



彰化縣立和群國民中學

108 學年度 國中體育班課程計畫

核定字號

彰化縣政府 108 年 10 月 4 日府教體字第 1080349802 號

學務處體育組修訂

中華民國 108 年 10 月 4 日

彰化縣立和群國民中學 108 學年度體育班課程規劃領域/科目
及每週節數

領域科目			教育階段	國民中學	
			階段/年級	第四學習階段/七年級	
				實施規範節數	本校節數
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 (歷史、地理、公民與社會)		3	3
		自然科學 (理化、生物、地球科學)		3	3
		藝術 (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2-3	2
		綜合活動 (家政、童軍、輔導)		2-3	2
		科技 (資訊科技、生活科技)		1-2	1
		健康與體育 (健康教育、體育)		2-3	2
		特殊類型 班級課程	體育專業 (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5
領域學習節數)				30-34節	30
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/ 議題探究課程		1-5節	3
		社團活動與技藝課程			1
		特殊需求領域課程			1
		其他類課程			
學習總節數				32-35節	35

彰化縣立和群國民中學 108 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	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（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（每週1節）
實施年級	<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，共120節
設計理念	我們不是在訓練選手，我們注重學生活教育的養成以及練習過程中的精神態度。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	本計畫為培養優秀田徑選手，提升競技運動水準，配合各項比賽期程，擬定各階段訓練計畫以爭取優異成績。		
核心素養	一、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。 二、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。 三、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。 四、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。 五、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。 六、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	一、P-IV-1，了解與運用一般體能訓練之原理原則。 二、P-IV-2，了解與運用專項體能訓練之原理原則。 三、T-IV-1，理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 四、T-IV-2，理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 五、Ta-IV-1，理解並執行配速、規則與情報蒐集。 六、Ta-IV-2，遵守並運用競賽規則、指令與道德。 七、Ps-IV-1，了解並運用心理技巧。 八、Ps-IV-2，理解並演練溝通能力。		

		九、Ps-IV-3，了解並執行環境適應能力。		
學習進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數	評量方式	
第1學期	第1週	田徑綜合訓練 (準備期)	1. 重量訓練(訓練強度60%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度60%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度60%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節	實作評量 成績測驗
	第2週	田徑綜合訓練 (準備期)	1. 重量訓練(訓練強度60%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度60%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度60%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節	實作評量 成績測驗
	第3週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	實作評量 成績測驗
	第4週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	實作評量 成績測驗
	第5週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	實作評量 成績測驗
	第6週	田徑綜合訓練 (加強期)	1. 重量訓練(訓練強度100%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度100%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度100%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度100%)/2節	實作評量 成績測驗
	第7週	田徑綜合訓練 (加強期)	1. 重量訓練(訓練強度100%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度100%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度100%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度100%)/2節	實作評量 成績測驗
	第8週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	實作評量 成績測驗

第9週	田徑綜合訓練 (調整期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重量訓練(訓練強度50%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度50%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度50%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度50%)/2節 	口頭報告 生理狀態 心理狀態
第10週	全國中等學校 田徑賽 (比賽期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重量訓練(訓練強度40%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度40%)/2節 	比賽成績 心得檢討 生理狀態 心理狀態
第11週	田徑綜合訓練 (比賽期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重量訓練(訓練強度40%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度40%)/2節 	比賽成績 心得檢討 生理狀態 心理狀態
第12週	彰化縣縣長盃 田徑錦標賽 (比賽期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重量訓練(訓練強度40%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度40%)/2節 	比賽成績 心得檢討 生理狀態 心理狀態
第13週	田徑綜合訓練 (修整期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重量訓練(訓練強度30%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度30%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度30%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度30%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度30%)/2節 	口頭報告 生理狀態 心理狀態
第14週	田徑綜合訓練 (準備期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重量訓練(訓練強度60%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度60%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度60%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節 	實作評量 成績測驗
第15週	田徑綜合訓練 (準備期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重量訓練(訓練強度60%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度60%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度60%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節 	實作評量 成績測驗
第16週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節 	實作評量 成績測驗
第17週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 	實作評量 成績測驗

