

11-3 體育班課程計畫

桃園市立楊梅國民中學 109 學年度體育班課程計畫

一、109 學年度楊梅國中體育班課程節數一覽表

(一)109 學年度國中七、八年級課程規劃。

		年級		七年級		八年級	
		領域/科目		上	下	上	下
部 定 課 程	領 域 學 習 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3
		數學(4)	數學	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3		
			理化			3	3
			地球科學				
		藝術(2-3)	音樂	1	1		
			視覺藝術	1	1	1	1
			表演藝術			1	1
		科技(1-2)	生活科技			1	1
			資訊科技	1	1		
		綜合活動(2-3)	童軍			1	1
			家政	1	1		
	輔導活動		1	1	1	1	
	健康與體育(2-3)	健康			1	1	
		體育	2	2	1	1	
	特殊 類型 班級 課程	體育專業課程	專項術科	5	5	5	5
領域學習節數合計				30	30	30	30
校 訂 課 程	彈性 學習 課程	統整性主題/專題/議 題探究課程					
		社團活動與技藝課程					
	節 數	特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3
		班級活動		1	1	1	1

		其他		1	1	1	1
總節數(每週)				32-35		32-35	

(一)109 學年度國中九年級課程規劃。

單位：每週節數

科目		年級	
		九	
部 定 課 程	語 文 領 域	國語文	5
		英語文	6~9
	數學領域	3~4	4
	社會領域	3~4	3
	藝術/藝術與人文領 域	3~4	3
	自然與科學/自然與 生活科技領域	3~4	4
	科技領域		
	健康與體育領域	3~4	3
	綜合活動領域	3~4	3
	領域學習節數	26- 29	28
校 訂 課 程	彈性學習節數		3
	專項術科課程節數		4
學習總節數		上限 35	

備註：

1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週6至8節為限。九年級專項術科課程節數部分，仍適用高級中等以下學校體育班設立辦法及教育部體育署相關函釋規定，每週以6節至10節為原則。
2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教(選)授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 109學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
田徑	了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽		實作 測驗 比賽
柔道	個人技術研究及柔道基礎訓練，個人技術研究及動作修正		1.觀察 2.實作及表現
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	田徑	柔道
1-4	8/31~ 9/25	進度：馬克操 田徑規則 議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育
5-8	9/28~10/23	進度：短距離跑 中長距離 議題：生命教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用 議題：環境教育
9-12	10/26~11/20	進度：欄架 接力 模擬比賽 議題：環境教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡技之運用 議題：生命教育
13-16	11/23~12/18	進度：標槍 鉛球 議題：生涯規劃	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育
17-21	12/21~1/22	進度：鐵餅 鏈球 議題：法治教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育

填表說明：

(二) 109 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
田徑	了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽		實作 測驗 比賽
柔道	增加個人動作技術，動作結合比賽之模擬		1.觀察 2.實作及表現
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	田徑	柔道
1~4	2/17 ~3/12	進度：體能循環訓練 田徑規則 議題：性別平等	進度：拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 議題：品德教育
5~8	3//15 ~4/9	進度：競走 議題：安全教育	進度：專項體能能力增強訓練、專項高負荷訓練 議題：安全教育
9~12	4/12 ~5/7	進度：重量訓練 模擬比賽 議題：環境教育	進度：專項爆發力訓練、對摔模擬比賽及戰術應用 議題：生命教育
13~16	5/10 ~6/4	進度：核心訓練 議題：生涯規劃	進度：動作組合訓練、摔技結合勒頸訓練 議題：生涯規劃教育
17~20	6/7 ~6/30	進度：運動傷害與防護 議題：戶外教育	進度：個人基本動作修正、自我放鬆訓練 議題：戶外教育

填表說明：

(三) 109 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
田徑	了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽		實作 測驗 比賽
柔道	個人技術研究及柔道基礎訓練，動作修正及戰術應用研究		1.觀察 2.實作及表現
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	田徑	柔道
1-4	8/31~ 9/25	進度：馬克操 田徑規則 議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育
5-8	9/28~10/23	進度：短距離跑 中長距離 議題：法治教育 能源教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用 議題：環境教育
9-12	10/26~11/20	進度：欄架 接力 模擬比賽 議題：戶外教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用 議題：生命教育
13-16	11/23~12/18	進度：標槍 鉛球 議題：生涯規劃	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育
17-21	12/21~1/22	進度：鐵餅 鏈球 議題：能源教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育

