

# 彰化縣109學年度彰泰國民中學 體育班

依據109年10月13日府教體字第1090368957號

## 七、八年級體育專業課程計畫

彰泰國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國109年7月31日

彰化縣立福興國民中學 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	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)	2	2	
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2	2	
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2	1	
		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)			31	30	
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	1	3	
		社團活動與技藝課程	1	1	
		特殊需求領域課程 (體育專業)	1	1	
		其他類課程	1		
學習總節數(32-35節)			35	35	

彰化縣立彰泰國民中學 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	羽球	田徑	跆拳道	羽球	田徑	跆拳道	羽球	田徑	跆拳道
	林致宇	蔡佳興 陳韻如 張偉達	蔡雅惠		林致宇	蔡佳興 陳韻如 張偉達		蔡雅惠	林致宇
第七節	羽球	田徑	跆拳道	羽球	田徑	跆拳道	羽球	田徑	跆拳道
	林致宇	蔡佳興 陳韻如 張偉達	蔡雅惠		林致宇	蔡佳興 陳韻如 張偉達		蔡雅惠	林致宇

# 彰化縣立彰泰國民中學 109 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（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1-3節為原則）
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	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。		
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。		
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。	
學習重點		1. 學習表現： P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題 2. 學習內容： P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發 P-IV-A2 力等一般體能進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 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]
第一學期	第1週	綜合基本動作訓練(一) 1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：速度靶上端踢擊訓練 3. 戰術應用：設定對手攻擊與反擊之應對踢擊動作 4. 心理訓練：模擬不定項踢擊訓練	
	第2週	綜合基本動作訓練(二) 1. 體能訓練：肌力訓練 2. 技術訓練：沙袋模式踢擊 3. 戰術應用：利用沙袋擺盪的方式做攻擊與反擊的踢擊 4. 心理訓練：不定項踢擊	
	第3週	綜合基本動作訓練(三) 1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：伊朗靶模式踢擊 3. 戰術應用：模擬對手踢擊動作應如何處理 4. 心理訓練：強化一個動作有很多處理方式，尋找適合自己的得分動作。	
	第4週	綜合基本動作訓練(四) 1. 體能訓練：間歇跑訓練 2. 技術訓練：防禦靶踢擊(短距離連續踢擊後+50%速度跑) 3. 戰術應用：模擬比賽時，攻擊中保有閃躲反應，重心控制的能力 4. 心理訓練：加強攻擊的能力	

第5週	電子護具打法差異(一)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：繩梯訓練</li> <li>2. 技術訓練：伊朗靶模式</li> <li>3. 戰術應用：解說電子護具感應的方法與實際踢擊</li> <li>4. 心理訓練：建立學生要適應不同電子護具的打法差異</li> </ol>	
第6週	電子護具打法差異(二)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：柔軟度訓練</li> <li>2. 技術訓練：防禦靶模式</li> <li>3. 戰術應用：模擬一來一往實際踢擊的節奏，並有效得分</li> <li>4. 心理訓練：實際穿電子襪做踢擊，讓學生清楚知道感應得分的方式</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(20%)</li> <li>2. 了解不同電子護具的操作(20%)</li> <li>3. 了解不同電子護具的得分方式(20%)</li> <li>4. 完成實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動(40%)</li> </ol>
第7週	第一次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
第8週	電子護具打法差異(三)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：間歇跑</li> <li>2. 技術訓練：龜靶模式</li> <li>3. 戰術應用：重力踢擊，加強得分能力</li> <li>4. 心理訓練：加強學生得分能力</li> </ol>	
第9週	正拳教學(一)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：肌耐力訓練</li> <li>2. 技術訓練：速度靶模式</li> <li>3. 戰術應用：除了踢擊動作外，搭配正拳攻擊的運用</li> <li>4. 心理訓練：正拳得分與否靠裁判給分，所以正拳也是得分的關鍵之一</li> </ol>	
第10週	正拳教學(二)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：敏捷訓練</li> <li>2. 技術訓練：防禦靶模式</li> <li>3. 戰術應用：主動正拳與防禦正拳得分時機</li> <li>4. 心理訓練：正拳運用的時機</li> </ol>	
第11週	正拳教學(三)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：柔軟度訓練</li> <li>2. 技術訓練：伊朗靶模式</li> <li>3. 戰術應用：強調踢擊搭配正拳防禦與攻擊的時機</li> <li>4. 心理訓練：確實做到防禦後，能繼續攻擊</li> </ol>	
第12週	競技規則介紹(一)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：爆發力訓練</li> <li>2. 技術訓練：速度靶模式</li> <li>3. 戰術應用：了解最新世界跆拳道聯盟競賽規則並透過比賽影片之案例及判</li> </ol>	

