

彰化縣110學年度福興國民中學 體育班

七、八、九年級體育專業課程計畫

經本校110年6月21日體育班課程發展委員會審議通過後

並報請學校課程發展委員會審核通過。

110年9月6日府教體字第1100310708號函核備。

彰化縣立福興國民中學 110 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	5 3	國語文 (5)	5	5	5
			本土語言/ 新住民文			
			英語文 (3)	3	3	3
			4	4	4	4
			3	3	3	3
			3	3	3	3
			2	2	2	2
			1	1	1	1
			1	1	1	1
			2	2	2	2
		特殊類型 班級課程	5	5	5	5
領域學習節數(30-34)				30	30	30
校訂課程	彈性學習課程 (1-5)		4	4	4	4
			1	1	1	1
學習總節數(32-35節)				35	35	35

彰化縣立福興國民中學 110 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	桌球	張祐碩 楊智安								
	跆拳道	蕭景琪 潘孟宏								
	田徑	段賢豪								
第七節	桌球	張祐碩 楊智安	桌球	張祐碩 楊智安	桌球	張祐碩 楊智安	桌球	張祐碩 楊智安	桌球	張祐碩 楊智安
	跆拳道	蕭景琪 潘孟宏	跆拳道	蕭景琪 潘孟宏	跆拳道	蕭景琪 潘孟宏	跆拳道	蕭景琪 潘孟宏	跆拳道	蕭景琪 潘孟宏
	田徑	段賢豪	田徑	段賢豪	田徑	段賢豪	田徑	段賢豪	田徑	段賢豪

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立福興國民中學 110 學年度體育班跆拳道專業學習

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	跆拳道專長訓練	課程類別	<input 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1-3節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" 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	<p>一、配合國家發展競技運動政策，並貼近現代社會之脈動。</p> <p>二、強化專業訓練，培育國際賽會奪牌選手。</p> <p>三、教學與訓練並重，兼顧理論與實務。</p> <p>四、運動科學協助競技運動，訓練提升運動表現。</p> <p>我們注重學生活教育的養成以及練習過程中的精神態度，並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。</p>		
課程目標	<p>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。</p> <p>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鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>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。</p> <p>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，有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。</p>		
核心素養	體-J-A1、體-J-A2、體-J-A3、體-J-B1、體-J-B2、體-J-B3、體-J-C1、體-J-C2、體-J-C3。		
學習階段重點	<p>一、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> <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-3理解並操作「防衛類型運動」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> <p>二、學習內容：</p>		

		Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 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		
學習進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]	
第一學期	第1週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
	第2週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
	第3週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
	第4週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
	第5週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
	第6週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
	第7週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。

第8週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
第9週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
第10週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
第11週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
第12週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	縣長盃比賽 書面報告、口頭報告。
第13週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
第14週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
第15週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
第16週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。

			5. 電子護具模擬訓練(1節)。	
	第17週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
	第18週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
	第19週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
	第20週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
第二學期	第1週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
	第2週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
	第3週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
	第4週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。

第5週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	111年全中運選拔賽 成績或服務等相關 成果。
第6週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	111年教育盃 書面報告、口頭報 告。
第7週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之 實作能力。
第8週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	111年全中運 成績或服務等相關 成果。
第9週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	書面報告、口頭報 告。
第10週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之 實作能力。
第11週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關 成果。
第12週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	書面報告、口頭報 告。
第13週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之 實作能力。

		5. 電子護具模擬訓練(1節)。	
第14週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
第15週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
第16週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
第17週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
第18週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
第19週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
第20週	跆拳道綜合訓練	1. 體能、敏捷性訓練(1節)。 2. 基本踢擊訓練(1節)。 3. 技術模式訓練(2節)。 4. 實戰對練模擬訓練(1節)。 5. 電子護具模擬訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
評量規劃	<p>(一) 教師應依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>(二) 參與校外比賽之成績可作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>(三) 評量過程中應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>(四) 對特殊優秀運動選手個別化課程之評量，得採檢定、報告或其他彈</p>		

	性方式實施。		
教學設施 設備需求	速度靶、防禦靶、頭盔、護胸、電子護具、墊上教室		
教材來源	1、跆拳道訓練書籍 及相關國內外最 新訓練法 2、自編	師資來源	本校正式體育教師、代理教師及兼課教師。外校技術顧問-聘任國家級教練。蕭景琪初級教練證 A041050229
備註			