填表說明：

(四) 109 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
田徑	了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽		實作 測驗 比賽
柔道	增加個人動作技術，對摔模擬比賽及戰術應用		1.觀察 2.實作及表現
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	田徑	柔道
1~4	2/17 ~3/12	進度：體能循環訓練 田徑規則 議題：品德教育 性別平等	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育
5~8	3//15 ~4/9	進度：競走 議題：法治教育 能源教育	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用 議題：環境教育
9~12	4/12 ~5/7	進度：重量訓練 模擬比賽 議題：戶外教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用 議題：生命教育
13~16	5/10 ~6/4	進度：核心訓練 議題：生涯規劃	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育
17~20	6/7 ~6/30	進度：運動傷害與防護 議題：能源教育	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育

填表說明：

(五) 109 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
田徑	了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽		實作 測驗 比賽
柔道	個人技術研究及柔道進階訓練，增加個人動作技術與變化		1.觀察 2.實作及表現
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	田徑	柔道
1-4	8/31~ 9/25	進度：馬克操 田徑規則 議題：品德教育	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育
5-8	9/28~10/23	進度：短距離跑 中長距離 議題：性別平等	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用 議題：環境教育
9-12	10/26~11/20	進度：欄架 接力 模擬比賽 議題：法治教育 戶外教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用 議題：生命教育
13-16	11/23~12/18	進度：標槍 鉛球 議題：安全教育 閱讀素養	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育
17-21	12/21~1/22	進度：鐵餅 鏈球 議題：生涯規劃	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育

填表說明：

(六) 109 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-9)

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
田徑	了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽		實作 測驗 比賽
柔道	專項高負荷訓練，摔技、反摔技之運用，對摔模擬比賽及戰術應用		1.觀察 2.實作及表現
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	田徑	柔道
1~4	2/17 ~3/12	進度：體能循環訓練 田徑規則 議題：品德教育	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育
5~8	3/15 ~4/9	進度：競走 議題：性別平等	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用 議題：環境教育
9~12	4/12 ~5/7	進度：重量訓練 模擬比賽 議題：法治教育 戶外教育	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用 議題：生命教育
13~16	5/10 ~6/4	進度：核心訓練 議題：安全教育 閱讀素養	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育
17~20	6/7 ~6/30	進度：運動傷害與防護 議題：生涯規劃	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育

填表說明：

(七) 109 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

桃園市楊梅國民中學體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7 年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過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、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽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。		
核心素養 具體內涵	<input 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 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 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 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 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 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 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 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 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 表現 重點	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 能訓練之原理原則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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	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-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 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理、與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2訓練、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		
課程目標	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。 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練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 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，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。			
表現任務 (總結性評量)	能完成綜合技術操作，提高運動表現，於競賽中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]	
第1學期	第1-4週	一般體能 專項體能 1000M 12分鐘跑(測驗) 繩梯*3 欄架操*3	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第5-8週	專項體能 專項技術 起跑 30m 60m *3 110m 加速跑 小欄架步伐*6 小欄架步頻*6 重量訓練 60%12下*3 短程技術 短程投擲	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 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
	第9-12週	專項技術 配速訓練*3 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標賽事(30%)
	第13-16週	專項測驗 技術檢測 目標設定 抗壓表現 模擬比賽	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第17-21週	一般體能 路跑 3km 階梯訓練*6	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.個人專項體能表現(60%) 2.個人專項技術能力(20%)

	週	斜坡訓練*6	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	3.小組綜合技術應用(20%)
第2學期	第1-4週	專項體能 下肢動力訓練*5 爆發力訓練*5 重量訓練 速度耐力訓練 300m*5	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-B3 跑、跳、擲之運動力學原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第5-8週	速度耐力訓練 300m*5*2 組 接力套棒訓練 短程*6 全程*2	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
	第9-12週	專項技術 配速訓練*3 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽事(30%)
	第13-16週	過渡期調整 賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第17-21週	一般體能 專項體能 1000M 12分鐘跑(測驗) 繩梯*3 彈跳訓練*3 跳繩 1000下*2 動作 重量訓練 60%12下*3	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)體能訓練 (2)專項訓練 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)力量訓練、體能訓練			

