/17	段考減量訓練	1. 基本核心訓練 2. 訓練環境整理	■訓練日誌
第15週 05/20- 05/24	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. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練	■訓練日誌
第16週 05/27- 05/31	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. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練	■訓練日誌
第17週 06/03- 06/07	訓練期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度訓練 3. 專項肌力訓練 4. 柔軟度訓練	■訓練日誌
第18週 06/11-	過渡期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練	階段性測驗 (100M、400M)



	06/14		3. 專項速度訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練	
	第19週 06/17- 06/21	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	■訓練日誌
	第20週 06/24- 06/28	期末考	1. 調整訓練課程 2. 球類活動或非專項訓練活動	■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % <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 <input type="checkbox"/> 同儕互 <input type="checkbox"/> 評課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input 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 <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 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	一位專任運動教練 一位體育教師	
備註	1. 啟動教練和學生家長互聯機制 2. 訓練課程導入運動防護之知識和技能 3. 段考減量訓練和複習課業			

# 彰化縣立花壇國民中學112學年度體育班(田徑)體育專業

## 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	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） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（專業知能，每週1節）
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	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	本體育專業課程為田徑運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	8. 理解並操作基本馬克操、活動操動作等相關技術要點。 9. 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。 10. 理解並操作跑、跳、擲專項基本動作要點。 11. 理解並操作跑、跳、擲專項基本動作之進階技術。 12. 理解並操作跑、跳、擲專項動作由靜態至動態之技術連貫。 13. 理解並操作跑、跳、擲專項競賽之規則。 14. 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-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 checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		

		<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>			
學習階段 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-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 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-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>		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容		[評量]
第 1 學 期	第1週 08/30- 09/01	準備期	(8/30正式上課) 1. 基礎動作訓練 2. 基礎體能訓練 3. 強化身體素質		<p>■個人檔案 建立  ■實作評量  ■訓練日誌</p>
	第2週 09/04- 09/08	準備期	1. 基礎動作訓練 2. 基礎體能訓練 3. 強化身體素質		<p>■訓練日誌</p>
	第3週 09/11- 09/15	進階訓練	1. 心肺耐力加強 2. 肌力訓練加強 3. 強化基本動作		<p>■訓練日誌</p>

第4週 09/18- 09/23	準備期	1. 心肺耐力加強 2. 肌力訓練加強 3. 強化基本動作	■訓練日誌
第5週 09/25- 09/28	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	彰化縣縣長盃 田徑賽
第6週 10/02- 10/06	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
第7週 10/11- 10/13	段考減量訓練	1. 減量訓練 2. 比賽規則和防護教學	■訓練日誌
第8週 10/16- 10/20	訓練期	1. 敏捷反應訓練 2. 專項速度訓練 3. 專項爆發力訓練	■訓練日誌
第9週 10/23- 10/27	賽前準備期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■訓練日誌
第10週 10/30- 11/03	賽前訓練期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	11/1-4全國 中等學校田 徑錦標賽 (須達標才能 參賽)
第11週 11/06- 11/10	賽前調整期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■訓練日誌
第12週 11/13- 11/17	比賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	11/15-17彰化 縣縣長盃田 徑賽
第13週 11/20- 11/24	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 11/27- 12/01	段考減量訓練	2. 基本核心訓練 2. 比賽規則和防護教學	■訓練日誌
第15週 12/04- 12/08	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	■訓練日誌

	第16週 12/11- 12/15	訓練期	1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練	■訓練日誌
	第17週 12/18- 12/22	訓練期	1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練	■訓練日誌
	第18週 12/25- 12/29	訓練期	1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練	■訓練日誌
	第19週 01/02- 01/05	過渡期(冬訓) 專項訓練	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	■訓練日誌
	第20週 01/08- 01/12	過渡期(冬訓) 專項訓練	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	■訓練日誌
	第21週 01/15- 01/19	期末考 與 術科測驗	1. 期末考訓練減量 2. 術科測驗	階段性測驗 (100M、400M)
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第2 學期	第1週 02/16- 02/17	賽前訓練期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌
	第2週 02/19- 02/23	賽前訓練期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	預計2月中彰 縣中小學
	第3週 02/26- 03/01	比賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■訓練日誌
	第4週 03/04- 03/08	比賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■訓練日誌
	第5週 03/11- 03/15	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 03/18- 03/22	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	階段性測驗 (100M、400M)

		4. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練	
第7週 03/25- 03/29	段考減量訓練	1. 專項技術動作訓練 2. 專項輕重量訓練	■訓練日誌
第8週 04/01- 04/03	賽前訓練期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	■訓練日誌
第9週 04/08- 04/12	賽前訓練期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	個人專項測驗
第10週 04/15- 04/19	賽前訓練期	1. 比賽技術訓練 2. 專項速度訓練 3. 陸上專項肌力、爆發力訓練 4. 柔軟度訓練	■訓練日誌
第11週 04/22- 04/26	比賽期	1. 比賽技術訓練 2. 專項速度訓練	4/21-27全中運
第12週 04/29- 05/03	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 05/06- 05/10	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	■訓練日誌
第14週 05/13- 05/17	段考減量訓練	1. 基本核心訓練 2. 訓練環境整理	■訓練日誌
第15週 05/20- 05/24	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. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練	■訓練日誌
第16週 05/27- 05/31	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. 陸上專項肌力訓練 5. 柔軟度訓練	■訓練日誌
第17週 06/03- 06/07	訓練期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度訓練 3. 專項肌力訓練 4. 柔軟度訓練	■訓練日誌
第18週 06/11-	過渡期	1. 專項技術動作訓練 2. 專項速度耐力訓練	階段性測驗 (100M、400M)

	06/14		3. 專項速度訓練 4. 專項肌力、爆發力訓練 5. 柔軟度訓練	
	第19週 06/17- 06/21	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	■訓練日誌
	第20週 06/24- 06/28	期末考	3. 調整訓練課程 4. 球類活動或非專項訓練活動	■檔案評量 ■實作評量 ■訓練日誌
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % <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 <input type="checkbox"/> 同儕互 <input type="checkbox"/> 評課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input 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 <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 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	一位專任運動教練 一位體育教師	
備註	4. 啟動教練和學生家長互聯機制 5. 訓練課程導入運動防護之知識和技能 6. 段考減量訓練和複習課業			

體育班田徑專項訓練課程教練：

許閔傑 教練