			5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	
第18週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)		1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	實作評量 成績測驗
第19週	田徑綜合訓練 (加強期)		1. 重量訓練(訓練強度100%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度100%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度100%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度100%)/2節	實作評量 成績測驗
第20週	田徑綜合訓練 (加強期)		1. 重量訓練(訓練強度100%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度100%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度100%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度100%)/2節	實作評量 成績測驗
第2學期	第1週	田徑綜合訓練 (調整期)	1. 重量訓練(訓練強度50%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度50%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度50%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度50%)/2節	口頭報告 生理狀態 心理狀態
	第2週	港都盃全田徑 錦標賽 (比賽期)	1. 重量訓練(訓練強度40%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度40%)/2節	比賽成績 心得檢討 生理狀態 心理狀態
	第3週	田徑綜合訓練 (比賽期)	1. 重量訓練(訓練強度40%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度40%)/2節	比賽成績 心得檢討 生理狀態 心理狀態
	第4週	彰化縣中小學 聯合運動會 (比賽期)	1. 重量訓練(訓練強度40%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度40%)/2節	比賽成績 心得檢討 生理狀態 心理狀態
	第5週	田徑綜合訓練 (修整期)	1. 重量訓練(訓練強度30%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度30%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度30%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度30%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度30%)/2節	口頭報告 生理狀態 心理狀態
	第6週	田徑綜合訓練 (準備期)		1. 重量訓練(訓練強度60%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度60%)/1節

		4. 敏捷性訓練(訓練強度60%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節	
第7週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	實作評量 成績測驗
第8週	田徑綜合訓練 (加強期)	1. 重量訓練(訓練強度100%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度100%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度100%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度100%)/2節	實作評量 成績測驗
第9週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	實作評量 成績測驗
第10週	田徑綜合訓練 (調整期)	1. 重量訓練(訓練強度50%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度50%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度50%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度50%)/2節	口頭報告 生理狀態 心理狀態
第11週	全國中等學校 運動會 (比賽期)	1. 重量訓練(訓練強度40%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度40%)/2節	比賽成績 心得檢討 生理狀態 心理狀態
第12週	田徑綜合訓練 (修整期)	1. 重量訓練(訓練強度30%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度30%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度30%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度30%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度30%)/2節	口頭報告 生理狀態 心理狀態
第13週	田徑綜合訓練 (準備期)	1. 重量訓練(訓練強度60%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度60%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度60%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節	實作評量 成績測驗
第14週	田徑綜合訓練 (準備期)	1. 重量訓練(訓練強度60%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度60%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度60%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節	實作評量 成績測驗

第15週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	實作評量 成績測驗
第16週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	實作評量 成績測驗
第17週	田徑綜合訓練 (加強期)	1. 重量訓練(訓練強度100%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度100%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度100%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度100%)/2節	實作評量 成績測驗
第18週	田徑綜合訓練 (加強期)	1. 重量訓練(訓練強度100%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度100%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度100%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度100%)/2節	實作評量 成績測驗
第19週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	實作評量 成績測驗
第20週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節 2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 5. 心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	實作評量 成績測驗
評量規劃	<p>一、本校田徑代表隊依據108學年度學習進度評量需求，自行設計學習評量工具。</p> <p>二、評量內容考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵等，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>三、參與校外比賽之成績，亦作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>四、評量過程中，將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>五、對特殊優秀運動選手，另安排個別化課程之評量，採檢定、報告或其他彈性方式實施。</p>		
教學設施 設備需求	<p>一、300公尺雙直道PU田徑場。</p> <p>二、跳遠場。</p> <p>三、鉛球場。</p> <p>四、鏈球及鐵餅場</p> <p>五、游泳池。</p>		