彰化縣立福興國民中學110學年度體育班桌球專業學習

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	桌球專長訓練	課程類別	<input type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input 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1-3節為原則）
實施年級	<input 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	<p>一、配合國家發展競技運動政策，並貼近現代社會之脈動。</p> <p>二、強化專業訓練，培育國際賽會奪牌選手。</p> <p>三、教學與訓練並重，兼顧理論與實務。</p> <p>四、運動科學協助競技運動，訓練提升運動表現。</p> <p>我們注重學生活教育的養成以及練習過程中的精神態度，並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。</p>		
課程目標	<p>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。</p> <p>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鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>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。</p> <p>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，有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。</p>		
核心素養	體-J-A1、體-J-A2、體-J-A3、體-J-B1、體-J-B2、體-J-B3、體-J-C1、體-J-C2、體-J-C3。		

學習階段重點		<p>一、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> <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-3理解並操作「挑戰類型運動」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> <p>二、學習內容：</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</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> <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>		
學習進度/週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週	桌球綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。 	採多元評量方式之實作能力。
	第2週	桌球綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 	成績或服務等相關成果。
	第3週	桌球綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。 	書面報告、口頭報告。
	第4週	桌球綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。 	採多元評量方式之實作能力。
	第5週	桌球綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 模擬比賽(1節)。 4. 基本體能訓練(1節)。 	成績或服務等相關成果。
	第6週	桌球綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 模擬比賽(1節)。 4. 基本體能訓練(1節)。 	書面報告、口頭報告。

第7週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 模擬比賽(1節)。 4. 基本體能訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
第8週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 模擬比賽(1節)。 4. 基本體能訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
第9週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(2節)。 2. 技戰術訓練(2節)。 3. 模擬比賽(1節)。 4. 基本體能訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
第10週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(2節)。 2. 技戰術訓練(2節)。 3. 模擬比賽(1節)。 4. 基本體能訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
第11週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(2節)。 2. 技戰術訓練(3節)。 3. 模擬比賽(1節)。	成績或服務等相關成果。
第12週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(2節)。 2. 技戰術訓練(3節)。 3. 模擬比賽(1節)。	縣長盃比賽 書面報告、口頭報告。
第13週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
第14週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 重量訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
第15週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
第16週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
第17週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 重量訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。

	第18週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
	第19週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 重量訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
	第20週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
第2學期	第1週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
	第2週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
	第3週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
	第4週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
	第5週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
	第6週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(2節)。 2. 技戰術訓練(3節)。 3. 模擬比賽(1節)。	111年教育盃 書面報告、口頭報告。
	第7週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(2節)。 2. 技戰術訓練(3節)。 3. 模擬比賽(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
	第8週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(2節)。 2. 技戰術訓練(3節)。 3. 模擬比賽(1節)。	111年全中運 成績或服務等相關成果。

第9週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(2節)。 2. 技戰術訓練(3節)。 3. 模擬比賽(1節)。	書面報告、口頭報告。
第10週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
第11週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 重量訓練 (1節)。	成績或服務等相關成果。
第12週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
第13週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
第14週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 重量訓練 (1節)。	成績或服務等相關成果。
第15週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 敏捷性訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
第16週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。	採多元評量方式之實作能力。
第17週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 重量訓練 (1節)。	成績或服務等相關成果。
第18週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。	書面報告、口頭報告。
第19週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 重量訓練 (1節)。	採多元評量方式之實作能力。

	第20週	桌球綜合訓練	1. 技術訓練計畫(3節)。 2. 技戰術訓練(1節)。 3. 基本體能訓練(1節)。 4. 心肺耐力訓練(1節)。	成績或服務等相關成果。
評量規劃	(一) 教師應依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。 (二) 參與校外比賽之成績可作為體育專項術科評量的一部分。 (三) 評量過程中應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。 (四) 對特殊優秀運動選手個別化課程之評量，得採檢定、報告或其他彈性方式實施。			
教學設施設備需求	200公尺雙直道PU田徑場、活動中心桌球訓練場、桌球基層訓練站補助購買之各項桌球訓練器材。			
教材來源	1、桌球訓練書籍及相關國內外最新訓練法。 2、自編	師資來源	本校正式體育教師、專任運動教練及兼課教師。外校技術顧問-聘任國家級教練。張祐碩-初級教練證 A041080101	
備註				

