

彰化縣110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1100310708號

中華民國110年9月7日

彰化縣立埤頭國民中學110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	5	
			本土語言/ 新住民文			
			英語文(3)	3	3	
		數學(4)	4	4		
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3	3		
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3	3		
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	3	3		
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	3	3		
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2	2		
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	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		
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	1	
		其他類課程		1	1	
學習總節數(32-35節)				35	35	

彰化縣立埤頭國民中學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(依年級自行複製)

星期	一	二	三	四	五
節次					
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		特殊需求領域課程

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埤頭國民中學110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	■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	7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>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>	
		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>	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量項目]
第1學期	第1週 開學 正式上課 8/30-9/3	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及運動防護介紹	能說出急性運動傷害處理方式
	第2週 9/6-10	身體協調開發	馬克操 A、墊步馬克、繩梯訓練	做出馬克操 A 動作
	第3週 9/13-17	基本馬克操	馬克操 A、墊步馬克、小抬腿跑、高抬腿跑	能流暢做出馬克 A
	第4週 9/20-24	身體協調開發	小欄架、繩梯訓練、反應起跑	協調性測驗
	第5週 9/27-10/1	技術訓練	馬克操 A、速耐力訓練、衝刺跑、放鬆訓練	衝刺跑測驗
	第6週 10/4-8	技術訓練	馬克操 A、起跑練習(蹲踞式)、跳欄架	能精熟做出馬克 A
	第7週 10/11-15	技術訓練	速度跑、欄架專項、擲部專項	衝刺跑測驗
	第8週 10/18-22	技術訓練	練核心訓練、速度跑、節奏跑	核心測驗
	第9週 10/25-29	技術訓練	馬克操 A、起跑練習(蹲踞式)、跳欄架	跳欄架測驗
	第10週 11/1-5	技術訓練	賽前模擬，準備比賽	專項測驗
	第11週 11/8-12	調整訓練	準備比賽	無
	第12週 11/15-19 縣長盃田徑 (11/17-19)	體能訓練	練核心訓練、速度跑、節奏跑	衝刺跑測驗
	第13週 11/22-26	爆發力訓練	重量訓練、藥球拋擲	深蹲測驗

	第14週 11/29-12/3	身體協調開發	馬克操 A、速度跑、節奏跑	能精熟做出馬克 A
	第15週 12/6-10	專項體能	重量訓練、核心訓練	核心測驗
	第16週 12/13-17	技術訓練	擲部專項、欄架專項、繩梯訓練、反應起跑	協調性測驗
	第17週 12/20-24	專項體能	藥球拋擲、爆發力訓練(三步跳)、擲部專項、欄架專項	爆發力測驗
	第18週 12/27-31	心理學訓練	心理技能訓練	能說出訓練心得
	第19週 1/3-7	球類運動	籃球、排球	無
	第20週 1/10-14	球類運動	分組比賽	無
	第21週 1/17-20	19、20期末考；21寒假開始		
第2學期	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	深蹲測驗
	第2週	技術訓練	欄架專項、擲部專項、跑步技巧	心肺耐力測驗
	第3週	技術訓練	馬克操 A、起跑練習(蹲踞式)	起跑測驗
	第4週	肌力訓練	伏地挺身、仰臥起坐、深蹲跳、跨步走、舉踵	肌力測驗
	第5週	體能訓練	馬克操 A、敏捷訓練(變化式起跑)	起跑測驗
	第6週	技術訓練	練核心訓練、速度跑、節奏跑	心肺耐力測驗
	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	協調測驗
	第8週 中小聯運	專項技術	起跑練習、彎道技巧、敏捷節奏跑	起跑測驗
	第9週	專項體能	重量訓練、核心訓練	深蹲測驗
	第10週	調整訓練	賽會欣賞	無
	第11週	技術訓練	間歇訓練、加速跑訓練、核心訓練	心肺耐力測驗
	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	衝刺跑測驗
	第13週	技術訓練	欄架專項、擲部專項、跑步技巧	擲部測驗
	第14週	全套馬克操 活動操	馬克操 A、小抬腿跑、高抬腿跑 墊步馬克、節奏抬腿跑、跨步跑	小抬腿跑、高抬腿跑 測驗
	第15週	肌力訓練	三頭肌、背肌訓練、腿後訓練、跨步跳、舉踵	背肌測驗
	第16週	身體協調開發	小欄架、繩梯訓練、反應起跑	協調測驗
	第17週	心肺耐力訓練	三千公尺測驗、持續跑	3000公尺測驗
	第18週	球類運動	籃球、羽球	無