	六、綜合活動中心。 七、各項田徑訓練器材。		
教材來源	一、田徑訓練書籍 二、國內外最新訓練法	師資來源	一、本校代理專任運動教練 二、田徑專長代理教師
備註			

彰化縣立和群國民中學 108 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 checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（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（每週1節）
實施年級	<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，共120節
設計理念	專業學習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、個人綜合技術應用、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	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鍊，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。		
核心素養	一、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。 二、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。 三、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。 四、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。 五、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。 六、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。 七、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>八、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>九、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>一、P-IV-1，了解並執行一般體能各項訓練。</p> <p>二、P-IV-2，熟悉並執行專項體能訓練。</p> <p>三、T-IV-1，理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽成績。</p> <p>四、Ta-IV-1，理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。</p> <p>五、Ta-IV-2，遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>六、Ps-IV-1，熟悉與運用各種心理知識於訓練與競賽中，處理競技運動問題。</p>		
	學習內容	<p>一、P-IV-A1，進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。</p> <p>二、P-IV-A2，進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。</p> <p>三、T-IV-B1，攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。</p> <p>四、T-IV-B2，攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。</p> <p>五、Ta-IV-C1，主動、被動攻擊與衛戰術。</p> <p>六、Ta-IV-C2，距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。</p> <p>七、Ta-IV-C3，運動道德。</p> <p>八、Ps-IV-D1，競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。</p> <p>九、Ps-IV-D2，各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。</p>		
學習進度/週次		單元/主題	內容綱要/節數	評量方式
第1學期	第1週	專項及體能第一階段準備期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練/1節 2. 基礎技術訓練/2節 3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬比賽/1節 	實作評量 成績測驗
	第2週	專項及體能第一階段準備期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練/1節 2. 基礎技術訓練/2節 3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬比賽/1節 	實作評量 成績測驗
	第3週	專項及體能第一階段準備期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練/1節 2. 基礎技術訓練/2節 3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬比賽/1節 	實作評量 成績測驗
	第4週	專項及體能第一階段準備期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練/1節 2. 基礎技術訓練/2節 3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬比賽/1節 	實作評量 成績測驗
	第5週	專項及體能第二階段準備期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能訓練/1節 2. 基礎技術訓練/2節 3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬比賽/1節 	實作評量 成績測驗
	第6週	專項及體能第二階段	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能訓練/1節 2. 基礎技術訓練/2節 	實作評量 成績測驗

	準備期	3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬比賽/1節	
第7週	專項及體能 第二階段 準備期	1. 專項體能訓練/1節 2. 基礎技術訓練/2節 3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬比賽/1節	實作評量 成績測驗
第8週	專項及體能 第二階段 準備期	1. 專項體能訓練/1節 2. 基礎技術訓練/2節 3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬技術訓練/1節	實作評量 成績測驗
第9週	專項及體能 比賽前期 第一階段	1. 綜合體能訓練/2節 2. 專項體能訓練/2節 3. 組合技術訓練/1節 4. 模擬技術訓練/1節	實作評量 成績測驗 心得檢討
第10週	專項及體能 比賽前期 第一階段	1. 綜合體能訓練/2節 2. 專項體能訓練/2節 3. 組合技術訓練/1節 4. 模擬技術訓練/1節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第11週	專項及體能 比賽前期 第一階段	1. 綜合體能訓練/2節 2. 專項體能訓練/2節 3. 組合技術訓練/1節 4. 模擬技術訓練/1節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第12週	專項及體能 比賽前期 第一階段	1. 綜合體能訓練/2節 2. 專項體能訓練/2節 3. 組合技術訓練/1節 4. 模擬技術訓練/1節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第13週	專項及體能 比賽前期 第二階段	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 個人技術訓練/2節 4. 次要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第14週	專項及體能 比賽前期 第二階段	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 個人技術訓練/2節 4. 次要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第15週	專項及體能 比賽前期 第二階段	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 個人技術訓練/2節 4. 次要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第16週	專項及體能 比賽前期 第二階段	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 個人技術訓練/2節 4. 次要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第17週	專項及體能 比賽期	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節	實作評量 成績測驗

