

彰化縣112學年度彰德國民中學  
體育班

田徑體育專業課程計畫

彰德國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國112年5月19日

112年10月23日府教體字第1120420546號函核定

彰化縣立 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	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	2	2		
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2	2	2		
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	1	1	1		
		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		
七八年級領域學習節數(31-34)				31	31	30	
九年級領域學習節數(30-34)							
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程	3	3	4		
		社團活動與技藝課程					
	九年級彈性學習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)	1	1	1		
		其他類課程					
七八年級學習總節數(33-35節)				35	35	35	
九年級學習總節數(32-35節)							

彰化縣立彰德國民中學 112 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	英語	歷史	數學	輔導	視覺藝術
第二節	數學	體育	自然彈性	生物	音樂
第三節	公民	生物	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	生物	英語	英語彈性
第五節	健康教育	家政	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	資訊 科技	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	本土語言/ 新住民文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 112 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	英語	歷史	數學	輔導	表演藝術
第二節	數學	體育	數學彈性	自然	音樂
第三節	公民	自然	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	自然	英語	英語彈性
第五節	健康教育	童軍	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)	本土語言/ 新住民文	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)	生活 科技	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 112 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	英語	歷史	數學	輔導	表演藝術
第二節	數學	體育	數學彈性	自然	視覺藝術
第三節	公民	自然	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	自然	英語	英語彈性
第五節	健康教育	家政	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球)	資訊 科技	體專 育業 (田徑) (桌球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球)	班會	體專 育業 (田徑) (桌球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

# 彰化縣立彰德國民中學 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	<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 <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	課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。		
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-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-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。		
學習階段重點(以下為國中競爭類型範例,請自	學習表現	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲等專項技術。 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ps-IV-1了解並運用心理技巧。	

行修改)		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。 T-IV-B1跑、跳、擲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。 Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1-3週	基礎體能 1. 馬克操/9 2. 速度訓練/6(如：30公尺、60公尺…等) 3. 肌力訓練/3(自體重量訓練、阻力訓練…等)	實作評量 1. 立定跳遠 2. 60公尺 3. 參與態度
	第4-6週	基礎體能提升 1. 馬克操/9 2. 速度訓練/3(如：30公尺、60公尺…等) 3. 肌力訓練/3(如：重量訓練、阻力訓練…等) 4. 核心訓練/3(如：自體核心訓練、負重核心訓練…等)	實作評量 1. 立定跳遠 2. 60公尺 3. 60秒棒式 4. 參與態度
	第7週	第一次評量	專項測驗
	第8-10週	專項體能 1. 馬克操/6 2. 速度訓練/4(如：30公尺、60公尺…等) 3. 爆發力訓練/4(如：增強式訓練、拋藥球…等) 4. 核心訓練/4(如：負重核心訓練、懸吊訓練…等)	實作評量 1. 60公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 參與態度
	第11-12週	專項體能提升 1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/6(如：30公尺、200公尺…等) 3. 爆發力訓練/3(如：增強式訓練、藥球起跑推…等) 4. 核心訓練/4(如：負重核心訓練、懸吊訓練…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 參與態度
	第13週	第二次評量	專項能力檢測 1. 30-60M-速度能力 2. 300公尺-速耐能力 3. 立定3次跳-爆發力
	第14-16週	專項技術 1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如：30公尺、200公尺…等) 3. 爆發力訓練/3(如：增強式訓練、拋藥球…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠

			4. 核心訓練/3(如：負重核心訓練、懸吊訓練...等) 5. 專項技能訓練/3.5(如：起跑、跨欄、投擲...等)	3. 60秒棒式 4. 起跑、跨欄、投擲認知學習..等 5. 參與態度
	第17-19週	專項技術提升	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如：30公尺、200公尺...等) 3. 爆發力訓練/3(如：增強式訓練、重量訓練...等) 4. 核心訓練/3(如：負重核心訓練、懸吊訓練...等) 5. 專項技能訓練/3.5(如：起跑、跨欄、投擲...等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 起跑、跨欄、投擲基本操作..等 5. 參與態度
	第20週	第三次評量		綜合測驗
第2學期	第1-3週	專項技術	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如：30公尺、200公尺...等) 3. 爆發力訓練/3(如：增強式訓練、重量訓練...等) 4. 核心訓練/3(如：負重核心訓練、懸吊訓練...等) 5. 專項技能訓練/3.5(如：起跑、跨欄、投擲...等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 起跑、跨欄、投擲基本操作..等 5. 參與態度
	第4-6週	專項技術提升	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如：30公尺、300公尺...等) 3. 爆發力訓練/3(如：增強式訓練、重量訓練...等) 4. 核心訓練/3(如：負重核心訓練、懸吊訓練...等) 5. 專項技能訓練/3.5(如：起跑、跨欄、投擲...等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 起跑、跨欄、投擲阻力介入操作..等 5. 參與態度
	第7週	第一次評量		專長檢測
	第8-10週	比賽期備戰	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如：30公尺、300公尺...等) 3. 爆發力訓練/3.5(如：增強式訓練、重量訓練...等) 4. 核心訓練/2.5(如：負重核心訓練、懸吊訓練...等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 起跑、跨



