

彰化縣114學年度埤頭國民中學 體育班

體育專業課程計畫

114年6月12日體育班發展委員會審議通過

114年6月17日課程發展委員會審議通過

114年9月15日府教體字第1140365802號

中華民國 114 年 9 月 22 日

彰化縣立埤頭國民中學 114 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				國民中學		
				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	5	5
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	
			英語文(3)	3	3	3
		數學(4)		4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2	3	3
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		3	2	3
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		2	2	2
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		2	2	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	5	5
領域學習節數(31-34)				33	33	33
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	1	1
		社團活動與技藝課程		0	0	0
		特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1
		其他類課程		0	0	0
學習總節數(33-35)				35	35	35

彰化縣立埤頭國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 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	專項術科			專項術科	
第七節	專項術科	專項術科	特殊需求	專項術科	

備註：體育專業課程，請於上課日之第七節課前實施。

彰化縣立埤頭國民中學 114 學年度體育班舉重體育專業

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（舉重）	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"/> 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 111 節 第 2 學期 共 92 節
設計理念	建立學生舉重專項基本認知，實施專項術科基礎訓練，強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	理解舉重運動基礎原理和規則。 理解舉重安全防護知識。 理解舉重專項策略與技能。		
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。 <input checked="" 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 checked="" 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理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。			
	學習內容	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 T-IV-B1應用動作。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D1意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。			
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]	
第1學期	第1週	專項介紹 運動防護	熟悉舉重專項體能與一般體能差別安全知識。 熟悉舉重專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 熟悉運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。 ※9/1(一)開學 ☆實際授課-6節		課堂觀察
	第2週	基本體能 專項體能	30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節		課堂觀察 實作評量
	第3週	基本體能 專項體能	30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節		課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能	30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節		課堂觀察 實作評量
	第5週	基本體能 專項體能	30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。※9/28(日)教師節※9/29補假 ☆實際授課-4節		課堂觀察 實作評量
	第6週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑、戰繩 背肌力、藥球、欄架。※10/6中秋節(一) ※10/10國慶日(五)☆實際授課-4節		課堂觀察 實作評量
	第7週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑、戰繩 背肌力、藥球、欄架。 ※10/16(四)、10/17(五)第一次段考 ☆實際授課-4節		課堂觀察 實作評量
	第8週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑、戰繩 背肌力、藥球、欄架。※10/25(六)光復日※10/24補假 ☆實際授課-6節		課堂觀察 實作評量
	第9週	基本體能 專項體能	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑、戰繩		課堂觀察 實作評量

	專項技術	背肌力、藥球、欄架。☆實際授課-6節	
第10週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M衝刺跑、五步跳、跳跑、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第11週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M衝刺跑、五步跳、跳跑、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。縣長盃舉重賽(暫定) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M衝刺跑、五步跳、跳跑、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M衝刺跑、五步跳、跳跑、背肌力、戰繩、藥球、欄架。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。 ※12/2(二)、12/3(三)第二次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第15週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲 ☆實際授課-6節。	課堂觀察 實作評量
第16週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。 ※12/25行憲紀念日(四) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、50M衝刺跑、跳跑五步跳、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。※1/1(四)元旦 ☆實際授課-5節	課堂觀察 實作評量
第19週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、50M衝刺跑、跳跑五步跳、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第20週	基本體能 專項技術	-運動肌力恢復練習- 50M衝刺跑、跳跑五步跳、背肌力、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第21週 期末考	基本體能 專項技術	期末考週調整訓練 -運動肌力恢復練習- 跳跑、五步跳、背肌力、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節 ※1/19(一)、1/20(二)第三次段考 ☆1/21(三)寒假開始	課堂觀察 實作評量

第 2 學 期	第1週	基本體能 專項體能 專項技術	50M 衝刺、3000-5000M 耐力跑、蹲跳、戰繩、藥球、欄架、手推車。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。 ※2/11 (三)開學 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
	第2週	基本體能 專項體能 專項技術	50M 衝刺、3000-5000M 耐力跑、蹲跳、戰繩、藥球、欄架、手推車。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。 ※2/16-2/19年假 ☆實際授課-0節	課堂觀察 實作評量
	第3週	基本體能 專項體能 專項技術	50M 衝刺、3000-5000M 耐力跑、蹲跳、戰繩、藥球、欄架、手推車。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能 專項技術	50M 衝刺、3000-5000M 耐力跑、蹲跳、戰繩、藥球、欄架、手推車。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第5週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第6週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第7週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第8週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 ※3/31、4/1第一次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第9週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。 觀摩比賽或出賽。※4/6 (一)清明連假 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第10週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第11週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。	課堂觀察 實作評量

		觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	
第12週	基本體能 專項技術	-運動肌力恢復練習- 50M衝刺跑、跳跑五步跳、背肌力、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週 期末考	專項體能 專項技術	期末考週調整訓練 -運動肌力恢復練習- 跳跑、五步跳、背肌力、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。 ※5/6、5/7三年級期末考 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第14週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、 後蹲、頸後推、臥推。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第15週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、 後蹲、頸後推、臥推。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第16週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、 後蹲、頸後推、臥推。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	專項技術	-抓、挺完全動作練習- 高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、 前蹲、後蹲。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	專項技術	-抓、挺完全動作練習- 高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、 前蹲、後蹲。 觀摩比賽或出賽。 ※6/10畢業典禮 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <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 設備需求	童軍棍、教育槓鈴、舉重專項器材、自編教材		
教材來源	教育部體育署專任運動教練獎勵金補助經費購置 彰化縣政府基層訓練站補助經費購置 中華民國舉重協會補助器材 學校現有器材	師資來源 相關證照	編制內專任運動教練 授課教練:蔡宜葶 -初級專任運動教練證- 體委競字第10100063451號核定 證書編號:A041101049 -A級舉重教練證- 發證字號:(108)體教12546號 -A級舉重裁判證- 發證字號:裁證字第108081502號
備註			

彰化縣立埤頭國民中學 114 學年度體育班舉重體育專業

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（舉重）	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"/> 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 111 節 第 2 學期 共 104 節
設計理念	建立學生舉重專項基本認知，實施專項術科基礎訓練，強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	理解舉重運動基礎原理和規則。 理解舉重安全防護知識。 理解舉重專項策略與技能。		
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。 <input checked="" 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 checked="" 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理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。		
	學習內容	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 T-IV-B1應用動作。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D1意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	專項介紹 運動防護	理解舉重專項體能與一般體能差別安全知識。 理解舉重專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 理解運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。 ※9/1（一）開學 ☆實際授課-6節	課堂觀察
	第2週	基本體能 專項體能	30-50M 衝刺、1600-5000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第3週	基本體能 專項體能	30-50M 衝刺、1600-5000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力。 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能	30-50M 衝刺、1600-5000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力。 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第5週	基本體能 專項體能	30-50M 衝刺、1600-5000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力。 觀摩比賽或出賽。 ※9/28（日）教師節※9/29補假 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第6週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。 ※10/6中秋節（一） ※10/10國慶日（五）☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第7週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。 ※10/16（四）、10/17（五）第一次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第8週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。 ※10/25（六）光復日※10/24補假 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量

第9週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第10週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M 衝刺跑、五步跳、跳跑。 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第11週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M 衝刺跑、五步跳、跳跑。 觀摩比賽或出賽。 縣長盃舉重賽(暫定) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M 衝刺跑、五步跳、跳跑。 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M 衝刺跑、五步跳、跳跑。 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲。 ※12/2 (二)、12/3 (三) 第二次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第15週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第16週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲。 ※12/25行憲紀念日 (四) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、頸後借力推、頸前借力推 觀摩比賽或出賽。 ※1/1 (四) 元旦 ☆實際授課-5節	課堂觀察 實作評量
第19週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、頸後借力推、頸前借力推 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第20週	基本體能 專項技術	-運動肌力恢復練習- 30M 衝刺跑、跳跑五步跳、背肌力、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量

	第21週 期末考	基本體能 專項技術	<p>期末考週調整訓練</p> <p>-運動肌力恢復練習-</p> <p>跳跑、五步跳、背肌力、藥球、欄架。</p> <p>觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節</p> <p>※1/19(一)、1/20(二)第三次段考</p> <p>☆1/21(三)寒假開始</p>	課堂觀察 實作評量
第2學期	第1週	基本體能 專項體能 專項技術	<p>50M衝刺、3000-5000M耐力跑、蹲跳、爬竿、戰繩。</p> <p>-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。</p> <p>※2/11(三)開學</p> <p>☆實際授課-3節</p>	課堂觀察 實作評量
	第2週	基本體能 專項體能 專項技術	<p>50M衝刺、3000-5000M耐力跑、蹲跳、爬竿、戰繩。</p> <p>-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。</p> <p>2/16-2/19年假</p> <p>☆實際授課-0節</p>	課堂觀察 實作評量
	第3週	基本體能 專項體能 專項技術	<p>50M衝刺、3000-5000M耐力跑、蹲跳、爬竿、戰繩。</p> <p>-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。</p> <p>☆實際授課-6節</p>	課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能 專項技術	<p>50M衝刺、3000-5000M耐力跑、蹲跳、爬竿、戰繩。</p> <p>-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。</p> <p>☆實際授課-6節</p>	課堂觀察 實作評量
	第5週	基本體能 專項體能 專項技術	<p>-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動。</p> <p>觀摩比賽或出賽。</p> <p>☆實際授課-6節</p>	課堂觀察 實作評量
	第6週	基本體能 專項體能 專項技術	<p>-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動。</p> <p>觀摩比賽或出賽。</p> <p>☆實際授課-6節</p>	課堂觀察 實作評量
	第7週	基本體能 專項體能 專項技術	<p>-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動。</p> <p>☆實際授課-6節</p>	課堂觀察 實作評量
	第8週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	<p>段考週訓練強度降低</p> <p>-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動。</p> <p>※3/31、4/1第一次段考</p> <p>☆實際授課-4節</p>	課堂觀察 實作評量
	第9週	專項體能 專項技術	<p>-抓、挺分段動作練習-</p> <p>箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。</p> <p>觀摩比賽或出賽。</p> <p>4/6(一)清明連假</p>	課堂觀察 實作評量

