

宜蘭縣 五結國中 109 學年度體育班【體育專業課程/特殊需求領域課程】田徑 課程進度表

一、課程基本資料

課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 體育專業課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程	課程名稱	田徑	
運動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 挑戰型運動 <input type="checkbox"/> 競爭型運動 <input type="checkbox"/> 表現型運動 <input type="checkbox"/> 防衛型運動	學習階段/年級	第四 (IV)學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 第二學期
科目簡述 (50 字以內)	加強田徑運動學習之邏輯思考、判斷、審美及創造競技運動成就的能力			
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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 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	課綱議題融入	性別平等教育 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 人權教育 人 J1 認識基本人權的意涵，並了解現法對人權保障的意義 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能	
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧		
	學習內容	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧		

## 二、每週課程進度表

週次	課程主題	節數	教材（含圖書、器材、影音資料等）	評量方式
1	基礎有氧訓練	5+2	田徑規則講義	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" 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 _____
2	基礎體能練習、基礎動作練習	5+2	碼錶、軟墊	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
3	力量增強式訓練	5+2	階梯、跳箱、欄架	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
4	起跑動作分析	5+2	起跑架	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
5	心理技能訓練：放鬆訓練	5+2	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告
6	重量訓練	5+2	重訓器材	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
7	高速維持能力訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
8	肌耐力訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
9	心理技能訓練：意象訓練	5+2	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告
10	節奏跑訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
11	耐力訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
12	節奏增強式訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
13	速耐力訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
14	12分鐘跑基礎訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
15	運動傷害防護預防教學：貼紮	5+2	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
16	技術訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
17	間歇訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
18	特殊地形訓練：沙灘	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
19	心理技能訓練：比賽與對手心理對抗教學	5+2	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告
20	專項力量訓練：雪橇負重跑	5+2	雪橇	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
21	專項術科測驗	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量

### 三、課程評量方式及表現標準

評量方式及配分	1. 綜合技術應用實作及評量：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 checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它				
	2. 訓練日誌：比例 40 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" 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				
	3. 競技參賽運動表現：比例 20 % <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				
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)
	理解並操作跑專項技術	能精熟表現理解並操作跑專項技術	能適切表現理解並操作跑專項技術	僅能部分表現理解並操作跑專項技術	僅能粗略表現理解並操作跑專項技術
	遵守並運用競賽規則、指令與道德	能精熟表現遵守並運用競賽規則、指令與道德	能適切表現遵守並運用競賽規則、指令與道德	僅能部分表現遵守並運用競賽規則、指令與道德	僅能粗略表現遵守並運用競賽規則、指令與道德
	了解並執行環境適應能力	能精熟表現環境適應能力	能適切表現環境適應能力	僅能部分表現環境適應能力	僅能粗略表現環境適應能力
	跑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	能充分理解跑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	能理解跑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	僅能理解部分跑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	僅能約略理解跑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
	配速與競賽規則	能充分理解配速與競賽規則	能理解配速與競賽規則	僅能理解部分配速與競賽規則	僅能約略理解配速與競賽規則
	運動道德	能充分理解運動道德	能理解運動道德	僅能理解部分運動道德	僅能約略理解運動道德