		5. 專項技能訓練/3.5(如：起跑、跨欄、投擲…等)	欄、投擲操作..等 5. 參與態度
第 11-13 週	比賽模擬以及比賽實戰(中小學實戰)	1. 馬克操/3 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如：30公尺、300公尺…等) 3. 爆發力訓練/3.5(如：增強式訓練、重量訓練…等) 4. 核心訓練/3(如：負重核心訓練、懸吊訓練…等) 5. 專項技能訓練/5(如：起跑、跨欄、投擲…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 起跑、跨欄、投擲操作..等 5. 參與態度
第14週	第二次評量		專長檢測
第 15-17週	過渡期休養	1. 馬克操/6 2. 速度、速耐力訓練/4(如：30公尺、200公尺…等) 3. 爆發力訓練/4(如：增強式訓練、重量訓練…等) 4. 核心訓練/4(如：負重核心訓練、懸吊訓練…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 參與態度
第 18-19週	專項體能提升	1. 馬克操/6 2. 速度、速耐力訓練/4(如：30公尺、200公尺…等) 3. 爆發力訓練/4(如：增強式訓練、重量訓練…等) 4. 核心訓練/4(如：負重核心訓練、懸吊訓練…等)	實作評量 1. 300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 參與態度
第20週	第三次評量		綜合測驗
評量規劃	<b>【第1學期】</b> 1. 實做(70%) 2. 紙本測驗(30%) <b>【第2學期】</b> 1. 實做(70%) 2. 紙本測驗(30%)		
教學設施設備需求	重量訓練室、操場、跳遠沙坑、跳高墊、高低欄架		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內

A041010206



行政院體育委員會  
學校專任運動教練證書



體委發字第10100434481號核定  
證書編號：A041010206

張佑璋君民國77年8月17日出生(N124877952)  
經依照各級學校專任運動教練資格審定辦法之規定  
審定合格發給(田徑)初級專任運動教練證書  
此證

主任委員 **戴遐齡**



中華民國 101 年 12 月 14 日

備註

# 彰化縣立彰德國民中學 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	<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 type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。		
核心素養	<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-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-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(以下為國中競爭類型範例,請自	學習表現	P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2理解並演練溝通能力。	

行修改)	學習內容	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術。 T-IV-B3跑、跳、擲之運動力學原理。 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D2競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3溝通管道與方法。
------	------	---

學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1-3週	專項技術	1. 馬克操/9 2. 速度訓練/6(如30公尺、60公尺變速跑…等) 3. 肌力訓練/3(如重量訓練、阻力訓練…等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練…等) 5. 專項技能訓練/5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	實作評量 1. 立定跳遠 2. 60公尺 3. 立定三次跳 3. 參與態度
	第4-6週	專項技術提升	1. 馬克操/9 2. 速度訓練/6(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑…等) 3. 肌力訓練/3(如重量訓練、阻力訓練…等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練…等) 5. 專項技能訓練/5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	實作評量 1. 立定跳遠 2. 60公尺 3. 60秒棒式 4. 參與態度
	第7週	第一次評量		專項測驗
	第8-10週	比賽期備戰	1. 馬克操/9 2. 速度訓練/6(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑…等) 3. 肌力訓練/3(如重量訓練、阻力訓練…等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練…等) 5. 專項技能訓練/5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	實作評量 1. 60公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 參與態度
	第11-12週	比賽模擬以及比賽實戰(縣長盃、全中錦、城市盃)	1. 馬克操/9 2. 速度訓練/6(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑…等) 3. 肌力訓練/3(如重量訓練、阻力訓練…等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練…等) 5. 專項技能訓練/5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 參與態度
	第13週	第二次評量		專項檢測
第14-16週	專項技術	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑…等)	實作評量 1. 60、300公尺	