		☆實際授課-4節	
第10週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第11週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。 ※5/13、5/14第二次段考 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
第15週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第16週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第19週	專項技術	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。 6/19(五)端午連假	課堂觀察 實作評量

		☆實際授課-6節	
第20週	基本體能 專項技術	-運動肌力恢復練習- 30M衝刺跑、跳跑五步跳、背肌力、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第21週 期末考	基本體能 專項技術	期末考週調整訓練 -運動肌力恢復練習- 跳跑、五步跳、背肌力、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節 ※6/29、6/30第三次段考	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <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 設備需求	童軍棍、教育槓鈴、舉重專項器材、自編教材		
教材來源	教育部體育署專任運動教練獎勵金補助經費購置 彰化縣政府基層訓練站補助經費購置 中華民國舉重協會補助器材 學校現有器材	師資來源	編制內專任運動教練
		相關證照	授課教練:蔡宜葶 -初級專任運動教練證- 體委競字第10100063451號核定 證書編號:A041101049 -A級舉重教練證- 發證字號:(108)體教12546號 -A級舉重裁判證- 發證字號:裁證字第108081502號
備註			

彰化縣立埤頭國民中學 114 學年度體育班舉重體育專業

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（舉重）	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 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 111 節 第 2 學期 共 104 節
設計理念	建立學生舉重專項基本認知，實施專項術科基礎訓練，強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	理解舉重運動基礎原理和規則。 理解舉重安全防護知識。 理解舉重專項策略與技能。		
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。 <input checked="" 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 checked="" 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理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。		
	學習內容	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 T-IV-B1應用動作。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D1意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	專項介紹 運動防護	介紹舉重專項體能與一般體能差別安全知識。 介紹舉重專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 了解運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。 ※9/1(一)開學 ☆實際授課-6節	課堂觀察
	第2週	基本體能 專項體能	30M衝刺跑、1600M耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後推、背肌力。 觀摩比賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第3週	基本體能 專項體能	30M衝刺跑、1600M耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後推、背肌力。 觀摩比賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能	50M衝刺跑、1600-2000M耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後借力推、背肌力。 觀摩比賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第5週	基本體能 專項體能	50M衝刺跑、1600-2000M耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後借力推、背肌力。 觀摩比賽。 ※9/28(日)教師節※9/29補假 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第6週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、頸後借力推、後半蹲、折返跑、蹲跳。 ※10/6中秋節(一) ※10/10國慶日(五)☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第7週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 -抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、頸後借力推、後半蹲、折返跑、蹲跳。 ※10/16(四)、10/17(五)第一次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第8週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、頸後借力推、後半蹲、折返跑、蹲跳。 ※10/25(六)光復日※10/24補假 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量

第9週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、頸後借力推、後半蹲、折返跑、蹲跳。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第10週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、前蹲、後蹲、 30M衝刺跑、三步跳、跳跑。 觀摩比賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第11週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、前蹲、後蹲、 30M衝刺跑、三步跳、跳跑。 觀摩比賽 縣長盃舉重賽(暫定) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、前蹲、後蹲、 50M衝刺跑、三步跳、跳跑。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、前蹲、後蹲、 50M衝刺跑、三步跳、跳跑。 觀摩比賽 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 -抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、2分之1上膊、前蹲、後蹲。 ※12/2(二)、12/3(三)第二次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第15週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、2分之1上膊、前蹲、後蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第16週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、2分之1抓、2分之1上膊、前蹲、後蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、2分之1抓、2分之1上膊、前蹲、後蹲。 ※12/25行憲紀念日(四) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、頸後借力推、 觀摩比賽 ※1/1(四)元旦 ☆實際授課-5節	課堂觀察 實作評量
第19週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、頸前借力推、 觀摩比賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第20週	基本體能 專項技術	-運動肌力恢復練習- 30M衝刺跑、跳跑五步跳、背肌力、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第21週 期末考	基本體能 專項技術	期末考週調整訓練 -運動肌力恢復練習- 跳跑、五步跳、背肌力、藥球、欄架。	課堂觀察 實作評量

			觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節 ※1/19 (一)、1/20 (二) 第三次段考 ☆1/21 (三) 寒假開始	
第2學期	第1週	基本體能 專項體能 專項技術	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。 ※2/11 (三) 開學 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
	第2週	基本體能 專項體能 專項技術	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。 2/16-2/19年假 ☆實際授課-0節	課堂觀察 實作評量
	第3週	基本體能 專項體能 專項技術	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能 專項技術	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第5週	基本體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、箱上一段拉、前蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第6週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、箱上一段拉、前蹲、 後蹲、直立划船、早安運動。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第7週	基本體能 專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、箱上一段拉、前蹲、 後蹲、直立划船、早安運動。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第8週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、箱上一段拉、前蹲、 後蹲、直立划船、早安運動。 ※3/31、4/1第一次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第9週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。 4/6 (一) 清明連假 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第10週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第11週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。	課堂觀察 實作評量

		觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	
第12週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。 ※5/13、5/14第二次段考 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
第15週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第16週	專項體能 專項技術	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	專項技術	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	專項技術	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第19週	專項技術	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。 6/19 (五) 端午連假 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第20週	基本體能 專項技術	-運動肌力恢復練習- 30M 衝刺跑、跳跑五步跳、背肌力、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第21週 期末考	基本體能 專項技術	期末考週調整訓練 -運動肌力恢復練習- 跳跑、五步跳、背肌力、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。☆實際授課-6節 ※6/29、6/30第三次段考	
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <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 設備需求	童軍棍、教育槓鈴、舉重專項器材、自編教材		
教材來源	教育部體育署專任運動教練獎勵金補助經費購置 彰化縣政府基層訓練站補助經費購置 中華民國舉重協會補助器材 學校現有器材	師資來源	編制內專任運動教練
		相關證照	授課教練:蔡宜亭 -初級專任運動教練證- 體委競字第10100063451號核定 證書編號:A041101049 -A級舉重教練證- 發證字號:(108)體教12546號 -A級舉重裁判證- 發證字號:裁證字第108081502號
備註			

彰化縣立埤頭國民中學 114 學年度體育班健力體育專業

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（健力）	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"/> 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 111 節 第 2 學期 共 92 節
設計理念	建立學生健力專項基本認知，實施專項術科基礎訓練，強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	理解健力運動基礎原理和規則。 理解健力安全防護知識。 理解健力專項策略與技能。		
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-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。 <input checked="" 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。		
學習階段重點	學習表現	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。 T-IV-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	

		學習內容	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能。 T-IV-B1應用動作。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D1意象、專注力訓練及競技運動的基本概念。	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	專項介紹 運動防護	介紹健力專項體能與一般體能差別安全知識。 介紹健力專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 了解運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。 ※9/1(一)開學 ☆實際授課-6節	課堂觀察
	第2週	基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:2000公尺慢跑 (2) 短跑:50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架八循環 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第3週	基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:2000公尺慢跑 (2) 短跑:50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架八循環 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第4週	基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:2000公尺慢跑 (2) 短跑:50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架八循環 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第5週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3×6 3. 硬舉3×6 4. 弱項補強 ※9/28(日)教師節※9/29補假 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第6週	基本體能 專項體能	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 ※10/6中秋節(一)※10/10國慶日(五)☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
	第7週 段考週	專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 1. 專項體適能補強活動:背肌	課堂觀察 實作評量

		2. 蹲舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強 ※10/16 (四)、10/17 (五) 第一次段考 ☆實際授課-4節	
第8週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3x6 3. 硬舉3x6 4. 弱項補強 ※10/25 (六) 光復日※10/24補假 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第9週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第10週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3x5 3. 硬舉3x5 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第11週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:2000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3x6 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	基本體能 專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3x5 ※12/2 (二)、12/3 (三) 第二次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量

	第15週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第16週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:2000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3x6 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第17週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4x6 3. 臥舉4x6 ※12/25行憲紀念日(四)☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第18週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 ※1/1(四)元旦 ☆實際授課-5節	課堂觀察 實作評量
	第19週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第20週	基本體能 專項體能	-運動肌力恢復練習- 1. 肌力恢復練習:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動:1500慢跑 3. 臥舉4x6 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第21週 期末考	基本體能 專項體能	期末考調整練習 -運動肌力恢復練習- 1. 肌力恢復練習:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動:1500慢跑 ※1/19(一)、1/20(二)第三次段考 ☆1/21(三)寒假開始 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第2學期	第1週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4x4 3. 臥舉4x4 4. 弱項補強 ※2/11(三)開學 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
	第2週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺	課堂觀察 實作評量