彰化縣立福興國民中學 110 學年度體育班田徑專業學習課程計畫

- 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	田徑專長訓練	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1-3節為原則）
實施年級	■ 7年級 ■ 8年級 ■ 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	一、配合國家發展競技運動政策，並貼近現代社會之脈動。 二、強化專業訓練，培育國際賽會奪牌選手。 三、教學與訓練並重，兼顧理論與實務。 四、運動科學協助競技運動，訓練提升運動表現。 我們注重學生活教育的養成以及練習過程中的精神態度，並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	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑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）：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由田徑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，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	體-J-A1、體-J-A2、體-J-A3、體-J-B1、體-J-B2、體-J-B3、體-J-C1、體-J-C2、體-J-C3。		
學習階段重點	一、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-3理解並操作「競爭類型運動」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 二、學習內容： Ps-IV-1了解並運用心理技巧		

		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		
學習進度/週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第一學期	第1週	田徑綜合訓練	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。	採多元評量方式之實作能力。
	第2週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
	第3週	田徑綜合訓練	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	書面報告、口頭報告。
	第4週	田徑綜合訓練	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	採多元評量方式之實作能力。
	第5週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
	第6週	田徑綜合訓練	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	書面報告、口頭報告。
	第7週	田徑綜合訓練	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	採多元評量方式之實作能力。

第8週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
第9週	田徑綜合訓練	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	書面報告、口頭報告。
第10週	田徑綜合訓練	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	採多元評量方式之實作能力。
第11週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
第12週	田徑綜合訓練	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	縣長盃比賽 書面報告、口頭報告。
第13週	田徑綜合訓練	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	採多元評量方式之實作能力。
第14週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
第15週	田徑綜合訓練	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	書面報告、口頭報告。
第16週	田徑綜合訓練	1. 重量訓練。 2. 速耐力訓練。 3. 基本體能訓練。 4. 敏捷性訓練。	採多元評量方式之實作能力。

			5. 心肺耐力訓練	
	第17週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
	第18週	田徑綜合訓練	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	書面報告、口頭報告。
	第19週	田徑綜合訓練	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	採多元評量方式之實作能力。
	第20週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
第2學期	第1週	田徑綜合訓練	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	採多元評量方式之實作能力。
	第2週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
	第3週	田徑綜合訓練	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	書面報告、口頭報告。
	第4週	田徑綜合訓練	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	採多元評量方式之實作能力。

第5週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
第6週	田徑綜合訓練	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	111年教育盃 書面報告、口頭報告。
第7週	田徑綜合訓練	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	採多元評量方式之實作能力。
第8週	田徑綜合訓練	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	111年全中運 成績或服務等相關成果。
第9週	田徑綜合訓練	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	書面報告、口頭報告。
第10週	田徑綜合訓練	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	採多元評量方式之實作能力。
第11週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
第12週	田徑綜合訓練	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	書面報告、口頭報告。
第13週	田徑綜合訓練	1. 重量訓練。 2. 速耐力訓練。 3. 基本體能訓練。 4. 敏捷性訓練。	採多元評量方式之實作能力。

		5. 心肺耐力訓練	
第14週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
第15週	田徑綜合訓練	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	書面報告、口頭報告。
第16週	田徑綜合訓練	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	採多元評量方式之實作能力。
第17週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
第18週	田徑綜合訓練	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	書面報告、口頭報告。
第19週	田徑綜合訓練	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	採多元評量方式之實作能力。
第20週	田徑綜合訓練	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	成績或服務等相關成果。
評量規劃	<p>(一) 教師應依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>(二) 參與校外比賽之成績可作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>(三) 評量過程中應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>(四) 對特殊優秀運動選手個別化課程之評量，得採檢定、報告或其他彈</p>		

	性方式實施。		
教學設施 設備需求	200公尺雙直道PU田徑場、跳遠場、鉛球場、活動中心及購買之各項田徑訓練器材。。		
教材來源	1、田徑訓練書籍及 相關國內外最新 訓練法。 2、自編	師資來源	本校正式體育教師、代理教師及兼課教師。外校技術顧問-聘任國家級教練。
備註			