			3. 爆發力訓練/3(如拋藥球、雪橇跑、增強式訓練...等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練...等) 5. 專項技能訓練/3.5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術...等)	2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 100公尺、跳遠..等 5. 參與態度
第17-19週	專項技術提升		1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑...等) 3. 爆發力訓練/3(如拋藥球、雪橇跑、增強式訓練...等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練...等) 5. 專項技能訓練/3.5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術...等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 100公尺、跳遠..等 5. 參與態度
第20週	第三次評量			綜合測驗
第2學期	第1-3週	比賽模擬以及比賽實戰(港都盃、中小學)	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑...等) 3. 爆發力訓練/3(如拋藥球、輕重量訓練、增強式訓練...等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練...等) 5. 專項技能訓練/3.5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術...等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 100公尺、跳遠..等 5. 參與態度
	第4-6週	專項技術提升	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑...等) 3. 爆發力訓練/3(如拋藥球、輕重量訓練、增強式訓練...等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練...等) 5. 專項技能訓練/3.5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術...等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 100公尺、跳遠..等 5. 參與態度
	第7週	第一次評量		專長檢測
	第8-10週	比賽實戰(全中運)	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑...等) 3. 爆發力訓練/3(如拋藥球、輕重量訓練、增強式訓練...等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式

		心訓練…等) 5. 專項技能訓練/3.5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	4. 起跑 30M、跳擲技術操作等 5. 參與態度
第11-13週	過渡期休養	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑…等) 3. 爆發力訓練/3.5(如拋藥球、輕重量訓練、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練…等) 5. 專項技能訓練/3(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 起跑 30M、跳擲技術操作等 5. 參與態度
第14週	第二次評量		專長檢測
第15-17週	專項體能提升	1. 馬克操/6 2. 速度、速耐力訓練/4(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑…等) 3. 爆發力訓練/4(如拋藥球、輕重量訓練、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/4(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 參與態度
第18-19週	專項技術	1. 馬克操/6 2. 速度、速耐力訓練/4(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑…等) 3. 爆發力訓練/4(如拋藥球、輕重量訓練、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/4(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練…等)	實作評量 1. 300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 參與態度
第20週	第三次評量		綜合測驗
評量規劃	<b>【第1學期】</b> 1. 實做(70%) 2. 紙本測驗(30%) <b>【第2學期】</b> 1. 實做(70%) 2. 紙本測驗(30%)		
教學設施設備需求	重量訓練室、操場、跳遠沙坑、跳高墊、高低欄架		

教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>行政院體育委員會 學校專任運動教練證書</p> <p>張佑璋君民國77年8月17日出生(N124877952) 經依照各級學校專任運動教練資格審定辦法之規定 審定合格發給(田徑)初級專任運動教練證書 此證</p> <p>主任委員 戴遜於</p> <p>中華民國 101 年 2 月 14 日</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: right;"> <p>A041010206</p> </div> </div>		

彰化縣立彰德國民中學 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	<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 type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 節 第1學期共120節 第2學期共108節
設計理念	課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。		
核心素養	<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-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。 <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(以下為國中競爭類型範例,請自行修改)	學習表現	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-3理解並操作接力動作之進階技術。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1了解並運用心理技巧。 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力。	
	學習內容	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-B2接力準備動作與接力動作之進階技術。 T-IV-B3跑、跳、擲之運動力學原理。 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 Ps-IV-D2競賽與心理技巧。	



