

章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

			教育階段	國日	
			階段/年級	第四學習	皆段/七年級
領域和	科目		百枚/十級	實施規範節數	本校節數
			國語文	5	5
		語文	本土語言/ 新住民文		
			英語文	3	3
			數學	4	4
		(歷史、地	社會 理、公民與社會)	3	3
部定	領域學習 課程		自然科學 (理化、生物、地球科學)		3
部定課程		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
		(資訊科	科技 (資訊科技、生活科技)		1
			康與體育 教育、體育)	2-3	2
			豐育專業 訓練、專項技術訓 練)	5	5
	領域學習節數)			30-34節	30
	翟	統整性主題/專題/ 議題探究課程			3
校訂課程	彈性學習課	社團	社團活動與技藝課程		1
課程	習課 程		殊需求領域課程	1-5節	1
	任		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、體育專業領域課程網要等相關辦法辦理。
 - 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。

	T	ı			
課程名稱	田徑專長訓練	課程類別	■ 部定課程/特殊類型班及課程(每週5 節) ■ 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	■ 7年級 □ 8年級 □ 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,面對生活更需要此。				
課程目標	本計畫為培養優秀 定各階段訓練計畫」		,提升競技運動水準,配合各項比賽期程,擬 異成績。		
核心素養	自我價值與生化 二、體-J-A2,具備 而運用適,具備 三、體-J-A3,具備 發揮主動學習, 四、體-J-B1,具備 五、體-J-C2,具備 作及與人和諧	命理策善與情惡利重與義競處接納期所表。他的解,競求養應人人素與	運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進 里與解決各項問題。 運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並 變的能力。 的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競 目於日常生活中。 群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合 緣。 納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動		
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。				

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

1	<u> </u>	4 7	
		1. 重量訓練(訓練強度50%)/1節	口盂扣上
悠 0、田	田徑綜合訓練	2. 速耐力訓練(訓練強度50%)/1節	口頭報告
第9週	(調整期)	3. 基本體能訓練(訓練強度50%)/1節	生理狀態
		4. 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節	心理狀態
		5. 心肺耐力訓練(訓練強度50%)/2節	
		1. 重量訓練(訓練強度40%)/1節	比賽成績
	全國中等學校	2. 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節	心得檢討
第10週	田徑賽	3. 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節	生理狀態
	(比賽期)	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	
		1. 重量訓練(訓練強度40%)/1節	比賽成績
	田徑綜合訓練	2. 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節	心得檢討
第11週		3. 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節	
	(比賽期)	4. 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節	生理狀態
		5. 心肺耐力訓練(訓練強度40%)/2節	心理狀態
		1. 重量訓練(訓練強度40%)/1節	11 安上は
	彰化縣縣長盃	2. 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節	比賽成績
第12週	田徑錦標賽	3. 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節	心得檢討
	(比賽期)	4. 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節	生理狀態
		5. 心肺耐力訓練(訓練強度40%)/2節	心理狀態
		1. 重量訓練(訓練強度30%)/1節	
	A > 1 + h	2. 速耐力訓練(訓練強度30%)/1節	口頭報告
第13週	田徑綜合訓練	3. 基本體能訓練(訓練強度30%)/1節	生理狀態
,	(修整期)	4. 敏捷性訓練(訓練強度30%)/1節	心理狀態
		5. 心肺耐力訓練(訓練強度30%)/2節	
		1. 重量訓練(訓練強度60%)/1節	
	4-12-4-21-1	2. 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節	
第14週	田徑綜合訓練	3. 基本體能訓練(訓練強度60%)/1節	實作評量
71 0	(準備期)	4. 敏捷性訓練(訓練強度60%)/1節	成績測驗
		5. 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節	
		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	
第15週	田徑綜合訓練	3. 基本體能訓練(訓練強度60%)/1節	實作評量
N110-Q	(準備期)	4. 敏捷性訓練(訓練強度60%)/1節	成績測驗
		5. 心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節	
		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	
第16週	田徑綜合訓練	3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節	實作評量
70 TU	(鍛鍊期)	4. 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節	成績測驗
		4. 	
	田伽 岭人山丛	1. 重量訓練(訓練強度80%)/1節	安小亚目
第17週	田徑綜合訓練	2. 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節	實作評量
	(鍛鍊期)	3. 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節	成績測驗
		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	
	第18週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	 重量訓練(訓練強度80%)/1節 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 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)	 重量訓練(訓練強度100%)/1節 速耐力訓練(訓練強度100%)/1節 基本體能訓練(訓練強度100%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節 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)	 重量訓練(訓練強度100%)/1節 速耐力訓練(訓練強度100%)/1節 基本體能訓練(訓練強度100%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節 心肺耐力訓練(訓練強度100%)/2節 	實作評量 成績測驗
	第1週	田徑綜合訓練 (調整期)	 重量訓練(訓練強度50%)/1節 速耐力訓練(訓練強度50%)/1節 基本體能訓練(訓練強度50%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節 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)	 重量訓練(訓練強度40%)/1節 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節 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2學#	第3週	田徑綜合訓練 (比賽期)	 重量訓練(訓練強度40%)/1節 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節 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
期	第4週	彰化縣中小學 聯合運動會 (比賽期)	 重量訓練(訓練強度40%)/1節 速耐力訓練(訓練強度40%)/1節 基本體能訓練(訓練強度40%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節 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)	 重量訓練(訓練強度30%)/1節 速耐力訓練(訓練強度30%)/1節 基本體能訓練(訓練強度30%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度30%)/1節 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)	 重量訓練(訓練強度60%)/1節 速耐力訓練(訓練強度60%)/1節 基本體能訓練(訓練強度60%)/1節 	實作評量 成績測驗