		<p>罰</p> <p>4. 心理訓練：實際對練，並請學生輪流當執法裁判，確實給予判罰</p>	
第13週	競技規則介紹（二）	<p>1. 體能訓練：跳繩訓練</p> <p>2. 技術訓練：防禦靶模式</p> <p>3. 戰術應用：了解最新世界跆拳道聯盟競賽規則並透過比賽影片之案例及判罰</p> <p>4. 心理訓練：實際對練，教練在旁給予正確指導。</p>	
第14週	競技規則介紹（三）	<p>1. 體能訓練：肌耐力訓練</p> <p>2. 技術訓練：沙袋模式</p> <p>3. 戰術應用：了解最新世界跆拳道聯盟競賽規則並透過比賽影片之案例及判罰</p> <p>4. 心理訓練：實際對練，教練在旁給予正確指導。</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%)</p> <p>2. 完成針對不同模式訓練，都能達到目標(20%)</p> <p>3. 了解比賽規則，裁判判罰依據(30%)</p> <p>4. 能在比賽中，能善用規則，讓自己處於優勢一方(30%)</p>
第15週	第二次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
第16週	觀賞國內、外賽事	<p>1. 體能訓練：肌耐力訓練</p> <p>2. 技術訓練：伊朗靶模式</p> <p>3. 戰術應用：個人專長反擊訓練</p> <p>4. 心理訓練：讓學生更加了解得分動作運用時機</p>	
第17週	電子護具實際對戰(一)	<p>1. 體能訓練：耐力訓練</p> <p>2. 技術訓練：速度靶模式</p> <p>3. 戰術應用：實際電子護具對打，並從對打中告知學生優缺點，在加以精進</p> <p>4. 心理訓練：電子護具對戰</p>	
第18週	電子護具實際對戰(二)	<p>1. 體能訓練：耐力訓練</p> <p>2. 技術訓練：速度靶模式</p> <p>3. 戰術應用：實際電子護具對打，並從對打中告知學生優缺點，在加以精進</p> <p>4. 心理訓練：電子護具對戰</p>	
第19週	電子護具實際對戰(三)	<p>1. 體能訓練：耐力訓練</p> <p>2. 技術訓練：速度靶模式</p> <p>3. 戰術應用：實際電子護具對打，並從對打中告知學生優缺點，在加以精進</p> <p>4. 心理訓練：電子護具對戰</p>	

