

# 彰化縣立鹿鳴國民中學 108 學年度體育班課程計畫

## 壹. 依據

- 一、依據教育部 95 年 11 月 10 日台體(一)字第 0950161981C 號令教育部高級中等以下學校體育班設置要點訂立。
- 二、依據中華民國 103 年 05 月 19 日彰化縣府教體字第 1030162897 號函彰化縣立高級中等以下學校申請體育班設置實施要點。
- 三、依中華民國 108 年 10 月 14 日彰化縣府教體字第 1080360336 號函辦理。

## 貳. 學校現況

### 一、全校師生、班級、學區概況：

目前本校一、二、三年級共有三十個班，其中包含三班體育班以及三班音樂班。自 94 年成立體育班以來在桌球、柔道、田徑等三項成績傑出，曾於 106 年榮獲全國中等學校運動會桌球項目國男雙打第八名；以及 106 年全國中等學校運動會柔道項目榮獲國男組第六及第四名、國女組第八及第五名之優異成績；106 年縣長盃田徑賽獲國男組 400 公尺跨欄銀牌，桌球賽獲，女生團體第二名、個人賽 2 銀第五、雙打第三；柔道賽獲男生團體第二名，女生團體第二名，個人賽 11 金 8 銀 2 銅 1 第四 1 第六佳績。學區內國小(頂番國小、草港國小)皆設有桌球隊、田徑隊、柔道隊(頂番國小)，本校設班可建立優秀運動人才一貫之培訓體系，延續體育優秀選手生涯，且與縣內之美實驗學校、彰化藝術高中及二林高工體育班結合，發展桌球、柔道、田徑等項目可銜接十二年國教，培育縣內優秀運動人材，所以確有設置體育班之必要

### 二、體育班各年級人數：

	田徑	柔道	桌球	合計
一年級	男生 6 人 女生 6 人	男生 9 人 女生 1 人	男生 3 人 女生 5 人	男生 18 人 女生 12 人
二年級	男生 9 人 女生 1 人	男生 4 人 女生 4 人	男生 7 人 女生 3 人	男生 20 人 女生 8 人
三年級	男生 3 人 女生 6 人	男生 6 人 女生 3 人	男生 8 人 女生 1 人	男生 17 人 女生 10 人
合計	男生 18 人 女生 13 人 共：31 人	男生 19 人 女生 8 人 共：27 人	男生 18 人 女生 9 人 共：27 人	男生 55 人 女生 30 人 共：85 人

參. 學校宗旨：

- 一、認識體育功能，建立正確體育觀念。
- 二、增進運動技能，提昇身體適應能力。
- 三、培養運動習慣，樹立良好運動道德。
- 四、創新適能課程設計，增進學生充實及快樂的學習。
- 五、建立體育課程品質管理機制，提升體育教學效能。

肆. 執行方式：

一、組織體育班發展委員會

- (一) 依據教育部 107 年 5 月 11 日臺教授體部字第 1070015909B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- (二) 為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。
- (三) 體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任召集人，學務主任為副召集人，體育組長為執行秘書，教務主任、總務主任、輔導主任、體育班之教師代表 3 人、專任運動教練 1 及體育班家長代表 1 等委員組成，共計 13 人，任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。
- (四) 其任務為：
  1. 課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
  2. 運動訓練督導。
  3. 體育班校內自評。
  4. 學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。
  5. 課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。
  6. 學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。
  7. 其他有關體育班發展事項。

## 二、學校體育班發展委員會組織暨工作職掌一覽表

職 稱		負責人員	工作職掌
召集人		校 長	督導體育班發展與運作
副召集人		學務主任	襄助召集人督導體育班發展與運作
行政組	執行秘書	體育組長	綜理體育班各項發展與運作事務
課程規劃及 課業輔導組	委員兼 工作組長	教務主任	負責課程規劃及課業輔導事務
	組員	教學組長 領域教師代表	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 研議整體課程規劃</li> <li>2. 研議學生對外出賽限制（包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議）</li> <li>3. 辦理課程發展、教學實施、學習評量與應用、教學資源及教師專業發展等事宜</li> <li>4. 辦理課業輔導及補救教學事宜</li> </ol>
訓練規劃及 競賽督導組	委員兼 工作組長	學務主任	負責訓練規劃及競賽督導事務
	組員	總務主任 體育組長 事務組長 各隊教練 運動防護員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體育專業課程（包括運動防護、運動禁藥、運動競技訓練及其他基礎運動科學內容）實施及督導</li> <li>2. 專項運動訓練規劃、執行及檢核</li> <li>3. 對外參賽規劃、執行及檢核</li> <li>4. 運動傷害防護工作規劃、執行及檢核</li> <li>5. 體育專業課程所需場地、空間及設備檢修維護及更新</li> </ol>
生活輔導及 進路規劃組	委員兼 工作組長	輔導主任	負責生活輔導及進路規劃事務
	組員	生教組長 體育班導師 各隊教練 輔導教師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立學生資料檔案，並追蹤輔導</li> <li>2. 安排學習生活，提供課業、生活及生涯輔導</li> <li>3. 日常生活常規教育規範及輔導</li> <li>4. 班級經營理念宣導</li> <li>5. 心理輔導及壓力調適</li> <li>6. 提供升學進路及職涯發展諮詢</li> </ol>
招生規劃及 評鑑檢核組	委員兼 工作組長	學務主任	負責招生規劃及評鑑檢核事務
	組員	註冊組長 體育組長 各隊教練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃招生簡章及相關試務作業</li> <li>2. 變更專長種類、轉班，或轉介其他學校相關事務</li> <li>3. 辦理訪視評鑑相關事宜</li> </ol>

