

彰化縣109學年度埤頭國民中學
體育班

體育專業課程計畫

埤頭國民中學課程發展委員會審議通過

府教體字第1090368957號

中華民國109年10月13日

彰化縣立埤頭國民中學 109 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
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		
			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)	3		
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	3		
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2		
		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)					
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			
		社團活動與技藝課程			
		特殊需求領域課程 (體育專業)	1		
		其他類課程	1		
學習總節數(32-35節)				35	

彰化縣立埤頭國民中學 109 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

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	專業術科	專業術科			
第七節	專業術科	專業術科	專業術科		專業術科

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埤頭國民中學 109 學年度體育班舉重項目體育專業

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	舉重		<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"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級	課程類別 節數	每週6節 第 1 學期 共120 節 第 2 學期 共120 節
設計理念	建立學生舉重專項競技認知，實施專項術科訓練，強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	了解舉重運動基礎原理和規則 理解舉重安全防護知識 能運用舉重專項策略與技能 能融入團隊並與隊友溝通執行團體策略		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。 <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-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>P-III-1 認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p> <p>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> <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> <p>Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理</p> <p>Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則</p> <p>Si-V-10 應用運動按摩於運動訓練與競技上</p>			
學習階段重點		學習內容			
		<p>P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能</p> <p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> <p>Ta-V-C2 運動倫理</p> <p>Ps-V-D1 壓力管理及放鬆</p> <p>Si-V-G1 運動防護的概念</p> <p>Si-V-G12 運動按摩於運動訓練時的應用</p>			
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	評量	評量項目
第1學期	第1-4週 8/31-9/25	基本體能 運動防護	<p>認識舉重專項體能與一般體能差別</p> <p>安全知識</p> <p>認識舉重專項訓練規則及槓鈴正確使用概念</p> <p>運動防護的概念、常見的運動傷害</p> <p>運動傷害發生的原因、運動傷害的預防</p> <p>一般運動傷害的處理方式</p>	<p>課堂觀察</p> <p>認知評量</p>	<p>能敘述</p> <p>舉重安全防護知識</p>
	第5-8週 9/28-10/23 (第一次段考) 10/14-15	基本體能 專項體能	<p>心肺耐力、爆發力訓練</p> <p>動作分段訓練、輔助項目訓練</p>	<p>課堂觀察</p> <p>實作評量</p>	<p>30公尺檢測</p> <p>1600 耐力檢測</p>
	第9-12週 10/26-11/20	專項體能 專項技術	<p>抓、挺分段動作訓練</p> <p>個別指導、技術指導</p>	<p>課堂觀察</p> <p>實作評量</p>	<p>能做出抓、挺高拉動作</p>
	第13-16週 11/23-12/18 (第二次段考) 11/30-12/1	專項體能 基本體能	<p>肌耐力、爆發力訓練</p> <p>30公尺衝刺跑、1600公尺測驗</p>	<p>課堂觀察</p> <p>實作評量</p>	<p>50公尺檢測</p> <p>3000 耐力檢測</p>
	第17-20週 12/21-1/20 (第三次段考) 1/19-20	專項體能 專項技術	<p>闖關活動、分組競賽</p> <p>近、快、低、穩的配合</p>	<p>課堂觀察</p> <p>實作評量</p>	<p>能做出抓、挺完整動作</p>