	第20週	電子護具實際對戰(四)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：耐力訓練</li> <li>2. 技術訓練：速度靶模式</li> <li>3. 戰術應用：實際電子護具對打，並從對打中告知學生優缺點，在加以精進</li> <li>4. 心理訓練：電子護具對戰</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(20%)</li> <li>2. 了解針對不同模式訓練，都能達到目標(20%)</li> <li>3. 完成實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動(60%)</li> </ol>
	第21週	第三次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
第二學期	第1週	觀賞近期比賽影片(一)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：間歇訓練</li> <li>2. 技術訓練：速度靶模式</li> <li>3. 戰術應用：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習</li> <li>4. 心理訓練：讓選手觀看自己比賽影片，更能清楚知道自己哪裡有缺點要改進，哪裡有優點值得大家學習。</li> </ol>	
	第2週	觀賞近期比賽影片(二)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：肌耐力訓練</li> <li>2. 技術訓練：防禦靶模式</li> <li>3. 戰術應用：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習</li> <li>4. 心理訓練：學生觀看比賽影片後，互相給予回饋與建議。</li> </ol>	
	第3週	觀賞近期比賽影片(三)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：柔軟度訓練</li> <li>2. 技術訓練：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習</li> <li>3. 戰術應用：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習</li> <li>4. 心理訓練：針對個人缺點去做模擬踢擊練習，加強對動作的敏銳度</li> </ol>	
	第4週	觀賞近期比賽影片(四)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：柔軟度訓練</li> <li>2. 技術訓練：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習</li> <li>3. 戰術應用：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習</li> <li>4. 心理訓練：針對個人缺點去做模擬踢擊練習，加強對動作的敏銳度</li> </ol>	
	第5週	觀賞近期比賽影片(五)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：柔軟度訓練</li> <li>2. 技術訓練：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習</li> <li>3. 戰術應用：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習</li> <li>4. 心理訓練：針對個人缺點去做模擬踢</li> </ol>	



		擊練習，加強對動作的敏銳度	
第6週	跆拳道品勢 (一)	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練：手部肌力增強訓練</li> <li>技術訓練：品勢基本功訓練</li> <li>戰術應用：學習高麗型，告知學生會規則，並強調扣分的地方</li> <li>心理訓練：反覆練習，加強印象</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>個人專項體能表現(20%)</li> <li>了解針對不同模式訓練，都能達到目標(20%)</li> <li>完成觀賞賽事之技術分析學習不同對戰模式做有效攻擊動之心得書面報告(60%)</li> </ol>
第7週	第一次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
第8週	跆拳道品勢 (二)	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練：手部肌力增強訓練</li> <li>技術訓練：品勢基本功訓練</li> <li>戰術應用：學習高麗型，告知學生會規則，並強調扣分的地方</li> <li>心理訓練：反覆練習，加強印象</li> </ol>	
第9週	跆拳道品勢 (三)	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練：手部肌力增強訓練</li> <li>技術訓練：品勢基本功訓練</li> <li>戰術應用：學習高麗型，告知學生會規則，並強調扣分的地方</li> <li>心理訓練：反覆練習，加強印象</li> </ol>	
第10週	綜合踢擊動作 (一)	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練：彈力繩訓練</li> <li>技術訓練：組合技術訓練，2人一組模擬比賽情況，做模式練習</li> <li>戰術應用：實戰戰術訓練，學習不同對戰模式做有效攻擊動作</li> <li>心理訓練：針對不同對手做不同戰術處理</li> </ol>	
第11週	綜合踢擊動作 (二)	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練：彈力繩訓練</li> <li>技術訓練：組合技術訓練，3人一組模擬比賽情況，做模式練習</li> <li>戰術應用：實戰戰術訓練，學習不同對戰模式做有效攻擊動作</li> <li>心理訓練：針對不同對手做不同戰術處理</li> </ol>	
第12週	綜合踢擊動作 (三)	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練：肌耐力訓練</li> <li>技術訓練：沙袋模式</li> <li>戰術應用：實戰戰術訓練，學習不同對戰模式做有效攻擊動作</li> <li>心理訓練：針對不同對手做不同戰術</li> </ol>	