		(3) 跨欄跳：低欄六個欄架六循環 2/16-2/19年假 ☆實際授課-0節	
第3週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x4 3. 窄硬舉3x5 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第4週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑：1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑：30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳：低欄六個欄架六循環 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第5週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x6 3. 窄硬舉3x6 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第6週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑：1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑：30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳：低欄六個欄架六循環 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第7週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x6 3. 窄硬舉3x6 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第8週 段考週	專項體能 專項技術	段考週訓練強度降低 1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x8 3. 窄硬舉3x5 4. 弱項補強 ※3/31、4/1第一次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第9週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑：1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑：30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳：低欄六個欄架六循環 3. 寬硬舉4x4 4. 弱項補強 4/6(一)清明連假 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第10週	專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x6 3. 臥舉4x6 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量

第11週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	基本體能 專項體能	-運動肌力恢復練習- 1. 肌力恢復練習:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動:1500慢跑 3. 臥舉4x6 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週 期末考	基本體能 專項體能	期末考調整練習 -運動肌力恢復練習- 1. 肌力恢復練習:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動:1500慢跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第14週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第15週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x4 3. 臥舉4x4 4. 弱項補強 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第16週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 3. 寬硬舉4x6 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x6 3. 臥舉4x6 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	基本體能 專項體能 專項技術	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x6 3. 臥舉4x6 6/10畢業典禮 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-訓練心得書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它		

<p>教學設施 設備需求</p>	<p>教育槓鈴、健力專項器材、自編教材</p>		
<p>教材來源</p>	<p>學校現有器材</p>	<p>師資來源</p> <p>相關證照</p>	<p>約聘專任運動教練</p> <p>授課教練:許淑真</p> 
<p>備註</p>			

彰化縣立埤頭國民中學 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（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）</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 111 節</p> <p>第 2 學期 共 92 節</p>
設計理念	<p>透過課程的教學給予學生基本的認知後，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力，全方面有效地提昇運動競技能力，並能理解與應用田徑安全防護的知識。</p>		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 涵育田徑專項運動競技適能，並能善用技術實踐於訓練及比賽中。 2. 優化專項技術表現，提升田徑項目競賽水準。 3. 透過資訊科技應用，活化田徑專項運動臨場競賽心理狀態，落實應用競技策略。 4. 建立互助合作、認知、態度和行為，間接提升田徑專項運動道德倫理。 		
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-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>		

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> <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。</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>

學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	基本體能 運動防護	基本體能/運動防護 1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識、競賽目標設定與馬克操 2. 運動防護介紹 ※9/1（一）開學 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第2週	身體協調開發 基本體能	身體協調開發 1. 馬克操 B、C 2. 墊步馬克 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第3週	基本馬克操	技術訓練 1. 馬克操 2. 短距離跑 3. 間歇訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第4週	身體協調開發	技術訓練 1. 間歇訓練 2. 欄架專項 3. 擲部專項 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第5週	技術訓練	調整訓練 1. 賽前模擬 2. 準備比賽 ※9/28（日）教師節※9/29補假	課堂觀察 實作評量

		☆實際授課-4節	
第6週	技術訓練	基本馬克操 1. 馬克操 B 2. 墊步馬克 3. 繩梯訓練 ※10/6 中秋節 (一) ※10/10 國慶日 (五) ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第7週 段考週	技術訓練	段考週訓練強度降低 基本馬克操 1. 馬克操 B 2. 墊步馬克 3. 繩梯訓練 ※10/16 (四)、10/17 (五) 第一次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第8週	技術訓練	1. 速耐力訓練 2. 速度跑 ※10/25 (六) 光復日※10/24補假 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第9週	技術訓練	技術訓練 1. 起跑練習(蹲踞式) 2. 跳欄架+短衝 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第10週	技術訓練	技術訓練 1. 馬克操 C 2. 起跑練習(蹲踞式) 3. 跳欄架+短衝 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第11週	體能訓練	體能訓練 1. 馬克操 2. 速耐力訓練 3. 衝刺跑 4. 放鬆訓練 縣長盃田徑賽(暫定) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	體能訓練	體能訓練 1. 核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週	爆發力訓練	爆發力訓練 1. 重量訓練 2. 藥球拋擲 3. 臥推 4. 五步跳 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	體能訓練	段考週訓練強度降低 身體協調開發 1. 馬克操 B、C 2. 速度跑	課堂觀察 實作評量

		3. 節奏跑 ※12/2 (二)、12/3 (三) 第二次段考 ☆實際授課-4節	
第15週	技術訓練	1. 重量訓練 2. 核心訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第16週	專項體能	技術訓練 1. 擲部專項 2. 欄架專項 3. 繩梯訓練 4. 反應起跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	技術訓練	專項體能 1. 藥球拋擲 2. 爆發力訓練(三步跳) ※12/25行憲紀念日(四) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	心理學訓練	1. 意象訓練(一) ※1/1 (四) 元旦 ☆實際授課-5節	課堂觀察 實作評量
第19週	心理學訓練	1. 意象訓練(二) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第20週	調整訓練	1. 球類運動 2. 肌力恢復練習 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第21週 期末考	調整訓練	期末考週調整訓練 1. 藥球拋擲 2. 肌力恢復練習 ※1/19 (一)、1/20 (二) 第三次段考 ☆1/21 (三) 寒假開始 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第2學期	第1週	專項體能/速度訓練 1. 加速跑 2. 站立式起跑 3. 重量訓練 4. 擲部專項 5. 欄架專項 ※2/11 (三) 開學 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
	第2週	技術訓練 1. 欄架專項 2. 擲部專項 3. 跑步技巧 2/16-2/19年假 ☆實際授課-0節	課堂觀察 實作評量
	第3週	技術訓練 1. 短距離跑 2. 中長距離 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量