			3. 組合技術訓練/1節 4. 個人技術訓練/1節 5. 主要比賽模擬/2節	心得檢討
第18週	專項及體能 比賽期		1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 組合技術訓練/1節 4. 個人技術訓練/1節 5. 主要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 心得檢討
第19週	專項及體能 比賽期		1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 組合技術訓練/1節 4. 個人技術訓練/1節 5. 主要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 心得檢討
第20週	專項及體能 比賽期		1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 組合技術訓練/1節 4. 個人技術訓練/1節 5. 主要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 心得檢討
第1週	專項及體能 準備期		1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 基礎技術訓練/2節 4. 組合技術訓練/1節 5. 模擬比賽/1節	實作評量 體能測驗 成績測驗
第2週	專項及體能 準備期		1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 基礎技術訓練/2節 4. 組合技術訓練/1節 5. 模擬比賽/1節	實作評量 體能測驗 成績測驗
第3週	專項及體能 準備期		1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 基礎技術訓練/1節 4. 組合技術訓練/2節 5. 模擬比賽/1節	實作評量 體能測驗 成績測驗
第4週	專項及體能 準備期		1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 基礎技術訓練/1節 4. 組合技術訓練/1節 5. 模擬比賽/2節	實作評量 體能測驗 成績測驗
第5週	專項及體能 比賽前期 第一階段		1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬技術訓練/2節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第6週	專項及體能 比賽前期		1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節	實作評量 成績測驗

	第一階段	3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬技術訓練/2節	生心理狀態調整
第7週	專項及體能 比賽前期 第一階段	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬技術訓練/2節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第8週	專項及體能 比賽前期 第一階段	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 組合技術訓練/2節 4. 模擬技術訓練/2節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第9週	專項及體能 比賽前期 第二階段	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 個人技術訓練/1節 4. 模擬技術訓練/1節 5. 次要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第10週	專項及體能 比賽前期 第二階段	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 個人技術訓練/1節 4. 模擬技術訓練/1節 5. 次要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第11週	專項及體能 比賽前期 第二階段	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 個人技術訓練/1節 4. 模擬技術訓練/1節 5. 次要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第12週	專項及體能 比賽前期 第二階段	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 個人技術訓練/1節 4. 模擬技術訓練/1節 5. 次要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 生心理狀態調整
第13週	專項及體能 比賽期	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 組合技術訓練/1節 4. 個人技術訓練/1節 5. 主要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 心得檢討
第14週	專項及體能 比賽期	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 組合技術訓練/1節 4. 個人技術訓練/1節 5. 主要比賽模擬/2節	實作評量 成績測驗 心得檢討
第15週	專項及體能 比賽期	1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 組合技術訓練/1節 4. 個人技術訓練/1節	實作評量 成績測驗 心得檢討

			5. 主要比賽模擬/2節	
第16週	專項及體能比賽期		1. 綜合體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 組合技術訓練/1節 4. 個人技術訓練/1節 5. 主要比賽模擬/2節	實作評量 比賽成績 心得檢討
第17週	專項及體能過渡期		1. 綜合體育活動/4節 2. 綜合體能訓練/1節 3. 基礎技術訓練/1節	口頭報告 運動傷害治療
第18週	專項及體能過渡期		1. 綜合體育活動/4節 2. 綜合體能訓練/1節 3. 基礎技術訓練/1節	口頭報告 運動傷害治療
第19週	專項及體能過渡期		1. 綜合體育活動/4節 2. 綜合體能訓練/1節 3. 基礎技術訓練/1節	口頭報告 運動傷害治療
第20週	專項及體能過渡期		1. 綜合體育活動/4節 2. 綜合體能訓練/1節 3. 基礎技術訓練/1節	口頭報告 運動傷害治療
評量規劃	<p>一、本校跆拳道代表隊依據108學年度學習進度評量需求，自行設計學習評量工具。</p> <p>二、評量內容考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵等，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>三、參與校外比賽之成績，亦作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>四、評量過程中，將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>五、對特殊優秀運動選手，另安排個別化課程之評量，採檢定、報告或其他彈性方式實施。</p>			
教學設施設備需求	<p>一、立波墊</p> <p>二、速度靶</p> <p>三、防禦靶</p> <p>四、跆拳道教室</p> <p>五、除濕機</p> <p>六、體能訓練場</p>			
教材來源	一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材	師資來源	教育部體育署內聘正式跆拳道專任運動教練	
備註				