		Ps-IV-D3溝通管道與方法。 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1-3週	專項技術 1. 馬克操/9 2. 速度訓練/6(如：30公尺、60公尺…等) 3. 肌力訓練/3(如：自體蹲舉、推雪橇、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/3(如：負重核心、懸吊核心…等) 5. 專項技能訓練/5(如：起跑、跨欄、投擲…等)	實作評量 1. 立定跳遠 2. 60公尺 3. 立定三次跳 3. 參與態度
	第4-6週	專項技術提升 1. 馬克操/9 2. 速度訓練/6(如：30公尺、60公尺…等) 3. 肌力訓練/3(如：自體蹲舉、推雪橇、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/3(如：負重核心、懸吊核心…等) 5. 專項技能訓練/5(如：起跑、跨欄、投擲…等)	實作評量 1. 立定跳遠 2. 60公尺 3. 60秒棒式 4. 參與態度
	第7週	第一次評量	專項測驗
	第8-10週	比賽期備戰 1. 馬克操/9 2. 速度訓練/6(如：30公尺、60公尺…等) 3. 肌力訓練/3(如：輕重量訓練、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/3(如：彈震式核心、懸吊核心…等) 5. 專項技能訓練/5(如：起跑、跨欄、投擲…等)	實作評量 1. 60公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 參與態度
	第11-12週	比賽模擬以及比賽實戰 (縣長盃、全中錦、城市盃) 1. 馬克操/9 2. 速度訓練/6(如：30公尺、60公尺…等) 3. 肌力訓練/3(如：輕重量訓練、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/3(如：彈震式核心、懸吊核心…等) 5. 專項技能訓練/5(如：起跑、跨欄、投擲…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 參與態度
	第13週	第二次評量	專項檢測
	第14-16週	專項技術 1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑…等) 3. 爆發力訓練/3(如拋藥球、雪橇跑、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 起跑

			心訓練…等) 5. 專項技能訓練/3.5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	30M、跳擲技術操作及影片討論 5. 參與態度
	第17-19週	專項技術提升	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑…等) 3. 爆發力訓練/3(如拋藥球、雪橇跑、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練…等) 5. 專項技能訓練/3.5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 起跑 30M、跳擲技術操作及影片討論 5. 參與態度
	第20週	第三次評量		綜合測驗
第2學期	第1-3週	比賽模擬以及比賽實戰(港都盃、中小學)	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑…等) 3. 爆發力訓練/3(如拋藥球、輕重量訓練、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練…等) 5. 專項技能訓練/3.5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 起跑 30M、跳擲技術操作及影片討論 5. 參與態度
	第4-6週	專項技術提升	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑…等) 3. 爆發力訓練/3(如拋藥球、輕重量訓練、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練…等) 5. 專項技能訓練/3.5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 起跑 30M、跳擲技術操作及影片討論 5. 參與態度
	第7週	第一次評量		專長檢測
	第8-10週	比賽實戰(全中運)	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑…等) 3. 爆發力訓練/3(如拋藥球、輕重量訓練、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式

		心訓練…等) 5. 專項技能訓練/3.5(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	4. 起跑 30M、跳擲技術操作及影片討論 5. 參與態度
第11-13週	過渡期休養	1. 馬克操/5 2. 速度、速耐力訓練/3.5(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑…等) 3. 爆發力訓練/3.5(如拋藥球、輕重量訓練、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/3(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練…等) 5. 專項技能訓練/3(如起跑、跳高及跳遠技術、擲部投擲技術…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 起跑 30M、跳擲技術操作及影片討論 5. 參與態度
第14週	第二次評量		專長檢測
第15-17週	體能維持	1. 馬克操/6 2. 速度、速耐力訓練/4(如30公尺跑、60公尺跑、60公尺變速跑、200公尺間歇跑…等) 3. 爆發力訓練/4(如拋藥球、輕重量訓練、增強式訓練…等) 4. 核心訓練/4(如負重核心、懸吊訓練、彈震式核心訓練…等)	實作評量 1. 60、300公尺 2. 立定3次跳遠 3. 60秒棒式 4. 參與態度
第18週	第三次評量		綜合測驗
評量規劃	<b>【第1學期】</b> 1. 實做(70%) 2. 紙本測驗(30%) <b>【第2學期】</b> 1. 實做(70%) 2. 紙本測驗(30%)		
教學設施設備需求	重量訓練室、操場、跳遠沙坑、跳高墊、高低欄架		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內

A041010206



行政院體育委員會  
學校專任運動教練證書



體委發字第10100434481號核定  
證書編號：A041010206

張佑璋君民國77年8月17日出生(N124877952)  
經依照各級學校專任運動教練資格審定辦法之規定  
審定合格發給(田徑)初級專任運動教練證書  
此證

主任委員 **戴遐齡**



中華民國 101 年 12 月 14 日

備註