第4週	肌力訓練	肌力訓練 1. 伏地挺身 2. 仰臥起坐 3. 深蹲跳 4. 跨步走 5. 舉踵 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第5週	體能訓練	體能訓練 1. 體能循環訓練 2. 敏捷訓練(變化式起跑) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第6週	技術訓練	技術訓練 1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第7週	身體協調開發	1. 繩梯訓練 2. 反應起跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第8週 段考週	技術訓練	段考週訓練強度降低 1. 起跑練習 2. 彎道技巧 3. 敏捷節奏跑 ※3/31、4/1第一次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第9週	專項技術	專項體能 1. 重量訓練 2. 核心訓練 4/6 (一) 清明連假 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第10週	技術訓練	心理學訓練 1. 賽會欣賞 2. 自我對話 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第11週	技術訓練	技術訓練 1. 間歇訓練 2. 加速跑訓練 3. 核心訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	調整訓練	1. 球類運動 2. 肌力恢復練習 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週 期末考	調整訓練	期末考週調整訓練 1. 藥球拋擲 2. 肌力恢復練習 ※5/6、5/7第二次段考 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量

第14週	肌力訓練	心肺耐力訓練 1. 三千公尺測驗 2. 持續跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第15週	肌力訓練	肌力訓練 1. 三頭肌 2. 背肌訓練 3. 腿後訓練 4. 跨步跳 5. 舉踵 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第16週	調整訓練	球類運動 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	調整訓練	球類運動 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	調整訓練	球類運動 分組比賽 6/10畢業典禮 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <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 設備需求	【場地】 田徑場、風雨球場、肌力訓練室 【器材】 碼表、繩梯、角錐、拉力帶、彈力繩、藥球、起跑架、發令槍、欄架、鉛球		
教材來源	學校現有器材	師資來源	約僱專任運動教練
		相關證照	授課教練:許淑真 
備註			

彰化縣立埤頭國民中學 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（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"/> 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 111 節 第 2 學期 共 104 節
設計理念	透過課程的教學給予學生基本的認知後，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力，全方面有效地提昇運動競技能力，並能理解與應用田徑安全防護的知識。		
課程目標	1. 涵育田徑專項運動競技適能，並能善用技術實踐於訓練及比賽中。 2. 優化專項技術表現，提升田徑項目競賽水準。 3. 透過資訊科技應用，活化田徑專項運動臨場競賽心理狀態，落實應用競技策略。 4. 建立互助合作、認知、態度和行為，間接提升田徑專項運動道德倫理。		
核心素養	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。		

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> <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。</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>

學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	基本體能 運動防護	基本體能/運動防護 1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識、競賽目標設定與馬克操 2. 運動防護介紹 ※9/1（一）開學 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第2週	身體協調開發 基本體能	身體協調開發 1. 馬克操 B、C 2. 墊步馬克 3. 繩梯訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第3週	基本馬克操	基本馬克操 1. 馬克操 B、C 2. 墊步馬克 3. 小抬腿跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第4週	身體協調開發	技術訓練 1. 賽前模擬 2. 準備比賽起跑練習 3. 彎道技巧 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量

第5週	基本馬克操	基本馬克操 1. 馬克操 B、C 2. 墊步馬克 3. 小抬腿跑 ※9/28(日)教師節※9/29補假 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第6週	心理訓練	技術訓練 1. 自我對話 2. 意象訓練 ※10/6中秋節(一) ※10/10國慶日(五) ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第7週 段考週	技術訓練	段考週訓練強度降低 技術訓練 1. 速度跑 2. 欄架訓練 3. 擲部訓練 ※10/16(四)、10/17(五)第一次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第8週	技術訓練	1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑 ※10/25(六)光復日※10/24補假 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第9週	技術訓練	技術訓練 1. 馬克操 B、C 2. 起跑練習(蹲踞式) 3. 跳欄架+短衝 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第10週	技術訓練	技術訓練 1. 馬克操 B、C 2. 速耐力訓練 3. 衝刺跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第11週	體能訓練	技術訓練 1. 馬克操 B、C 2. 起跑練習(蹲踞式) 3. 跳欄架+短衝 縣長盃田徑賽(暫定) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	體能訓練	體能訓練 1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週	爆發力訓練	爆發力訓練 1. 重量訓練 2. 藥球拋擲	課堂觀察 實作評量