彰化縣立和群國民中學 108 學年度體育班 柔道 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	柔道專長訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（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（每週1節）
實施年級	<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，共120節
設計理念	培養學生對柔道專長之興趣 利用遊戲 動作帶入柔道動作		
課程目標	先學會保護自己 再學習如何摔倒對手		
核心素養	一、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。 二、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。 三、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。 四、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。 五、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。 六、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。 七、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。 八、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。 九、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	一、P-IV-1，了解並執行一般體能各項訓練。 二、P-IV-2，熟悉並執行專項體能訓練。 三、T-IV-1，理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用,提升參賽成績。 四、Ta-IV-1，理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 五、Ta-IV-2，遵守並運用競賽規則、指令與道德。 六、Ps-IV-1，熟悉與運用各種心理知識於訓練與競賽中，處理競技運動問題。		
	學習內容	一、P-IV-A1，進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。 二、P-IV-A2，進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。 三、T-IV-B1，攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。 四、T-IV-B2，攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用。 五、Ta-IV-C1，主動、被動攻擊與衛戰術。 六、Ta-IV-C2，距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 七、Ta-IV-C3，運動道德。 八、Ps-IV-D1，競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。 九、Ps-IV-D2，各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。		
學習進度/週次		單元/主題	內容綱要/節數	評量方式
第1學期	第1週	專項體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	1. 基本體能訓練/2節 2. 立技基本動作做操/2節 3. 寢技基本動作做操/2節	實作評量 基本體能測驗
	第2週	專項體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	1. 基本體能訓練/2節 2. 立技基本動作做操/2節 3. 寢技基本動作做操/2節	實作評量 基本體能測驗
	第3週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 立技基本動作做操/2節 3. 寢技基本動作做操/2節	實作評量 專項體能測驗
	第4週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 基本護身倒法/2節 3. 得意技訓練/2節	實作評量 專項體能測驗
	第5週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 基本護身倒法/2節 3. 得意技訓練/2節	實作評量 專項體能測驗
	第6週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 基本護身倒法/2節 3. 得意技訓練/2節	實作評量 專項體能測驗
	第7週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 基本護身倒法/2節 3. 得意技訓練/2節	實作評量 專項體能測驗
	第8週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 基本護身倒法/2節 3. 得意技訓練/2節	實作評量 專項體能測驗
	第9週	專項技術訓練 專項戰術訓練	1. 專項戰術訓練/2節 2. 基本護身倒法/2節	實作評量 專項戰術測驗

	(賽前準備期)	3. 得意技訓練/2節	專項體能測驗	
第10週	專項技術訓練 專項戰術訓練 (賽前準備期)	1. 專項戰術訓練/2節 2. 基本護身倒法/2節 3. 得意技訓練/2節	實作評量 專項戰術測驗 專項體能測驗	
第11週	縣長盃柔道 錦標賽 (比賽期)	1. 基本體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 專項技術訓練/2節 4. 專項戰術訓練/2節	競賽成績 心得檢討	
第12週	一般體能訓練 專項技術訓練 (賽後恢復期)	1. 基本體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 專項技術訓練/2節 4. 專項戰術訓練/2節	肌肉痠痛恢復 運動傷害恢復	
第13週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	1. 基本體能訓練/2節 2. 得意技訓練/2節 3. 四方打入練習/2節	實作評量 基本體能測驗	
第14週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	1. 基本體能訓練/2節 2. 得意技訓練/2節 3. 四方打入練習/2節	實作評量 基本體能測驗	
第15週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 得意技訓練/2節 3. 四方打入練習/2節	實作評量 專項體能測驗	
第16週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 得意技訓練/2節 3. 四方打入練習/2節	實作評量 專項體能測驗	
第17週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 得意技訓練/2節 3. 四方打入摔倒/2節	實作評量 專項體能測驗	
第18週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 得意技訓練/2節 3. 四方打入摔倒/2節	實作評量 專項體能測驗	
第19週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 得意技訓練/2節 3. 接地板動作/2節	實作評量 專項體能測驗	
第20週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 得意技訓練/2節 3. 接地板動作/2節	實作評量 專項體能測驗	
第2學期	第1週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	1. 基本體能訓練/2節 2. 接地板動作/2節 3. 立技接寢技/2節	實作評量 基本體能測驗
	第2週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	1. 基本體能訓練/2節 2. 接地板動作/2節 3. 立技接寢技/2節	實作評量 基本體能測驗
	第3週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練/2節 2. 接地板動作/2節	實作評量 專項體能測驗

