

彰化縣111學年度和群國民中學 體育班



(田徑)體育專業課程計畫-九年級

業經

111年6月6日送彰化縣立和群國民中學

體育班發展委員會議審查通過

111年6月16日送彰化縣立和群國民中學

課程發展委員會審議通過

111年9月19日彰化縣政府府教體字第1110360231號函

備查

中華民國111年6月21日

彰化縣立和群國民中學 111 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

| 教育階段 | | | | 國民中學 | | | |
|---------------|-------------------------|----------------------------|------------------|--------|-------|-----------|---|
| | | | | 第四學習階段 | | | |
| 領域科目/實施規範節數 | | | | 7年級節數 | 8年級節數 | 9年級節數 | |
| | | | | 階段/年級 | | | |
| 部定課程 | 領域學習課程 | 語文 | 國語文(5) | | | 5 | |
| | | | 本土語言/ 新住民文(1) | | | 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 | | | | 4 | |
| | | 社團活動與技藝課程 | | | | 0 | |
| | | 特殊需求領域課程 (體育專業) | | | | 1 體育專業 | |
| | | 其他類課程 | | | | | |
| 學習總節數(32-35節) | | | | | | 35 | |

彰化縣立和群國民中學 111 學年度體育班體育專業課表

實施年級： ■9 年級

| 星期 節次 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|----------|--------|---|--------|---|--------|
| 第一節 | | | | | |
| 第二節 | | | | | |
| 第三節 | | | | | |
| 第四節 | | | | | |
| 第五節 | | | | | |
| 第六節 | 體育專業課程 | | 體育專業課程 | | 體育專業課程 |
| 第七節 | 體育專業課程 | | 體育專業課程 | | 體育專業課程 |

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立和群國民中學 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 | 體育專業(田徑) | 課程類別 | ■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節) |
| 實施年級 | ■ 9年級 | 節數 | 每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 102 節 |
| 設計理念 | 我們不是在訓練選手,我們注重新生活教育的養成以及練習過程中的精神態度。要求學生凡事都要盡其所能,練習、比賽時如此,面對生活更需如此。 | | |
| 課程目標 | 本計畫為培養優秀田徑選手,提升競技運動水準,配合各項比賽期程,擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績。 | | |
| 核心素養 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 ■ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 ■ 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■ 體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 ■ 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 ■ 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■ 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。 | | |

| | | | | |
|-------------|----------|--|--|----------------------|
| 學習階段 重點 | 學習 表現 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 【體能】 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理則 ■ 【體能】 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理則 ■ 【體能】 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。 ■ 【技術】 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 ■ 【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 ■ 【技術】 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 ■ 【戰術】 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 ■ 【戰術】 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 ■ 【心理】 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 ■ 【心理】 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 ■ 【心理】 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 | | |
| | 學習 內容 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 【體能】 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 ■ 【體能】 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 ■ 【體能】 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 ■ 【技術】 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 ■ 【技術】 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 ■ 【技術】 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 ■ 【戰術】 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 ■ 【戰術】 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 ■ 【戰術】 Ta-IV-C3 運動道德 ■ 【心理】 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 ■ 【心理】 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 ■ 【心理】 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 ■ 【心理】 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 | | |
| 學習進度 /週次 | 單元/主題 | 教學內容 | [評量] | |
| 第1學期 | 第1週 | 田徑綜合訓練 (準備期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 馬克操步伐訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 下肢肌力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/1節 | 實作評量70% 訓練日誌寫作30% |
| | 第2週 | 田徑綜合訓練 (鍛鍊期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 馬克操步伐訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 下肢肌力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/1節 | 實作評量70% 訓練日誌寫作30% |
| | 第3週 | 田徑綜合訓練 (鍛鍊期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 上肢重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/2節 | 實作評量50% 專項或體能檢測 |