	_			1
		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	
		1.	重量訓練(訓練強度80%)/1節	
	田徑綜合訓練	2.	速耐力訓練(訓練強度80%)/1節	實作評量
第7週	(鍛鍊期)	3.	基本體能訓練(訓練強度80%)/1節	成績測驗
	(347.347)	4.	敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節	//X/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
		5.	心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	
		1.	重量訓練(訓練強度100%)/1節	
	田徑綜合訓練	2.	速耐力訓練(訓練強度100%)/1節	實作評量
第8週	(加強期)	3.	基本體能訓練(訓練強度100%)/1節	成績測驗
	(加强朔)	4.	敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節	DX 河 751 河X
		5.	心肺耐力訓練(訓練強度100%)/2節	
		1.	重量訓練(訓練強度80%)/1節	
	四何炉人训练	2.	速耐力訓練(訓練強度80%)/1節	安化证具
第9週	田徑綜合訓練	3.	基本體能訓練(訓練強度80%)/1節	實作評量
	(鍛鍊期)	4.	敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節	成績測驗
		5.	心肺耐力訓練(訓練強度80%)/2節	
		1.	重量訓練(訓練強度50%)/1節	
	田徑綜合訓練	2.	速耐力訓練(訓練強度50%)/1節	口頭報告
第10週		3.	基本體能訓練(訓練強度50%)/1節	生理狀態
, -	(調整期)	4.	敏捷性訓練(訓練強度50%)/1節	心理狀態
		5.	心肺耐力訓練(訓練強度50%)/2節	
		1.	重量訓練(訓練強度40%)/1節	
	全國中等學校	2.	速耐力訓練(訓練強度40%)/1節	比賽成績
第11週	運動會	3.	基本體能訓練(訓練強度40%)/1節	心得檢討
71 == 0	(比賽期)	4.	敏捷性訓練(訓練強度40%)/1節	生理狀態
	(- X / N /	5.	心肺耐力訓練(訓練強度40%)/2節	心理狀態
		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	口頭報告
第12週	田徑綜合訓練	3.	基本體能訓練(訓練強度30%)/1節	生理狀態
71 C	(修整期)	4.	敏捷性訓練(訓練強度30%)/1節	心理狀態
		5.	心肺耐力訓練(訓練強度30%)/2節	2,7,6,0
		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	
第13週	田徑綜合訓練	3.	基本體能訓練(訓練強度60%)/1節	實作評量
N. IO-G	(準備期)	4.	敏捷性訓練(訓練強度60%)/1節	成績測驗
		5.	心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節	
		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	
第14週	田徑綜合訓練	3.	基本體能訓練(訓練強度60%)/1節	實作評量
2/17±70	(準備期)	4.	基本	成績測驗
		5.	心肺耐力訓練(訓練強度60%)/2節	
		J.	少州啊刀訓絲(訓絲)独及00%//4即	