		3. 臥推 4. 五步跳 ☆實際授課-6節	
第14週 段考週	體能訓練	段考週訓練強度降低 身體協調開發 1. 馬克操 B、C 2. 速度跑 3. 節奏跑 ※12/2 (二)、12/3 (三) 第二次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第15週	技術訓練	1. 重量訓練 2. 核心訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第16週	專項體能	技術訓練 1. 擲部訓練 2. 欄架訓練 3. 繩梯訓練 4. 反應起跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	技術訓練	專項體能 1. 藥球拋擲 2. 爆發力訓練(三步跳) ※12/25行憲紀念日(四) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	專項體能	爆發力訓練 1. 重量訓練 2. 藥球拋擲 3. 臥推 4. 五步跳 ※1/1 (四) 元旦 ☆實際授課-5節	課堂觀察 實作評量
第19週	心理學訓練	自我對話訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第20週	調整訓練	1. 球類運動 2. 肌力恢復練習 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第21週 期末考	調整訓練	期末考週調整訓練 1. 藥球拋擲 2. 肌力恢復練習 ※1/19 (一)、1/20 (二) 第三次段考 ☆1/21 (三) 寒假開始 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第2學期 第1週	技術訓練	專項體能/速度訓練 1. 加速跑 2. 站立式起跑 ※2/11 (三) 開學 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量

第2週	技術訓練	技術訓練 1. 欄架專項 2. 擲部專項 3. 跑步技巧 2/16-2/19年假 ☆實際授課-0節	課堂觀察 實作評量
第3週	技術訓練	技術訓練 1. 馬克操 B、C 2. 起跑練習(蹲踞式) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第4週	肌力訓練	肌力訓練 1. 伏地挺身 2. 仰臥起坐 3. 深蹲跳 4. 跨步走 5. 舉踵 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第5週	體能訓練	體能訓練 1. 馬克操 B、C 2. 敏捷訓練(變化式起跑) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第6週	技術訓練	技術訓練 1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第7週	身體協調開發	1. 欄架訓練 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第8週 段考週	技術訓練	段考週訓練強度降低 調整訓練 1. 賽前模擬 2. 準備比賽起跑練習 3. 彎道技巧 ※3/31、4/1第一次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第9週	專項技術	專項體能 1. 重量訓練 2. 核心訓練 4/6(一)清明連假 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第10週	技術訓練	心理訓練 1. 賽會欣賞 2. 自我對話 3. 印象訓練	課堂觀察 實作評量

		☆實際授課-6節	
第11週	技術訓練	技術訓練 1. 間歇訓練 2. 加速跑訓練 3. 核心訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	速度訓練 專項體能	專項體能/速度訓練 1. 加速跑 2. 站立式起跑 3. 阻力訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週	技術訓練	1. 欄架訓練 2. 擲部訓練 3. 跑步技巧 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	肌力訓練	段考週訓練強度降低 1. 馬克操 B、C 2. 小抬腿跑 3. 高抬腿跑 ※5/13、5/14第二次段考 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
第15週	肌力訓練	1. 三頭肌 2. 背肌訓練 3. 腿後訓練 4. 跨步跳 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第16週	技術訓練 專項體能	1. 小欄架 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	心肺耐力訓練	1. 二千公尺測驗 2. 持續跑 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	技術訓練	肌力訓練 1. 三頭肌 2. 背肌訓練 3. 腿後訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第19週	技術訓練	1. 欄架訓練 2. 擲部訓練 3. 跑步技巧 6/19(五)端午連假 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第20週	調整訓練	-肌力恢復練習- 1. 敏捷性訓練	課堂觀察 實作評量

		2. 心肺耐力 ☆實際授課-6節	
第21週 期末考	調整訓練	段考週訓練強度降低 1. 基本體能 ※6/29、6/30第三次段考 ☆實際授課6節	
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <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 設備需求	【場地】田徑場、風雨球場、肌力訓練室 【器材】碼表、繩梯、角錐、拉力帶、彈力繩、藥球、起跑架、發令槍、欄架、鉛球		
教材來源	學校現有器材	師資來源	約僱專任運動教練
		相關證照	授課教練:許淑真 
備註			

彰化縣立埤頭國民中學 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（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 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 111 節 第 2 學期 共 104 節
設計理念	透過課程的教學給予學生基本的認知後，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力，全方面有效地提昇運動競技能力，並能理解與應用田徑安全防護的知識。		
課程目標	1. 涵育田徑專項運動競技適能，並能善用技術實踐於訓練及比賽中。 2. 優化專項技術表現，提升田徑項目競賽水準。 3. 透過資訊科技應用，活化田徑專項運動臨場競賽心理狀態，落實應用競技策略。 4. 建立互助合作、認知、態度和行為，間接提升田徑專項運動道德倫理。		
核心素養	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。		