| | | | |
|------|--------------------------|--|---------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 協調性訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 | 50% |
| 第4週 | 田徑綜合訓練 (鍛鍊期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 上肢重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 | 實作評量50% 專項或體能檢測 50% |
| 第5週 | 田徑綜合訓練 (加強期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 間歇肌耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 | 成效評量60% 專項或體能檢測 40% |
| 第6週 | 田徑綜合訓練 (加強期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 間歇肌耐力訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 | 成效評量60% 專項或體能檢測 40% |
| 第7週 | 田徑綜合訓練 (鍛鍊期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度80%)/2節 | 實作評量50% 專項或體能檢測 50% |
| 第8週 | 田徑綜合訓練 (鍛鍊期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 專項性訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 田徑規則講解/1節 | 實作評量70% 訓練日誌寫作30% |
| 第9週 | 田徑綜合訓練 (調整期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度70%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度70%)/1節 ■ 專項性訓練(訓練強度70%)/3節 | 口頭報告50% 身心狀態調整50% |
| 第10週 | 全國中等學校 田徑賽 (比賽期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/3節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度50%)/2節 | 比賽成績20% 心得檢討80% |
| 第11週 | 田徑綜合訓練 (比賽期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度70%)/1節 ■ 間歇速耐力訓練(訓練強度100%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度50%)/2節 | 比賽成績20% 心得檢討80% |
| 第12週 | 彰化縣縣長盃 田徑錦標賽 (比賽期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/3節 ■ 短距離速度訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 | 比賽成績20% 心得檢討80% |
| 第13週 | 田徑綜合訓練 (修整期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 下肢肌力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/1節 | 口頭報告50% 身心狀態調整50% |

| | | | | |
|------|-----------------|--|--|----------------------|
| 第14週 | 田徑綜合訓練 (準備期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 下肢肌力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節 | 實作評量70% 訓練日誌寫作30% | |
| 第15週 | 田徑綜合訓練 (鍛鍊期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 上肢重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 協調性訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 | 實作評量70% 訓練日誌寫作30% | |
| 第16週 | 田徑綜合訓練 (鍛鍊期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 上肢重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 協調性訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 | 實作評量50% 專項或體能檢測 50% | |
| 第17週 | 田徑綜合訓練 (鍛鍊期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/3節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 | 實作評量50% 專項或體能檢測 50% | |
| 第18週 | 田徑綜合訓練 (加強期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 | 成效評量60% 專項或體能檢測 40% | |
| 第19週 | 田徑綜合訓練 (加強期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/1節 | 成效評量60% 專項或體能檢測 40% | |
| 第20週 | 田徑綜合訓練 (鍛鍊期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/2節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度90-100%)/2節 | 成效評量50% 專項或體能檢測 50% | |
| 第2學期 | 第1週 | 田徑綜合訓練 (調整期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度70%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度70%)/1節 ■ 專項性訓練(訓練強度70%)/2節 | 口頭報告50% 身心狀態調整50% |
| | 第2週 | 港都盃全田徑 錦標賽 (比賽期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/3節 ■ 短距離速度訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 | 比賽成績20% 心得檢討80% |
| | 第3週 | 田徑綜合訓練 (比賽期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度70%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度70%)/1節 ■ 專項性訓練(訓練強度70%)/2節 | 比賽成績20% 心得檢討80% |
| | 第4週 | 彰化縣中小學 聯合運動會 (比賽期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 短距離速度訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/2節 | 比賽成績20% 心得檢討80% |

