

高雄市立範例國中112學年度體育班【體育專業課程/特殊需求領域課程】 課程進度表

一、課程基本資料

課程類別	■體育專業課程	運動種類	挑戰型運動	
	■特殊需求領域課程			
課程名稱	田徑	學習階段/年級	第四(IV)學習階段	第二學期
科目簡述 (50字以內)	本體育專項術科為田徑運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中加深對於安全、防護的基本認知。			
對應體育專業領域 課程核心素養具體 內涵(填寫代號編 碼及文字說明)	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。	課網議 題融入	性別平等教育	
	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。		人權教育	
	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。		環境教育	
	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。		海洋教育	
			品德教育	
學習 重點	學習內容		學習表現	
	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-1了解與運用一般體能訓練之原理原則	
	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-2了解與運用專項體能訓練之原理原則	
	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		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-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-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	
	Ta-IV-C1配速與競賽規則		Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	
	Ta-IV-C3運動道德		Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	
	Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧		Ps-IV-1了解並運用心理技巧	

## 二、每週課程進度表

## 課程名稱

## 田徑

## 項目

## 短擲跳

周次	課程主題	節數	教材	評量方式
1	認識專項體能與一般體能差別及安全知識	5+1	輔助教材	課堂觀察
2	跑基本動作：馬克操	5+1	影音資料	課堂觀察
3	跑的訓練方式：間歇跑	5+1	碼錶	課堂觀察
4	起跑動作分析	5+1	影音資料	口頭報告
5	心理技能訓練 放鬆訓練	5+1	影音資料	課堂觀察
6	核心訓練	5+1	影音資料	課堂觀察
7	專項術科測驗	5+1	碼錶	實作評量
8	跑姿動作分析	5+1	影音資料	口頭報告
9	肌耐力訓練	5+1	重訓器材	課堂觀察
10	協調訓練	5+1	繩梯、欄架	課堂觀察
11	心肺耐力訓練	5+1	碼錶	課堂觀察
12	間歇訓練	5+1	碼錶	課堂觀察
13	起跑訓練	5+1	碼錶	課堂觀察
14	專項術科測驗	5+1	碼錶	實作評量
15	心理技能訓練 放鬆訓練	5+1	影音資料	課堂觀察
16	核心訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
17	協調訓練	5+1	繩梯、欄架	課堂觀察
18	爆發力訓練	5+1	重訓器材	課堂觀察
19	間歇訓練	5+1	碼錶	課堂觀察
20	專項術科測驗(課程結束)	5+1	碼錶	實作評量