		處理	
第13週	綜合踢擊動作(四)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：彈力繩訓練</li> <li>2. 技術訓練：組合技術訓練，3人一組模擬比賽情況，做模式練習</li> <li>3. 戰術應用：實戰戰術訓練，學習不同對戰模式做有效攻擊動作</li> <li>4. 心理訓練：針對不同對手做不同戰術處理</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(20%)</li> <li>2. 完成組合技術訓練，模擬比賽情況，作模式練習(40%)</li> <li>3. 完成實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動作(40%)</li> </ol>
第14週	第二次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
第15週	校外對抗賽(一)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：跳繩訓練</li> <li>2. 技術訓練：安排同量級對手，進行比賽</li> <li>3. 戰術應用：比賽過程中，教練在旁給予指導，並告知學生優缺點</li> <li>4. 心理訓練：給予學生肯定，讓學生能從模擬比賽中，累積更多經驗</li> </ol>	
第16週	校外對抗賽(二)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：繩梯訓練</li> <li>2. 技術訓練：安排同量級對手，進行比賽</li> <li>3. 戰術應用：比賽過程中，教練在旁給予指導，並告知學生優缺點</li> <li>4. 心理訓練：給予學生肯定，從旁增加選手與教練間的信任感</li> </ol>	
第17週	校外對抗賽(三)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：爆發力訓練</li> <li>2. 技術訓練：安排同量級對手，進行比賽</li> <li>3. 戰術應用：比賽過程中，教練在旁給予指導，並告知學生優缺點</li> <li>4. 心理訓練：給予學生肯定外，讓學生們互相給予回饋，增加隊友間的情感</li> </ol>	
第18週	校外對抗賽(四)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：柔軟度訓練</li> <li>2. 技術訓練：安排同量級對手，進行比賽</li> <li>3. 戰術應用：比賽過程中，讓學生互相給予指導，教練在旁協助</li> <li>4. 心理訓練：讓學生互相建立信任感，並能更加確實練習中的模式運用。</li> </ol>	

第19週	運動傷害與防護	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練：間歇訓練</li> <li>2. 技術訓練：防禦靶模式</li> <li>3. 戰術應用：運動選手受傷在所難免，針對腳環位置做貼紮教學</li> <li>4. 心理訓練：讓學生建立正確防護觀念</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(20%)</li> <li>2. 了解運動後伸展之重要性(30%)</li> <li>3. 熟悉不同位子貼紮方法(50%)</li> </ol>
第20週	第三次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
評量規劃	<p><b>【上學期】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(60%)： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)綜合體能表現</li> <li>(2)綜合基本動作能力</li> </ol> </li> <li>2. 分組對抗競賽(20%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol> <p><b>【下學期】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(60%)： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)綜合體能表現</li> <li>(2)綜合基本動作能力</li> </ol> </li> <li>2. 團隊對抗競賽(20%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>		
教學設施設備需求	跆拳道教室、速度踢靶、防禦踢靶、大型踢靶、比賽練習場、對打護具裝備、電腦、投影機。		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	以新聘一位代課教師蔡雅慧具初級專任教練證書，證書編號 A0410700229。
備註			

# 彰化縣立彰泰國民中學 109 學年度體育班羽球專業學習

## 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	羽球專長訓練	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1-3節為原則）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級	節數	每週6節 共120節 第1學期 共 120 節 第2學期 共 120 節
設計理念	一、配合國家發展競技運動政策，並貼近現代社會之脈動。 二、強化專業訓練，培育國際賽會奪牌選手。 三、教學與訓練並重，兼顧理論與實務。 四、運動科學協助競技運動，訓練提升運動表現。 五、我們注重學生活教育的養成以及練習過程中的精神態度，並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	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。		
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，探索人性、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-B1: 具備情意表達的能力，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。 四、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		1. 學習表現： P-IV-1: 認識個人身體特質及羽球項目之組合性體能訓練。 Ta-IV-2: 了解羽球項目的攻防戰術與比賽策略運用。 Ta-IV-5: 比賽時聽從教練指令、遵守競賽規則並服從裁判之判決。 Ps-IV-4: 了解壓力來源並執行環境適應能力。 2. 學習內容： P-IV-A1: 羽球項目專項與組合性體能。 T-IV-2: 理解並執行羽球運動之組合性個人作技術、團隊合作技術。 P-IV-A2: 建構羽球項目專項體能之運動處方。 Ta-IV-C8: 運動精神的表現。 Ps-IV-D4: 比賽環境的抗壓訓練。		
學習進度/ 週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第一學期	1~6	基本動作	1. 正反手拍長球 2. 正反手拍挑球 3. 正反手拍平球 4. 正反手拍放小球 5. 正反手拍撲球 6. 正反手拍切球	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
	7	第一次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
	8~12	基本動作	1. 米字步伐 2. 切球上網(直線) 3. 殺球上網(直線) 4. 切球上網(斜線) 5. 殺球上網(斜線)	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
	13	專項術科測驗	1. 米字步伐 2. 長球	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
	14	發球	1. 正拍發長球 2. 正拍發小球	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
	15	第二次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
	16~18	發球	1. 正拍發長球 2. 正拍發小球 3. 反手發長球 4. 反手發小球 5. 接發球訓練	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它