	(2) 專項訓練 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	欄架、繩梯、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶		
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
備註			

桃園市楊梅國民中學體育班八年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過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、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽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。		
核心素養 具體內涵	<input 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 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 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 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 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 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 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 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 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 表現 重點 學習 內容	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 能訓練之原理原則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 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-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	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-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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、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		
課程目標	<p>五、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>六、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>七、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>八、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，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>			
表現任務 (總結性評量)	能完成綜合技術操作，提高運動表現，於競賽中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]	
第1學期	第1-4週	一般體能 專項體能 2000M 12分鐘跑(測驗) 繩梯*3 欄架操*3 重量循環*3 重量訓練 60%12下*3	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第5-8週	專項體能 專項技術 起跑 30m 60m *3 110m 加速跑 小欄架步伐*6 小欄架步頻*6 重量訓練 60%12下*3 短程技術 短程投擲	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 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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
	第9-12週	專項技術 配速訓練*3 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標賽事(30%)
	第13-16週	專項測驗 技術檢測 目標設定 抗壓表現 模擬比賽	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第17-21週	一般體能 路跑 5km 階梯訓練*8 斜坡訓練*8	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、	1.個人專項體能表現(60%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%)

			間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	
第 2 學 期	第 1-4 週	專項體能 下肢動力訓練*5 爆發力訓練*5 重量訓練 速度耐力訓練 300m*5	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-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 5-8 週	速度耐力訓練 300m*5*2 組 接力套棒訓練 短程*6 全程*2	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
	第 9-12 週	專項技術 配速訓練*3 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽事 (30%)
	第 13-16 週	過渡期調整 賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 17-21 週	一般體能 專項體能 2000M 12 分鐘跑(測驗) 繩梯*3 彈跳訓練*3 跳繩 1000 下*2 動作 重量訓練 60%12 下*3	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)體能訓練 (2)專項訓練 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)力量訓練、體能訓練 (2)專項訓練 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)			
教學設施 設備需求	欄架、繩梯、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶			
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要	師資來源	校內	

	4. 自編教材		
備註			

桃園市楊梅國民中學體育班九年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>4</u> 節 第 2/2 學期 每週 <u>4</u> 節
設計理念	透過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、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽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。		
核心素養 具體內涵	<input 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 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 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 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 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 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 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 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 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 表現 重點	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 能訓練之原理原則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 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-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	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-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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、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		
課程目標	<p>九、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>十、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>十一、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>十二、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，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>			
表現任務 (總結性評量)	能完成綜合技術操作，提高運動表現，於競賽中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]	
第1學期	第1-4週	一般體能 專項體能 3000M 12分鐘跑(測驗) 繩梯*3 欄架操*3 重量循環*3 重量訓練 60%12下*3	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第5-8週	專項體能 專項技術 起跑 30m 60m *3 110m 加速跑 小欄架步伐*6 小欄架步頻*6 重量訓練 60%12下*3 短程技術 短程投擲	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 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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
	第9-12週	專項技術 配速訓練*3 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標賽事(30%)
	第13-16週	專項測驗 技術檢測 目標設定 抗壓表現 模擬比賽	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第17-21週	一般體能 路跑 6km 階梯訓練*10 斜坡訓練*10	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	1.個人專項體能表現(60%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%)

			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	
第 2 學 期	第 1-4 週	專項體能 下肢動力訓練*5 爆發力訓練*5 重量訓練 速度耐力訓練 300m*5	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-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 5-8 週	速度耐力訓練 300m*5*2 組 接力套棒訓練 短程*6 全程*2	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
	第 9-12 週	專項技術 配速訓練*3 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽事 (30%)
	第 13-16 週	過渡期調整 賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 17-21 週	一般體能 專項體能 3000M 12分鐘跑(測驗) 繩梯*3 彈跳訓練*3 跳繩 1000 下*2 動作 重量訓練 60%12 下*3	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)體能訓練 (2)專項訓練 2.團隊對抗競賽(20%) 3.競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)力量訓練、體能訓練 (2)專項訓練 2.團隊對抗競賽(20%) 3.競技參賽運動表現(40%)			
教學設施 設備需求	欄架、繩梯、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶			

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
備註			