

彰化縣112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

112年6月8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

112年6月12日送彰化縣立和群國民中學
課程發展委員會審議通過

112年10月19日彰化縣政府府教體字第1120417502號函
備查

中華民國112年10月20日

彰化縣立和群國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

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		
					7年級節數	8年級節數	9年級節數
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 112 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 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(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-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-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■ 體-J-B3具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。 ■ 體-J-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 	

		<ul style="list-style-type: none"> ■ 【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 ■ 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 	實作評量50% 專項或體能檢測 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 	實作評量50% 專項或體能檢測 50%

		<ul style="list-style-type: none"> ■ 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/1節 	
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 	實作評量70% 訓練日誌寫作30%

		<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 		
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 	實作評量70% 訓練日誌寫作30%

		<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	
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 ■ 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 	實作評量50% 專項或體能檢測 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)	■ 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112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		