	19~20	模擬比賽	1. 球隊選手競賽 2. 校際比賽	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
	21	第三次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
第 2 學 期	1~5	腳步訓練	1. 前場撿球步伐 2. 中場左右撿球步伐 3. 後場撿球步伐 4. 全場米字步撿球步伐	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
	6	基本動作	1. 正反手拍撲球 2. 正反手拍切球	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
	7	第一次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
	8~11	基本動作	1. 米字步伐 2. 切球上網(直線) 3. 殺球上網(直線) 4. 切球上網(斜線) 5. 殺球上網(斜線)	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
	12	專項術科測驗	1. 切球上網 2. 殺球上網	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
	13	協調訓練	羽球專項協調訓練	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
	14	發球	1. 正拍發長球 2. 正拍發小球	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
	15	第二次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
	16~18	發球	1. 正拍發長球 2. 正拍發小球 3. 反手發長球 4. 反手發小球 5. 接發球訓練	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它

19	模擬比賽	專項術科測驗	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它
20	第三次段考	段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
評量規劃	<p>(一) 教師應依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p> <p>(二) 參與校外比賽之成績可作為體育專項術科評量的一部分。</p> <p>(三) 評量過程中應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>(四) 對特殊優秀運動選手個別化課程之評量，得採檢定、報告或其他彈性方式實施。</p>		
教學設施設備需求	碼表、攝影器材、跳繩、拍套、活動中心、重量器材。		
教材來源	羽球訓練書籍及相關國內外最新訓練法。	師資來源	由代理教師林致宇具初級專任教練資格，證號體委會競字第0970002781號。
備註			

## 彰化縣立彰泰國民中學 109 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（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1-3節為原則）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" 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	一、配合國家發展競技運動政策，並貼近現代社會之脈動。 二、強化專業訓練，培育國際賽會奪牌選手。 三、教學與訓練並重，兼顧理論與實務。 四、運動科學協助競技運動，訓練提升運動表現。 五、我們注重學生活教育的養成以及練習過程中的精神態度，並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	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑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）：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由田徑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，有效發展並提升田徑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		



	<p>動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <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	<p>一、學習表現：</p> <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> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</p> <p>二、學習內容：</p> <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> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4訓練與競賽環境</p>		
學習進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第一學期 1~4	基本身體素質 檢測	<ol style="list-style-type: none"> <li>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</li> <li>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</li> <li>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</li> <li>Ta-IV-C3 運動道德</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</li> <li>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> <li>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練</li> </ol>

				練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護
5~8	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 第一次段考	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</li> <li>2. P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</li> <li>3. 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</li> <li>4. Ta-IV-C1 配速與競賽規則</li> <li>5. Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</li> <li>6. Ta-IV-C3 運動道德</li> <li>7. Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</li> <li>2. P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</li> <li>3. 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</li> <li>4. Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</li> <li>5. Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> <li>6. Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</li> <li>7. Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</li> </ol>	