		1		
	第15週	田徑綜合訓練 (鍛鍊期)	 重量訓練(訓練強度80%)/1節 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 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)	 重量訓練(訓練強度80%)/1節 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 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)	 重量訓練(訓練強度100%)/1節 速耐力訓練(訓練強度100%)/1節 基本體能訓練(訓練強度100%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節 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)	 重量訓練(訓練強度100%)/1節 速耐力訓練(訓練強度100%)/1節 基本體能訓練(訓練強度100%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度100%)/1節 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)	 重量訓練(訓練強度80%)/1節 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 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)	 重量訓練(訓練強度80%)/1節 速耐力訓練(訓練強度80%)/1節 基本體能訓練(訓練強度80%)/1節 敏捷性訓練(訓練強度80%)/1節 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	工具。 二、 等與 拉 校 與 是 與 與 最 與 與 最 與 與 最 與 以	代表隊依據108學年度學習進度評量需求, 考量學生身心發展、個別差異、文化差 顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現 比賽之成績,亦作為體育專項術科評量的- 中,將針對學生在體育專項術科的學習高 協助其進一步學習。 秀運動選手,另安排個別化課程之評量, 式實施。	異及核心素養內涵 見。 一部分。 原現象,提出輔導
	學設施 備需求		隻直道 PU 田徑場。	

	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<u>跆拳道</u>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、體育專業領域課程網要等相關辦法辦理。
 - 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。

			■ 部定課程/特殊類型班及課程(每週5			
		課程	節)			
課程名稱	跆拳道專長訓練	類別				
		/////	課程(每週1節)			
	■ 7年級					
實施年級	■ 1+級 □ 8年級	節數	毎週6節,共120節			
貝他干級	□ 0千級 □ 9年級	即数	 			
		北沟岭人	上北远县。 丁以佐锦儿七亩石雕处丰田。 亩石			
			成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項			
設計理念			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					
			E(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人			
		- •	的之競技體適能。			
	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					
细织口插	鍛練,發展個人與團隊之專項運動技術水準。					
課程目標	三、發展專項運動=	之戰術運用	用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執			
	行與練習,應	用於實際意	竞技運動比賽中。			
	四、提升專項運動:	之心理素質	賃(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。					
	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	命意義,主	É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			
核心素養	技運動的基本村	既念,應月	月於日常生活中。			
	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、	思辨人與和	斗技、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,以增達	進生活中 豐	豐富的美感體驗。			
			關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意			
			豐活動,關懷社會。			
L		//•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			