	第19週	球類運動	籃球、排球	無
	第20週	球類運動	分組比賽	無
評量規劃	能適切表現田徑運動基礎原理和規則 能理解運動安全防護知識 能適切表現田徑專項策略與技能			
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 田徑場、風雨球場、健力室 <b>【器材】</b> 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. 學校現有田徑專業器材 2. 教師自編 3. 補充教材	師資 來源	兼課體育教師	
		相關 證照	 <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				

# 彰化縣立埤頭國民中學110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	<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	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,並能理解與應用田徑安全防護的知識。		
課程目標	<p>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。</p> <p>2. 優化專項技術表現,提升田徑項目競賽水準。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
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	[評量項目]
第1學期	第1週 開學 正式上課 8/30-9/3	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及運動防護介紹	能應用急性運動傷害處理方式
	第2週 9/6-10	身體協調開發	馬克操 B、C、墊步馬克、繩梯訓練	做出馬克操 B、C 動作
	第3週 9/13-17	基本馬克操	馬克操 B、C、墊步馬克、小抬腿跑、高抬腿跑	能流暢做出馬克 B、C
	第4週 9/20-24	身體協調開發	小欄架、繩梯訓練、反應起跑	協調性測驗
	第5週 9/27-10/1	技術訓練	馬克操 B、C、速耐力訓練、衝刺跑、放鬆訓練	心肺耐力測驗
	第6週 10/4-8	技術訓練	馬克操 B、C、起跑練習(蹲踞式)、跳欄架+短衝	能精熟做出馬克 B、C
	第7週 10/11-15	技術訓練	速度跑、欄架專項、擲部專項	衝刺跑測驗
	第8週 10/18-22	技術訓練	練核心訓練、速度跑、節奏跑	核心測驗
	第9週 10/25-29	技術訓練	馬克操 B、C、起跑練習(蹲踞式)、跳欄架+短衝	衝刺跑測驗
	第10週 11/1-5	技術訓練	賽前模擬，準備比賽	專項測驗
	第11週 11/8-12	調整訓練	準備比賽、自我對話、印象訓練	無
	第12週 11/15-19 縣長盃田徑 (11/17-19)	體能訓練	練核心訓練、速度跑、節奏跑	核心測驗

	第13週 11/22-26	爆發力訓練	重量訓練、藥球拋擲、臥推、五步跳	深蹲測驗
	第14週 11/29-12/3	身體協調開發	馬克操 B、C、速度跑、節奏跑	能精熟做出馬克 B、C
	第15週 12/6-10	專項體能	重量訓練、核心訓練	深蹲測驗
	第16週 12/13-17	技術訓練	擲部專項、欄架專項、繩梯訓練、反應起跑	協調性測驗
	第17週 12/20-24	專項體能	藥球拋擲、爆發力訓練(三步跳)、擲部專項、欄架專項	爆發力測驗
	第18週 12/27-31	心理學訓練	心理技能訓練	能說出訓練心得
	第19週 1/3-7	球類運動	籃球、排球	無
	第20週 1/10-14	球類運動	分組比賽	無
	第21週 1/17-20	19、20期末考；21寒假開始		
第2學期	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	深蹲測驗
	第2週	技術訓練	欄架專項、擲部專項、跑步技巧	心肺耐力測驗
	第3週	技術訓練	馬克操 B、C、起跑練習(蹲踞式)	起跑測驗
	第4週	肌力訓練	伏地挺身、仰臥起坐、深蹲跳、跨步走、舉踵	肌力測驗
	第5週	體能訓練	馬克操 B、C、敏捷訓練(變化式起跑)	起跑測驗
	第6週	技術訓練	練核心訓練、速度跑、節奏跑	心肺耐力測驗
	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	協調測驗
	第8週 中小聯運	專項技術	起跑練習、彎道技巧、敏捷節奏跑	起跑測驗
	第9週	專項體能	重量訓練、核心訓練	深蹲測驗
	第10週	調整訓練	賽會欣賞、自我對話、印象訓練	無
	第11週	技術訓練	間歇訓練、加速跑訓練、核心訓練	心肺耐力測驗
	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	衝刺跑測驗
	第13週	技術訓練	欄架專項、擲部專項、跑步技巧	擲部測驗
	第14週	全套馬克操 活動操	馬克操 B、C、小抬腿跑、高抬腿跑 墊步馬克、節奏抬腿跑、跨步跑	小抬腿跑、高抬腿跑 測驗
	第15週	肌力訓練	三頭肌、背肌訓練、腿後訓練、跨步跳、舉踵	背肌測驗
	第16週	身體協調開發	小欄架、繩梯訓練、反應起跑	協調測驗
	第17週	心肺耐力訓練	五千公尺測驗、持續跑	5000公尺測驗

