

高雄市立範例國中114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                            |                                                                        | 運動種類    |                                                 | 挑戰型運動  |  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|--------|--|
| ■體育專業課程                         |                                                                        |         |                                                 |        |  |
| ■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<br>(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。                       |         | 課綱議題融入                                          | 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  | 認識專項技術及專項體能對於各項目的重要性     | 5+1 | 輔助教材    | 課堂觀察 |
| 2  | 基本體能訓練:循環練習              | 5+1 | 碼錶、接力棒  | 課堂觀察 |
| 3  | 跑的訓練方式:循環接力              | 5+1 | 碼錶、接力棒  | 課堂觀察 |
| 4  | 接力技術分析                   | 5+1 | 影音資料    | 口頭報告 |
| 5  | 心理技能訓練：信心的建立             | 5+1 | 影音資料    | 口頭報告 |
| 6  | 接力過程教學:接力慢跑 接力漸速跑        | 5+1 | 接力棒     | 課堂觀察 |
| 7  | 專項術科測驗：100M              | 5+1 | 碼錶      | 實作評量 |
| 8  | 基本體能訓練：跳高補助訓練            | 5+1 | 跳箱、安全欄架 | 口頭報告 |
| 9  | 助跑訓練方式：小欄架跑              | 5+1 | 角錐、小欄架  | 課堂觀察 |
| 10 | 跳高進階動作：空中送髖後躺            | 5+1 | 跳高架、海綿墊 | 課堂觀察 |
| 11 | 專項力量訓練：跳高專項補助訓練          | 5+1 | 重訓器材    | 課堂觀察 |
| 12 | 專項技術練習：全程助跑起跳訓練          | 5+1 | 跳板、海綿墊  | 課堂觀察 |
| 13 | 分段結合練習：模擬比賽              | 5+1 | 跳高架、海綿墊 | 課堂觀察 |
| 14 | 專項術科測驗：全程助跑跳高            | 5+1 | 跳高架、海綿墊 | 實作評量 |
| 15 | 心理技能訓練：意象訓練              | 5+1 | 影音資料    | 口頭報告 |
| 16 | 投擲基本體能：手部、上身肌耐力          | 5+1 | 小欄架     | 課堂觀察 |
| 17 | 專項力量訓練：爆發力訓練(國三已畢業)      | 5+1 | 重訓器材    | 課堂觀察 |
| 18 | 投擲姿勢動作分析(國三已畢業)          | 5+1 | 影音資料    | 口頭報告 |
| 19 | 分段結合練習：模擬比賽(國三已畢業)       | 5+1 | 皮尺      | 課堂觀察 |
| 20 | 分段結合練習：模擬比賽(國三已畢業)       | 5+1 | 皮尺      | 課堂觀察 |
| 21 | 專項術科測驗：鉛球投擲(課程結束)(國三已畢業) | 5+1 | 皮尺      | 實作評量 |

### 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      %                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |            |            |
|                | <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 type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____                       |           |           |            |            |
|                | 2. 平時/形成性評量:比例      60      %                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |            |            |
|                | <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 checked="" 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_____ |           |           |            |            |
| 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 |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |           |            |            |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |           |            |            |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |           |            |            |