第2學期	第1-4週	專項體能 基本體能	耐力訓練、肌力訓練 協調訓練及平衡練習	課堂觀察 實作評量	蹲舉檢測
	第5-8週	專項體能 專項體能	蹲舉、硬舉訓練 輔助項目訓練	課堂觀察 實作評量	硬舉檢測
	第9-12週	專項技術	抓、挺分段動作訓練 個別指導、技術指導	課堂觀察 實作評量	能做出膝上抓、 膝上膊動作
	第13-16週	專項體能 專項技術	闖關活動、分組競賽 近、快、低、穩的配合	課堂觀察 實作評量	對低、上挺檢測
	第17-20週	專項技術	個別指導、技術指導 模擬比賽抓舉、挺舉測驗	課堂觀察 實作評量	抓、挺檢測
評量規劃	能適切表現舉重運動基礎原理和規則 能理解舉重安全防護知識 能適切表現舉重專項策略與技能				
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 學校現有器材			師資 來源	專任運動教練
				相關 證照	-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 109 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	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"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8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	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，並能善用技術實踐之。 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-III-1知道並練習一般體能訓練 P-III-2知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-III-3知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念 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 T-III-1認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-III-2知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技		
	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Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德原則 T-III-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度之關係 T-III-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、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基礎技術 Ta-III-C2競賽規則與指令 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀		
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	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暨運動防護介紹	課堂觀察
	第2週	身體協調開發	馬克操、墊步馬克、繩梯訓練	
	第3週	基本馬克操	馬克操、墊步馬克、小抬腿跑、高抬腿跑	
	第4週	身體協調開發	小欄架、繩梯訓練、反應起跑	
	第5週	技術訓練	馬克操、速耐力訓練、衝刺跑、放鬆訓練(伸展)	
	第6週	技術訓練	馬克操、起跑練習(蹲踞式) 跳欄架	
	第7週	段考週 10/12-10/16	速度跑、欄架專項、擲部專項	
	第8週	技術訓練	練核心訓練、速度跑、節奏跑	
	第9週	技術訓練	馬克操、起跑練習(蹲踞式)、跳欄架	

	第10週	技術訓練	賽前模擬，準備比賽	
	第11週	11/10-12縣長盃	準備比賽	
	第12週	體能訓練	練核心訓練、速度跑、節奏跑	
	第13週	爆發力訓練	重量訓練、藥球拋擲	
	第14週	段考週 11/30-12/01	馬克操、速度跑、節奏跑	
	第15週	專項體能	重量訓練、核心訓練	
	第16週	技術訓練	擲部專項、欄架專項、繩梯訓練、反應起跑	
	第17週	專項體能	藥球拋擲、爆發力訓練(三步跳) 擲部專項、欄架專項	
	第18週	心理學訓練	心理技能訓練	
	第19週	球類運動	籃球、排球	
第2學期	第20週	球類運動	分組比賽	
	第1週	速度訓練 專項體能	加速跑、站立式起跑 重量訓練、擲部專項 欄架專項	
	第2週	技術訓練	欄架專項、擲部專項、跑步技巧	
	第3週	技術訓練	馬克操、起跑練習(蹲踞式)	
	第4週	肌力訓練	伏地挺身、仰臥起坐、深蹲跳、跨步走、舉踵	
	第5週	體能訓練	馬克操、敏捷訓練(變化式起跑)	
	第6週	技術訓練	練核心訓練、速度跑、節奏跑	
	第7週	欄架專項、擲部專項、跑步技巧 身體協調開發	欄架專項、繩梯訓練、反應起跑	

第8週	專項技術	起跑練習、彎道技巧、敏捷節奏跑	
第9週	專項體能	重量訓練、核心訓練、核心訓練	
第10週	全中運	賽會欣賞	
第11週	技術訓練	間歇訓練、加速跑訓練、練練核心訓練	
第12週	速度訓練 專項體能	加速跑、站立式起跑 重量訓練、阻力訓練	
第13週	段考週 技術訓練	欄架專項、擲部專項、跑步技巧	
第14週	全套馬克操 活動操	馬克操、小抬腿跑、高抬腿跑 墊步馬克、節奏抬腿跑、跨步跑	
第15週	肌力訓練	三頭肌、背肌訓練、腿後訓練、跨步跳、半蹲舉踵	
第16週	身體協調開發	小欄架、繩梯訓練、反應起跑、	
第17週	心肺耐力訓練	三千公尺測驗、持續跑	
第18週	球類運動	籃球、羽球	
第19週	球類運動	籃球、排球	
第20週	段考週 球類運動	分組比賽	
評量規劃			
教學設施 設備需求	【場地】 田徑場、風雨球場、健力室 【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	1. 體育專業領域課程綱要 2. 教師自編 3. 補充教材	專長教師	兼課體育教師

			 <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			