			,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				
		, , ,	和諧互動的素養。	I the rest that he II was do.				
			,具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本	土與國際競技連動				
			尊重與欣賞其間的差異。					
			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						
	與羽	二、1-1V-1, 績。	理胖业	思用,挺丌				
	學習表現	/	理解各種型態的戰術,並應用於競賽中。					
	~ 次坑		遵守並運用競賽規則、指令與道德。					
			熟悉與運用各種心理知識於訓練與競賽中	,虎珊鹞壮浑禹明				
學	<u> </u>	題。	然心典是用各種心理知識你訓練典別負丁	,处母别权是别问				
		_	進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發	力等一些聯出。				
階			進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等	•				
重	點		攻擊與防衛之手法及套路整合與應用。	可 免股ル				
			攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應	用。				
	學習		,主動、被動攻擊與衛戰術。	71 4				
	內容		五、Ta-IV-C1, 王動、被動攻擎與衛戰術。 六、Ta-IV-C2, 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。					
		八、Ta-IV-C2, 距離、防宗、與敵等攻擊與防衛戰禍。 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。						
			,各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與					
學習	引進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數	評量方式				
		声云刀 酬 4	1. 綜合體能訓練/1節					
	怂1` 田	專項及體能 第一階段	2. 基礎技術訓練/2節	實作評量				
	弟1週		3. 組合技術訓練/2節	成績測驗				
		準備期	4. 模擬比賽/1節					
		專項及體能	1. 綜合體能訓練/1節					
	第2週	第一階段	2. 基礎技術訓練/2節	實作評量				
	界乙型	準備期	3. 組合技術訓練/2節	成績測驗				
		十 佣 列	4. 模擬比賽/1節					
		專項及體能	1. 綜合體能訓練/1節					
第	第3週	第一階段	2. 基礎技術訓練/2節	實作評量				
1	11000	準備期	3. 組合技術訓練/2節	成績測驗				
第1學期		1 114 244	4. 模擬比賽/1節					
勿		專項及體能	1. 綜合體能訓練/1節					
	第4週	第一階段	2. 基礎技術訓練/2節	實作評量				
	· · · · ·	準備期	3. 組合技術訓練/2節	成績測驗				
			4. 模擬比賽/1節					
		專項及體能	1. 專項體能訓練/1節	虚儿坏目				
	第5週	第二階段	2. 基礎技術訓練/2節	實作評量				
		準備期	3. 組合技術訓練/2節	成績測驗				
		車石及 脚丛	4. 模擬比賽/1節	安佐亚旦				
	第6週	專項及體能	1. 專項體能訓練/1節	實作評量				
		第二階段	2. 基礎技術訓練/2節	成績測驗				

	準備期	3. 組合技術訓練/2節	
		4. 模擬比賽/1節	
	市石乃雕化	1. 專項體能訓練/1節	
於 P、田	專項及體能	2. 基礎技術訓練/2節	實作評量
第7週	第二階段	3. 組合技術訓練/2節	成績測驗
	準備期	4. 模擬比賽/1節	
		1. 專項體能訓練/1節	
	專項及體能	2. 基礎技術訓練/2節	實作評量
第8週	第二階段	3. 組合技術訓練/2節	成績測驗
	準備期	4. 模擬技術訓練/1節	/X 项 / 列数
	專項及體能	1. 綜合體能訓練/2節	實作評量
第9週	比賽前期	2. 專項體能訓練/2節	成績測驗
	第一階段	3. 組合技術訓練/1節	心得檢討
	7 1612	4. 模擬技術訓練/1節	- 11 12 21
	專項及體能	1. 綜合體能訓練/2節	實作評量
给10. 细	I	2. 專項體能訓練/2節	
第10週	比賽前期	3. 組合技術訓練/1節	成績測驗
	第一階段	4. 模擬技術訓練/1節	生心理狀態調整
		1. 綜合體能訓練/2節	
	專項及體能	2. 專項體能訓練/2節	實作評量
第11週	比賽前期	3. 組合技術訓練/1節	成績測驗
	第一階段	4. 模擬技術訓練/1節	生心理狀態調整
	專項及體能	1. 綜合體能訓練/2節	實作評量
第12週	比賽前期	2. 專項體能訓練/2節	成績測驗
7, 0	第一階段	3. 組合技術訓練/1節	生心理狀態調整
	7 1012	4. 模擬技術訓練/1節	T - 17/1/2/3/1
	專項及體能	1. 綜合體能訓練/1節	實作評量
第13週		2. 專項體能訓練/1節	
第10 週	比賽前期	3. 個人技術訓練/2節	成績測驗
	第二階段	4. 次要比賽模擬/2節	生心理狀態調整
	.	1. 綜合體能訓練/1節	
	專項及體能	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第14週	比賽前期	3. 個人技術訓練/2節	成績測驗
	第二階段	4. 次要比賽模擬/2節	生心理狀態調整
	專項及體能	1. 綜合體能訓練/1節	實作評量
第15週	比賽前期	2. 專項體能訓練/1節	成績測驗
	第二階段	3. 個人技術訓練/2節	生心理狀態調整
	., , , , ,	4. 次要比賽模擬/2節	
	專項及體能	1. 綜合體能訓練/1節	實作評量
第16週	I	2. 專項體能訓練/1節	
第10 週	比賽前期	3. 個人技術訓練/2節	成績測驗
	第二階段	4. 次要比賽模擬/2節	生心理狀態調整
i		1. 綜合體能訓練/1節	安小亚旦
第17週	專項及體能	1. 标合短贴训然/1即	實作評量

