

高雄市立範例國中113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	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