	(訓練期)	3. 立技接寢技/2節	
第4週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 接地板動作/2節 3. 立技接寢技/2節	實作評量 專項體能測驗
第5週	專項技術訓練 專項戰術訓練 (賽前準備期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 接地板動作/2節 3. 立技接寢技/2節	實作評量 專項體能測驗
第6週	教育盃柔道 錦標賽 (比賽期)	1. 基本體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 專項技術訓練/2節 4. 專項戰術訓練/2節	競賽成績 心得檢討
第7週	一般體能訓練 專項技術訓練 (賽後恢復期)	1. 基本體能訓練/1節 2. 專項體能訓練/1節 3. 專項技術訓練/2節 4. 專項戰術訓練/2節	肌肉痠痛恢復 運動傷害恢復
第8週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	1. 基本體能訓練/2節 2. 立技接寢技/2節 3. 連絡連續動作/2節	實作評量 基本體能測驗
第9週	基礎體能訓練 專項技術訓練 (準備期)	1. 基本體能訓練/2節 2. 立技接寢技/2節 3. 連絡連續動作/2節	實作評量 基本體能測驗
第10週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 立技接寢技/2節 3. 模擬比賽/2節	實作評量 專項體能測驗
第11週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 立技接寢技/2節 3. 模擬比賽/2節	實作評量 專項體能測驗
第12週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 連絡連續動作/2節 3. 摔倒連接地板動作/2節	實作評量 專項體能測驗
第13週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 連絡連續動作/2節 3. 摔倒連接地板動作/2節	實作評量 專項體能測驗
第14週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 摔倒連接地板動作/2節 3. 模擬比賽/2節	實作評量 專項體能測驗
第15週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 摔倒連接地板動作/2節 3. 模擬比賽/2節	實作評量 專項體能測驗
第16週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 摔倒連接地板動作/2節 3. 模擬比賽/2節	實作評量 專項體能測驗
第17週	專項體能訓練 專項技術訓練	1. 專項體能訓練/2節 2. 摔倒連接地板動作/2節	實作評量 專項體能測驗

	(訓練期)	3. 模擬比賽	
第18週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 摔倒連接地板動作/2節 3. 模擬比賽/2節	實作評量 專項體能測驗
第19週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 摔倒連接地板動作/2節 3. 模擬比賽/2節	實作評量 專項體能測驗
第20週	專項體能訓練 專項技術訓練 (訓練期)	1. 專項體能訓練/2節 2. 摔倒連接地板動作/2節 3. 模擬比賽/2節	實作評量 專項體能測驗
評量規劃	<p>一、本校柔道代表隊依據108學年度學習進度評量需求，自行設計學習評量工具。</p> <p>二、評量內容考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵等，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>三、參與校外比賽之成績，亦作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>四、評量過程中，將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>五、對特殊優秀運動選手，另安排個別化課程之評量，採檢定、報告或其他彈性方式實施。</p>		
教學設施 設備需求	<p>一、立波墊</p> <p>二、柔道墊</p> <p>三、拉力內胎</p> <p>四、柔道專用假人</p> <p>五、戰繩/爬繩</p> <p>六、柔道專用教室</p> <p>七、體能訓練場</p>		
教材來源	<p>一、柔道專業領域課程綱要</p> <p>二、教師自編教材</p>	師資來源	<p>一、外聘柔道教練</p> <p>二、專長代理教師</p>
備註			