1		3. 組合技術訓練/1節	心得檢討
		4. 個人技術訓練/1節	
		5. 主要比賽模擬/2節	
		1. 綜合體能訓練/1節	
	ま - エコ 叫 ル	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第18週	專項及體能	3. 組合技術訓練/1節	成績測驗
	比賽期	4. 個人技術訓練/1節	心得檢討
		5. 主要比賽模擬/2節	
		1. 綜合體能訓練/1節	
	+	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第19週	專項及體能	3. 組合技術訓練/1節	成績測驗
	比賽期	4. 個人技術訓練/1節	心得檢討
		5. 主要比賽模擬/2節	
		1. 綜合體能訓練/1節	
	+	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第20週	專項及體能	3. 組合技術訓練/1節	成績測驗
	比賽期	4. 個人技術訓練/1節	心得檢討
		5. 主要比賽模擬/2節	
		1. 綜合體能訓練/1節	
	+	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第1週	專項及體能	3. 基礎技術訓練/2節	體能測驗
<i>></i> 1 = 0	準備期	4. 組合技術訓練/1節	成績測驗
		5. 模擬比賽/1節	/ A A · V ····
		1. 綜合體能訓練/1節	
		2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第2週	專項及體能	3. 基礎技術訓練/2節	體能測驗
71. – C	準備期	4. 組合技術訓練/1節	成績測驗
		5. 模擬比賽/1節	/A . X 4
		1. 綜合體能訓練/1節	
		2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第3週	專項及體能	3. 基礎技術訓練/1節	體能測驗
71. 5 €	準備期	4. 組合技術訓練/2節	成績測驗
		5. 模擬比賽/1節	721777
		1. 綜合體能訓練/1節	
		2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第4週	專項及體能	3. 基礎技術訓練/1節	體能測驗
7,1-0	準備期	4. 組合技術訓練/1節	成績測驗
		5. 模擬比賽/2節	7/A 1 A 1 A 1 A 1 A 1 A 1 A 1 A 1 A 1 A 1
		1. 綜合體能訓練/1節	
	專項及體能 比賽前期 第一階段	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第5週		3. 組合技術訓練/2節	成績測驗
		4. 模擬技術訓練/2節	生心理狀態調
	事項及體能	1. 綜合體能訓練/1節	
	一寸火火炬ル	1. 心口胆肥训练/1即	貝仆可里

	第一階段	3. 組合技術訓練/2節	生心理狀態調整
		4. 模擬技術訓練/2節	
	專項及體能	1. 綜合體能訓練/1節	實作評量
第7週	比賽前期	2. 專項體能訓練/1節	成績測驗
第1週	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	3. 組合技術訓練/2節	
	第一階段	4. 模擬技術訓練/2節	生心理狀態調整
	市石及跡化	1. 綜合體能訓練/1節	安化证具
给 0 개	專項及體能	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第8週	比賽前期	3. 組合技術訓練/2節	成績測驗
	第一階段	4. 模擬技術訓練/2節	生心理狀態調整
		1. 綜合體能訓練/1節	
	專項及體能	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第9週	比賽前期	3. 個人技術訓練/1節	成績測驗
	第二階段	4. 模擬技術訓練/1節	生心理狀態調整
	,	5. 次要比賽模擬/2節	
		1. 綜合體能訓練/1節	
	專項及體能	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第10週	比賽前期	3. 個人技術訓練/1節	成績測驗
7, 10 €	第二階段	4. 模擬技術訓練/1節	生心理狀態調整
	7 - 13 12	5. 次要比賽模擬/2節	工。工作心的
		1. 綜合體能訓練/1節	
	專項及體能	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第11週	比賽前期	3. 個人技術訓練/1節	成績測驗
N1175	第二階段	4. 模擬技術訓練/1節	生心理狀態調整
	7 一百汉	5. 次要比賽模擬/2節	上
		1. 綜合體能訓練/1節	
	專項及體能	1. 然合題	實作評量
第19 2田		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	/ · · · ·
第12週	比賽前期		成績測驗
	第二階段	4. 模擬技術訓練/1節	生心理狀態調整
		5. 次要比賽模擬/2節	
		1. 綜合體能訓練/1節	惊儿 玩目
た10.m	專項及體能	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第13週	比賽期	3. 組合技術訓練/1節	成績測驗
		4. 個人技術訓練/1節	心得檢討
		5. 主要比賽模擬/2節	
		1. 綜合體能訓練/1節	
. د د مطور	專項及體能	2. 專項體能訓練/1節	實作評量
第14週	比賽期	3. 組合技術訓練/1節	成績測驗
	- 27 //4	4. 個人技術訓練/1節	心得檢討
		5. 主要比賽模擬/2節	
		1. 綜合體能訓練/1節	實作評量
第15週	專項及體能	2. 專項體能訓練/1節	成績測驗
7,10-2	比賽期	3. 組合技術訓練/1節	心得檢討
		4. 個人技術訓練/1節	- 19 1X B