	第18週	球類運動	籃球、羽球、足球	無
	第19週	球類運動	籃球、排球、足球	無
	第20週	球類運動	分組比賽	無
評量規劃	能適切表現田徑運動基礎原理和規則且加以運用 能理解運動安全防護知識且加以運用 能適切表現田徑專項策略與技能且加以運用於訓練及比賽中			
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 田徑場、風雨球場、健力室 <b>【器材】</b> 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. 學校現有田徑專業器材 2. 教師自編 3. 補充教材		師資 來源	兼課體育教師
			相關 證照	 中華民國田徑協會 <b>教 練 證</b> 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
備註				

# 彰化縣立埤頭國民中學110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	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	7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	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	<p>理解舉重運動基礎原理和規則。</p> <p>理解舉重安全防護知識。</p> <p>理解舉重專項策略與技能。</p>		
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-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-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> <p>■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。</p>		
學習階段重點	學習表現	<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>	
	學習內容	<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>	

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週 開學 正式上課 8/30-9/3	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。	課堂觀察	敘述舉重運動知識。 敘述運動傷害處理方式。
	第2-5週 9/6-10/1	基本體能 專項體能	30M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。	課堂觀察 實作評量	30公尺檢測。 1600公尺耐力檢測。
	第6-9週 10/4-29 第一次段考 (10/14-15)	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。	課堂觀察 實作評量	後半蹲檢測。
	第10-13週 11/1-26 縣長盃11月初 總統盃11月中	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。	課堂觀察 實作評量	抓、挺4分之1高拉檢測。
	第14-17週 11/29-12/3 第二次段考 (11/30-12/1) 校慶運動會 (12/10)	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。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
	第18-21週 12/27-1/20 第三次段考 1月19-20 1/21寒假開始 青年盃	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。	課堂觀察 實作評量	頸後借力推檢測。
第2學期	第1-4週	基本體能 專項體能 專項技術	30M衝刺跑、2000-3000M耐力跑、蹲跳、爬竿。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	2000公尺耐力檢測。
	第5-8週 教育盃	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。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	箱上一段拉檢測。
	第9-12週 全中運	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。	課堂觀察 實作評量	膝上抓、膝上膊檢測。
	第13-16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。	課堂觀察 實作評量	架內對低、上挺檢測。
	第17-20週	專項技術	膝上抓、膝上膊。	課堂觀察 實作評量	膝上抓、膝上膊檢測。
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器材 學校現有器材	師資 來源	專任運動教練
備註	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		

## 埤頭國中

### 專任運動教練證照

姓名:蔡宜葦教練

專長證照如下:



# 彰化縣立埤頭國民中學110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	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	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	學生能理解與應用舉重專項競技認知, 實施於專項術科訓練, 強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	應用舉重運動基礎原理和規則於專項練習及比賽中。 應用舉重安全防護知識於專項練習及比賽中。 應用舉重專項策略與技能於專項練習及比賽中。 能融入團隊並與隊友溝通執行團體策略。		
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-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-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	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	評量項目
第1學期	第1週 開學 正式上課 8/30-9/3	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。	課堂觀察 能應用舉重運動知識。 能應用運動傷害處理方式於練習中。
	第2-5週 9/6-10/1	基本體能 專項體能	50M衝刺跑、2000-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量 50公尺檢測。 2000公尺耐力檢測。
	第6-9週 10/4-29 第一次段考 (10/14-15)	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。	課堂觀察 實作評量 後蹲檢測。
	第10-13週 11/1-26 縣長盃11月初 總統盃11月中	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。	課堂觀察 實作評量 抓、挺膝上高拉檢測。
	第14-17週 11/29-12/3 第二次段考 (11/30-12/1) 校慶運動會 (12/10)	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。	課堂觀察 實作評量 前蹲檢測。
	第18-21週 12/27-1/20 第三次段考 1月19-20 1/21寒假開始 青年盃	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、 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量 借力推檢測。
第2學期	第1-4週	基本體能 專項體能 專項技術	50M衝刺跑、3000-5000M耐力跑、蹲跳、爬竿、戰繩。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量 5000公尺耐力檢測。
	第5-8週 教育盃	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。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量 一段拉檢測。
	第9-12週 全中運	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。	課堂觀察 實作評量 箱上抓、箱上膊檢測。
	第13-16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。	課堂觀察 實作評量 蹲架對低、上挺檢測。
	第17-20週	專項技術	箱上抓、箱上膊。	課堂觀察 實作評量 箱上抓、箱上膊檢測。
評量規劃	<p>能適切表現舉重運動基礎原理和規則。</p> <p>能理解與運用舉重安全防護知識。</p> <p>能適切表現與運用舉重專項策略與技能。</p>			



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	專任運動教練 -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			

## 埤頭國中

### 專任運動教練證照

姓名:蔡宜葦教練

專長證照如下:

