

高雄市立仁武高中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	第一學期
科目簡述 (50字以內)	本體育專項術科為田徑-中長跑, 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。	課綱議 題融入	人權教育	
	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。		品德教育	
	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。		安全教育	
	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。		環境教育	
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

中長跑

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	口頭報告
2	跑基本動作：馬克操	5+1	輔助教材	課堂觀察
3	跑步動作分析	5+1	輔助教材	課堂觀察
4	敏捷訓練、協調訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
5	有氧耐力訓練：3公里跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
6	核心訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
7	專項術科測驗	5+1	輔助教材	實作評量
8	肌力訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
9	肌耐力訓練、持續跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
10	有氧耐力訓練：3-5公里跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
11	重複跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
12	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
13	有氧耐力訓練：3-5公里跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
14	專項術科測驗	5+1	輔助教材	實作評量
15	速度訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
16	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
17	有氧耐力訓練：3-5公里跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
18	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
19	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
20	專項術科測驗	5+1	輔助教材	實作評量
21	心理技能訓練 放鬆訓練(課程結束)	5+1	輔助教材	課堂觀察

三、課程評量方式及表現標準

評量方式及配分	1. 定期/總結性評量:比例 40 %				
	☐ 紙筆測驗 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量 ☐ 作業評定 ☐ 口頭報告 ☐ 同儕互評 ☐ 課堂觀察 ☐ 其它_____				
	2. 平時/形成性評量:比例 60 %				
☐ 紙筆測驗 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量 ☐ 作業評定 ☒ 口頭報告 ☐ 同儕互評 ☒ 課堂觀察 ☐ 其它_____					
課程目標所對應之學習表現標準	教師自訂（教師應以課程對應之學習表現明確描述，分數及具體描述僅供參考）				
	課程目標	優（90~100）	良（80-89）	可（70-79）	需努力（69以下）
	了解與運用一般體能訓練之原理原則	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	了解與運用專項體能訓練之原理原則	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	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	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	遵守並運用競賽規則、指令與道德	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	了解並執行環境適應能力	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	了解並運用心理技巧	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
		能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
		能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
		能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
		能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標