		5. 主要比賽模擬/				
第16週	專項及體能 比賽期	1. 綜合體能訓練/ 2. 專項體能訓練/ 3. 組合技術訓練/ 4. 個人技術訓練/ 5. 主要比賽模擬/	/1 節 /1 節 /1 節 /1 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/ 2. 綜合體能訓練/ 3. 基礎技術訓練/	/4節 /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/ 2. 綜合體能訓練/ 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/ 2. 綜合體能訓練/ 3. 基礎技術訓練/	/1節 /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/ 2. 綜合體能訓練/ 3. 基礎技術訓練/	/1節 /1節		口頭報告 運動傷害治療	
量工具內 二、等量 二、等與 三、參與量 四、 等與過 , 五、對特殊		台拳道代表隊依據108學年度學習進度評量需求,自行設計學習評 中容考量學生身心發展、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。 较外比賽之成績,亦作為體育專項術科評量的一部分。 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 以協助其進一步學習。 養養運動選手,另安排個別化課程之評量,採檢定、報告或其 達方式實施。				
教學設施 設備需求						
教材來源	一、體育專業 二、自編教材	領域課程綱要	師資來源		豐育署內聘正式 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、體育專業領域課程網要等相關辦法辦理。
 - 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。

	1	ı				
課程名稱	柔道專長訓練	課程類別	■ 部定課程/特殊類型班及課程(每週5 節) ■ 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	■ 7年級 □ 8年級 □ 9年級	節數	每週6節,共120節			
設計理念	培養學生對柔道專一	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、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,具備生活中朝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。					

		T						
		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						
	學習	績。						
	表現	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				
學	習	題。						
階	段	一、P-IV-A1,進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。						
舌	點	二、P-IV-A2,進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。						
里	流 山	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。						
	學習	五、Ta-IV-C1	, 主動、被動攻擊與衛戰術。					
	內容	六、Ta-IV-C2	,距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。					
		せ、Ta-IV-C3	,運動道德。					
		ハ、Ps-IV-D1	,競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆打	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	與評估。				
學習	星進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數	評量方式				
		專項體能訓練	1. 基本體能訓練/2節	京儿坛目				
	第1週	專項技術訓練	2. 立技基本動作做操/2節	實作評量				
		(準備期)	3. 寢技基本動作做操/2節	基本體能測驗				
		專項體能訓練	1. 基本體能訓練/2節	ウルエ目				
	第2週	專項技術訓練	2. 立技基本動作做操/2節	實作評量				
		(準備期)	3. 寢技基本動作做操/2節	基本體能測驗				
		專項體能訓練	1. 專項體能訓練/2節	ウルエ目				
	第3週	專項技術訓練	2. 立技基本動作做操/2節	實作評量				
	, -	(訓練期)	3. 寢技基本動作做操/2節	專項體能測驗				
		專項體能訓練	1. 專項體能訓練/2節	-h 11 1- F				
	第4週	專項技術訓練	2. 基本護身倒法/2節	實作評量				
KS	,	(訓練期)	3. 得意技訓練/2節	專項體能測驗				
第1學		專項體能訓練	1. 專項體能訓練/2節					
學	第5週	專項技術訓練	2. 基本護身倒法/2節	實作評量				
期	71.3	(訓練期)	3. 得意技訓練/2節	專項體能測驗				
		專項體能訓練	1. 專項體能訓練/2節					
	第6週	專項技術訓練	2. 基本護身倒法/2節	實作評量				
	7,00	(訓練期)	3. 得意技訓練/2節	專項體能測驗				
	_	專項體能訓練	1. 專項體能訓練/2節					
	第7週	專項技術訓練	2. 基本護身倒法/2節	實作評量				
	111111111111111111111111111111111111111	(訓練期)	3. 得意技訓練/2節	專項體能測驗				
		專項體能訓練	1. 專項體能訓練/2節					
	第8週	專項技術訓練	2. 基本護身倒法/2節	實作評量				
	710-2	(訓練期)	3. 得意技訓練/2節	專項體能測驗				
		專項技術訓練	1. 專項戰術訓練/2節	實作評量				
	第9週	事項戰術訓練	2. 基本護身倒法/2節	專項戰術測驗				
		寸识积测 訓練	4. 坐个叹刀 时囚/4即	寸一只 书入19月 次1月双				