| | | | |
|------|------------------------|--|-----------------------|
| 第5週 | 田徑綜合訓練 (修整期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 欄架基礎肌力訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/1節 | 口頭報告50% 身心狀態調整50% |
| 第6週 | 田徑綜合訓練 (準備期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 重量訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度60%)/2節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度60%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/1節 | 實作評量70% 訓練日誌寫作30% |
| 第7週 | 田徑綜合訓練 (鍛鍊期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 上肢重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 | 實作評量50% 專項或體能檢測50% |
| 第8週 | 田徑綜合訓練 (加強期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/3節 ■ 核心肌群訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 | 成效評量60% 專項或體能檢測40% |
| 第9週 | 田徑綜合訓練 (鍛鍊期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 重量訓練(訓練強度80%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度80%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度90-100%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度90-100%)/2節 | 實作評量50% 專項或體能檢測50% |
| 第10週 | 田徑綜合訓練 (加強期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 專項訓練(訓練強度80%)/3節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 心肺耐力訓練(訓練強度50%)/1節 | 口頭報告50% 身心狀態調整50% |
| 第11週 | 全國中等學校 運動會 (比賽期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 賽期調整訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 短距離速度訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 敏捷性訓練(訓練強度50%)/2節 | 比賽成績20% 心得檢討80% |
| 第12週 | 田徑綜合訓練 (修整期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 重量訓練(訓練強度0-30%)/1節 ■ 速耐力訓練(訓練強度0-30%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度0-30%)/2節 ■ 其他綜合運動練習(訓練強度0-30%)/2節 | 口頭報告50% 身心狀態調整50% |
| 第13週 | 田徑綜合訓練 (準備期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 間歇肌耐力訓練(訓練強度50%)/2節 ■ 基本體能訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度50%)/1節 ■ 其他綜合運動練習(訓練強度50%)/1節 | 實作評量70% 訓練日誌寫作30% |
| 第14週 | 田徑綜合訓練 (準備期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 短距離速度訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 間歇肌耐力訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 欄架基礎訓練(訓練強度40%)/2節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度40%)/1節 | 實作評量70% 訓練日誌寫作30% |
| 第15週 | 田徑綜合訓練 (休賽期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 間歇肌耐力訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 | 實作評量50% 專項或體能檢測 |

| | | | |
|--------------|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ■ 欄架基礎訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 中長距離耐力訓練(訓練強度40%)/1節 ■ 其他綜合運動練習(訓練強度60%)/2節 | 50% |
| 第16週 | 田徑綜合訓練 (休賽期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 其他綜合運動練習(訓練強度60%)/4節 ■ 基本體能訓練(訓練強度40%)/2節 | 實作評量50% 專項或體能檢測 50% |
| 第17週 | 田徑綜合訓練 (休賽期) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 其他綜合運動練習(訓練強度60%)/6節 | 成效評量60% 專項或體能檢測 40% |
| 評量規劃 | <p>一、田徑代表隊依據111學年度學習進度評量需求，自行設計學習評量工具。</p> <p>二、評量內容考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵等，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>三、參與校外比賽之成績，亦作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>四、評量過程中，將針對學生在體育專項術科的學習高原現象，提出輔導策略，以協助其進一步學習。</p> <p>五、對特殊優秀運動選手，另安排個別化課程之評量，採檢定、報告或其他彈性方式實施。</p> | | |
| 教學設施 設備需求 | <p>一、200公尺雙直道PU田徑場。</p> <p>二、跳遠場。</p> <p>三、跳高場。</p> <p>四、鉛球場。</p> <p>五、鏈球及鐵餅場</p> <p>六、綜合活動中心。</p> <p>七、各項田徑訓練器材。</p> | | |
| 教材來源 | <p>一、田徑訓練書籍</p> <p>二、國內外最新訓練法</p> | 師資來源 | <p>本校代理專任運動教練李秀治</p> <p>證照：教育部學校專任運動教練證書</p> <p>證書編號：A031030041</p> <p>證書字號：臺教授體字第1030031678號</p> |
| 備註 | 檢附專任運動教練證書影本於附件 | | |

臺教授體字第1030031678號



教育部學校專任運動 教練證書

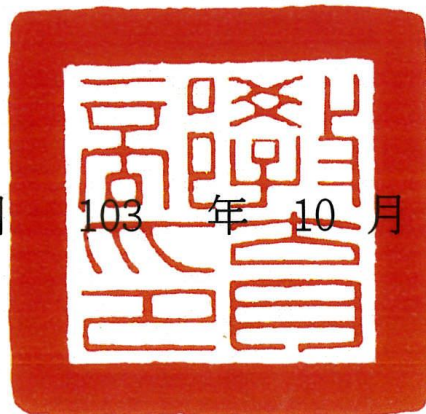


李秀治君民國60年2月3日出生
(N225197526)經依照各級學校專
任運動教練資格審定辦法之規定
審定合格發給(田徑)中級專任
運動教練證書

證書編號：A031030041

此證

部長 吳思華



中華民國 103 年 10 月 21 日