學習階段	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。			
	學習重點	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。		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]	
第1學期	第1週	基本體能 運動防護	基本體能/運動防護 1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識、競賽目標設定與馬克操 2. 運動防護介紹 ※9/1（一）開學 ☆實際授課-6節		課堂觀察 訓練日誌
	第2週	身體協調開發 基本體能	1. 速耐力訓練 2. 基本體能訓練 3. 敏捷性訓練 4. 心肺耐力訓練 ☆實際授課-6節		課堂觀察 實作評量
	第3週	基本馬克操	1. 基礎動作訓練 2. 基礎體能訓練 3. 強化身體素質 ☆實際授課-6節		課堂觀察 實作評量
	第4週	身體協調開發	1. 速耐力訓練 2. 基本體能訓練 3. 敏捷性訓練 ☆實際授課-6節		課堂觀察 實作評量
	第5週	技術訓練	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 競賽概念調整 ※9/28（日）教師節※9/29補假 ☆實際授課-4節		課堂觀察 實作評量

第6週	技術訓練	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力訓練 ※10/6中秋節(一) ※10/10國慶日(五) ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第7週 段考週	技術訓練	段考週訓練強度降低 1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練 ※10/16(四)、10/17(五) 第一次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第8週	技術訓練	1. 速耐力訓練 2. 基本體能訓練 3. 心肺耐力訓練 ※10/25(六) 光復日 ※10/24補假 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第9週	技術訓練	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第10週	技術訓練	專項術科測驗 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第11週	體能訓練	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 縣長盃田徑賽(暫定) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	體能訓練	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週	爆發力訓練	1. 速耐力訓練 2. 基本體能訓練 3. 敏捷性訓練 4. 心肺耐力訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第14週 段考週	體能訓練	段考週訓練強度降低 1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練 ※12/2(二)、12/3(三) 第二次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量

	第15週	技術訓練	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第16週	專項體能	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第17週	技術訓練	1. 速耐力訓練 2. 基本體能訓練 3. 敏捷性訓練 4. 心肺耐力訓練 ※12/25行憲紀念日(四) ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第18週	專項體能	1. 重量訓練 2. 心肺耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 敏捷性訓練 ※1/1(四)元旦 ☆實際授課-5節	課堂觀察 實作評量
	第19週	專項體能	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 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第20週	調整訓練	1. 球類運動 2. 肌力恢復練習 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
	第21週 期末考	調整訓練	期末考週調整訓練 1. 藥球拋擲 2. 肌力恢復練習 ※1/19(一)、1/20(二)第三次段考 ☆1/21(三)寒假開始 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第2學期	第1週	技術訓練	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬 ※2/11(三)開學 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
	第2週	技術訓練	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 競賽概念調整 2/16-2/19年假 ☆實際授課-0節	課堂觀察 實作評量
	第3週	技術訓練	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量

第4週	肌力訓練	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第5週	體能訓練	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第6週	技術訓練	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 敏捷性訓練 5. 心肺耐力訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第7週	身體協調開發	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第8週 段考週	技術訓練	段考週訓練強度降低 1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力 ※3/31、4/1第一次段考 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第9週	專項技術	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 心肺耐力訓練 4/6 (一) 清明連假 ☆實際授課-4節	課堂觀察 實作評量
第10週	技術訓練	1. 比賽技術訓練 2. 專項速度訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第11週	技術訓練	1. 賽後體能恢復 2. 非專項運動活動 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第12週	速度訓練 專項體能	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第13週	技術訓練	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量

第14週 段考週	肌力訓練	段考週訓練強度降低 1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 ※5/13、5/14第二次段考 ☆實際授課-3節	課堂觀察 實作評量
第15週	肌力訓練	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第16週	技術訓練 專項體能	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第17週	心肺耐力訓練	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第18週	技術訓練	專項術科測驗 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第19週	肌力訓練	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 6/19(五)端午連假 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第20週	調整訓練	-肌力恢復練習- 1. 敏捷性訓練 2. 心肺耐力 ☆實際授課-6節	課堂觀察 實作評量
第21週 期末考	調整訓練	段考週訓練強度降低 1. 基本體能 ※6/29、6/30第三次段考 ☆實際授課6節	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <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 設備需求	【場地】田徑場、風雨球場、肌力訓練室 【器材】碼表、繩梯、角錐、拉力帶、彈力繩、藥球、起跑架、發令槍、欄架、鉛球		

教材來源	學校現有器材	師資來源	約僱專任運動教練
		相關證照	授課教練:許淑真  <p>中華民國田徑協會 教練證</p> <p>等級 省市級(B) 姓名 許淑真 發證單位 中華民國田徑協會 發證字號 C108032 發證日期 108.01.31</p>
備註			