		(賽前準備期)	3.	得意技訓練/2節	專項體能測驗
		專項技術訓練	1.	專項戰術訓練/2節	實作評量
	第10週	專項戰術訓練	2.	基本護身倒法/2節	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
		W E T Z	1.	基本體能訓練/1節	
	<i>k</i> t 11 vm	縣長盃柔道	2.	專項體能訓練/1節	競賽成績
	第11週	錦標賽	3.	專項技術訓練/2節	心得檢討
		(比賽期)	4.	專項戰術訓練/2節	
Ī		(n 12th 11-) 1 1 th	1.	基本體能訓練/1節	
	炊 1 0 xm	一般體能訓練	2.	專項體能訓練/1節	肌肉痠痛恢復
	第12週	專項技術訓練	3.	專項技術訓練/2節	運動傷害恢復
		(賽後恢復期)	4.	專項戰術訓練/2節	
		基礎體能訓練	1.	基本體能訓練/2節	点 7. 1. 日
	第13週	專項技術訓練	2.	得意技訓練/2節	實作評量
	•	(準備期)	3.	四方打入練習/2節	基本體能測驗
Ī		基礎體能訓練	1.	基本體能訓練/2節	ウルエロ
	第14週	專項技術訓練	2.	得意技訓練/2節	實作評量
	•	(準備期)	3.	四方打入練習/2節	基本體能測驗
		專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	家ル エ目
	第15週	專項技術訓練	2.	得意技訓練/2節	實作評量
		(訓練期)	3.	四方打入練習/2節	專項體能測驗
		專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	ウルエ目
	第16週	專項技術訓練	2.	得意技訓練/2節	實作評量
		(訓練期)	3.	四方打入練習/2節	專項體能測驗
		專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	盛
	第17週	專項技術訓練	2.	得意技訓練/2節	實作評量
		(訓練期)	3.	四方打入摔倒/2節	專項體能測驗
		專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	安化证目
	第18週	專項技術訓練	2.	得意技訓練/2節	實作評量
		(訓練期)	3.	四方打入摔倒/2節	專項體能測驗
		專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	安化证目
	第19週	專項技術訓練	2.	得意技訓練/2節	實作評量
		(訓練期)	3.	接地板動作/2節	專項體能測驗
		專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	盛
	第20週	專項技術訓練	2.	得意技訓練/2節	實作評量
		(訓練期)	3.	接地板動作/2節	專項體能測驗
		基礎體能訓練	1.	基本體能訓練/2節	安化证具
	第1週	專項技術訓練	2.	接地板動作/2節	實作評量
至		(準備期)	3.	立技接寢技/2節	基本體能測驗
2		基礎體能訓練	1.	基本體能訓練/2節	安小证旦
第2學明	第2週	專項技術訓練	2.	接地板動作/2節	實作評量
明		(準備期)	3.	立技接寢技/2節	基本體能測驗
Ì	焙り油	專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	實作評量
	第3週	專項技術訓練	2.	接地板動作/2節	專項體能測驗