	9~12	<p>專 項 能 力 訓 練 〔 速 度、 力 量、耐 力 〕</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</li> <li>2. P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</li> <li>3. 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</li> <li>4. Ta-IV-C3 運動道德</li> <li>5. Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</li> <li>6. Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</li> <li>7. Ps-IV-D3 溝通管道與方法</li> <li>8. Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</li> <li>2. P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</li> <li>3. 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</li> <li>4. Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> <li>5. Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</li> <li>6. Ps-IV-2 理解並演練溝通能</li> <li>7. Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</li> </ol>
--	------	-----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13~16	專 項 技 術 訓 練 [ 跑 跳 投 擲 ]  第 二 次 段 考	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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</li> <li>2. Ta-IV-C1配速與競賽規則</li> <li>3. Ta-IV-C3運動道德</li> <li>4. Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</li> <li>5. Ps-IV-D4訓練與競賽環境</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</li> <li>2. T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</li> <li>3. Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</li> <li>4. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> <li>5. Ps-IV-1了解並運用心理技巧</li> <li>6. Ps-IV-2理解並演練溝通能力</li> <li>7. Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</li> </ol>
17~21	專 項 技 術 訓 練 [ 跑 跳 投 擲 ]  第 三 次 段 考	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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</li> <li>2. T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</li> <li>3. Ta-IV-C3運動道德</li> <li>4. Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</li> <li>2. T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</li> <li>3. Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</li> <li>4. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> <li>5. Ps-IV-1了解並運用心理技巧</li> <li>6. Ps-IV-2理解並演練溝通能力</li> <li>7. Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</li> </ol>

第2學期	1~4	基本身體素質 檢測	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</li> <li>2. P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</li> <li>3. 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</li> <li>4. Ta-IV-C3 運動道德</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</li> <li>2. Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> <li>3. 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</li> </ol>
	5~8	一般性訓練 〔力量、速度、敏捷力、耐力、協調、柔軟度〕 第一次段考	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</li> <li>2. P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</li> <li>3. 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</li> <li>4. Ta-IV-C1 配速與競賽規則</li> <li>5. Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</li> <li>6. Ta-IV-C3 運動道德</li> <li>7. Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</li> <li>2. P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</li> <li>3. 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</li> <li>4. Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</li> <li>5. Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> <li>6. Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</li> <li>7. Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</li> </ol>

9~12	專 項 能 力 訓 練 〔 速 度 、 力 量 、 耐 力 〕	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</li> <li>2. P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</li> <li>3. 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</li> <li>4. Ta-IV-C3 運動道德</li> <li>5. Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</li> <li>6. Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</li> <li>7. Ps-IV-D3 溝通管道與方法</li> <li>8. Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</li> <li>2. P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</li> <li>3. 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</li> <li>4. Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> <li>5. Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</li> <li>6. Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</li> <li>7. Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</li> </ol>
13~16	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕  第 二 次 段 考	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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</li> <li>2. Ta-IV-C1 配速與競賽規則</li> <li>3. Ta-IV-C3 運動道德</li> <li>4. Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</li> <li>5. Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</li> <li>2. T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</li> <li>3. Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</li> <li>4. Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> <li>5. Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</li> <li>6. Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</li> <li>7. Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</li> </ol>

17~20	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕 第三次 段考	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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</li> <li>2. T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</li> <li>3. Ta-IV-C3運動道德</li> <li>4. Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</li> <li>2. T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</li> <li>3. Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</li> <li>4. Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</li> <li>5. Ps-IV-1了解並運用心理技巧</li> <li>6. Ps-IV-2理解並演練溝通能力</li> <li>7. Ps-IV-3了解並執行環境適應能力</li> </ol>
評量規劃	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%)： 專項能力 結合能力</li> <li>2. 團隊對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol> <p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%)： 專項能力 結合能力</li> <li>2. 團隊對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>		
教學設施 設備需求	PU 田徑場、跳遠場、鉛球場、活動中心、基層訓練站補助購買之各項田徑訓練器材。		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	由2位具初級專任運動教練陳韻如、張偉達負責專長課程。
備註	109. 9. 25~28桃園市全國分齡賽 109. 11. 6~11. 9全國中等學校錦標賽 109. 11. 10~11. 12彰化縣縣長盃田徑錦標賽		