	(訓練期)	3.	立技接寢技/2節	
	專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	海化亚旦
第4週	專項技術訓練	2.	接地板動作/2節	實作評量
	(訓練期)	3.	立技接寢技/2節	專項體能測驗
	專項技術訓練	1.	專項體能訓練/2節	应
第5週	專項戰術訓練	2.	接地板動作/2節	實作評量
	(賽前準備期)	3.	立技接寢技/2節	專項體能測驗
	カケエネジ	1.	基本體能訓練/1節	
然 C v m	教育盃柔道	2.	專項體能訓練/1節	競賽成績
第6週	錦標賽	3.	專項技術訓練/2節	心得檢討
	(比賽期)	4.	專項戰術訓練/2節	
	40 134 44 114	1.	基本體能訓練/1節	
が P xm	一般體能訓練	2.	專項體能訓練/1節	肌肉痠痛恢復
第7週	專項技術訓練	3.	專項技術訓練/2節	運動傷害恢復
	(賽後恢復期)	4.	專項戰術訓練/2節	
	基礎體能訓練	1.	基本體能訓練/2節	常儿坛 目
第8週	專項技術訓練	2.	立技接寢技/2節	實作評量
	(準備期)	3.	連絡連續動作/2節	基本體能測驗
	基礎體能訓練	1.	基本體能訓練/2節	ウルエ目
第9週	專項技術訓練	2.	立技接寢技/2節	實作評量
	(準備期)	3.	連絡連續動作/2節	基本體能測驗
	專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	н и и п
第10週	專項技術訓練	2.	立技接寢技/2節	實作評量
	(訓練期)	3.	模擬比賽/2節	專項體能測驗
	專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	ウルエ目
第11週	專項技術訓練	2.	立技接寢技/2節	實作評量
	(訓練期)	3.	模擬比賽/2節	專項體能測驗
	專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	中儿工日
第12週	專項技術訓練	2.	連絡連續動作/2節	實作評量
	(訓練期)	3.	摔倒連接地板動作/2節	專項體能測驗
	專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	ウルエ目
第13週	專項技術訓練	2.	連絡連續動作/2節	實作評量
	(訓練期)	3.	摔倒連接地板動作/2節	專項體能測驗
	專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	常儿坛 目
第14週	專項技術訓練	2.	摔倒連接地板動作/2節	實作評量
	(訓練期)	3.	模擬比賽/2節	專項體能測驗
	專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	常儿坛 目
第15週	專項技術訓練	2.	摔倒連接地板動作/2節	實作評量
	(訓練期)	3.	模擬比賽/2節	專項體能測驗
	專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	虚ルエ目
第16週	專項技術訓練	2.	摔倒連接地板動作/2節	實作評量
	(訓練期)	3.	模擬比賽/2節	專項體能測驗
丛 17 vm	專項體能訓練	1.	專項體能訓練/2節	實作評量
第17週	專項技術訓練	2.	摔倒連接地板動作/2節	專項體能測驗

	(訓練期) 3. 模擬比賽					
第18週	專項體能訓練 1. 專項體能訓練/2節 實作評量 專項技術訓練 2. 摔倒連接地板動作/2節 專項體能測驗 (訓練期) 3. 模擬比賽/2節 專項體能測驗					
第19週	專項體能訓練 1. 專項體能訓練/2節 專項技術訓練 2. 摔倒連接地板動作/2節 (訓練期) 3. 模擬比賽/2節					
第20週	專項體能訓練 1. 專項體能訓練/2節 實作評量 專項技術訓練 2. 摔倒連接地板動作/2節 專項體能測驗 (訓練期) 3. 模擬比賽/2節 專項體能測驗					
評量規劃	 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。 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。 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。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。 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。 					
教學設施 設備需求	一、立波墊 二、柔道墊 三、拉力內胎 四、柔道專用假人 五、戰繩/爬繩 六、柔道專用教室 七、體能訓練場					
教材來源	一、柔道專業領域課程綱要 二、教師自編教材 師資來源 二、專長代理教師					
備註						