### 三、學校體育班發展委員會委員名單

序號	職稱	職務	姓名	性別
1.	召集人	校長	黃志榮	男
2.	副召集人	學務主任	陳庭楷	男
3.	執行秘書	體育組長	陳俊璋	男
4.	委員	教務主任	林妙娟	女
5.	委員	總務主任	李清交	男
6.	委員	輔導主任	陳允明	男
7.	委員	會計主任	施尚文	男
8.	委員	體育班教師代表	吳佩芸	女
9.	委員	桌球隊教練	廖胤如	女
10.	委員	專任運動教練(田徑)	莊瑞泰	男
11.	委員	柔道隊教練	林春樺	女
12.	委員	體育班家長代表	潘宗輝	男

## 伍. 發展運動種類：

- 一、桌球
- 二、柔道
- 三、田徑

## 陸. 專項教學(訓練)目標：

### 一、短程目標：

運動員成績的成長是透過長期的系統訓練才能獲得，訓練的時間根據同項目性質約需 3~10 年的持續訓練。因此及時而正確的"選材"就顯得格外重要。在運動培訓計劃中，我們尋找且發掘運動能力卓越及擁有運動天賦的兒童及少年，並進行定期且有規律的訓練，進而以選材→造材→定材→專材為目標。

### 二、中程目標：

運動訓練的對象是人本身，藉著訓練來改變生理機能以及技術之熟練，運動專項訓練具有階段性，在訓練過程中依照運動員初期運動能力的差異訂定訓練計劃表，其階段為：

- 1、 培養基礎運動能力
- 2、 塑造專業情操
- 3、 從事專業訓練
- 4、 成就專業運動員。

然而在台灣文憑主義下的社會中，升學是學生唯一的路，在本校體育班中提供適合學生學習之教材及課業規劃使其將來參與運動員學科考試提早做準備。

### 三、長程目標：

在從事訓練幾年的過程中，對於成績的要求固然重要，同時也必須學習更優良的品德及認真、負責任的態度，對於往後環境的適應，社會中的競爭無不是一項利器，且在往後升學的路途上能夠適時規劃自己，達成真正體育教育中的「完人教育」。

柒. 教學型態及分組：

- 一、採隊為單位訓練型態，教師亦得視實際需要改變訓練型態實施,如小型合班或分組。
- 二、指導老師(教練)以教材性質，採全部學習與分段學習配合運用。
- 三、指導老師(教練)教學特別注重基本運動能力的增加，及基本方法與正確姿勢的指導，以奠定各種運動基礎。
- 四、指導老師(教練)教學是按照學生性別、能力與個別差異等分組，以提高教學效果。

捌. 專項訓練時間編排：

- 一、星期一至星期五：下午第六、七節 (14：10~15：50)。  
附註：1. 週末或例假日賽前加強練習，應配合教練調整訓練。  
2.段考前一星期停止專長練習。
- \*以上時間均不會影響學生課業，使學生能接受正常教育課程。

玖. 學生來源：

- 一、頂番國小：田徑隊、桌球隊。
- 二、草港國小：田徑隊、桌球隊。
- 三、海埔國小：田徑隊。
- 四、鹿港國小：田徑隊。
- 五、具有體育性向、潛力，經彰化縣政府體適能測驗合格者。

壹拾. 招生方式及員額：

- 一、 通過彰化縣國中體育班新生體適能測驗及格者，經甄選公開考試。

二、 招生員額：

運動項目	備註
桌球	男女不拘，共十名。
柔道	男女不拘，共十名。
田徑	男女不拘，共十名。
合計	共三十名 (得視實際報名人數再細調)

### 壹拾壹. 師資及教練

教練姓名	運動項目	學歷	備註
廖胤如教練	桌球	國立體育學院運動技術學系	
張嘉任老師	桌球	建國科技大學	外聘教練
林春樺老師	柔道	國立台灣體育運動大學 運動技擊學系	
莊瑞泰老師	田徑	國立體育學院運動技術學系	

### 壹拾貳. 教學(訓練)場地：

#### 一、柔道項目：

- (一) 本校樂揚樓地下室。
- (二) 本校籃球場。
- (三) 本校田徑場。

#### 二、桌球項目：

- (一) 桌球室於至善樓地下室一樓。
- (二) 本校籃球場。
- (三) 本校運動場。

#### 三、田徑項目方面：

- (一) 本校運動場。
- (二) 本校籃球場。

附註：1. 本校活動中心，可提供選手兩天體能訓練的空間

### 壹拾參. 學校背景 SWOT 分析、學校課程願景與目標

#### 一、 學校基本資料

校名	彰化縣立鹿鳴國民中學	校長	黃志榮
電話	(04) 7713846	傳真	(04) 7718846

校址	505 彰化縣鹿港鎮頂草路三段 167 號
網址	<a href="http://www.lmjh.chc.edu.tw/">http://www.lmjh.chc.edu.tw/</a>

## 二、 學校 SWOTA 分析

學校現況與背景因素分析，立基於課程發展所需之重要證據性資料。可以 SWOTA 面向或課程發展面向盤點分析學校現況與背景:請依教師條件、學生能力、家長條件、社區文化環境等面向條列式分析說明。

領域課程與教學潛力分析 SWOTs 分析	
優勢 (Strength)	弱點 (Weakness)
1. 學風純樸，學生可塑性高。 2. 教師年齡結構年輕，願意嘗試新教學法。 3. 家長對學校向心力足，配合度高。 4. 學校參與多項專案，團隊堅強。 5. 行政與教學搭配度高，相互支持。 6. 閱讀教育、音樂、體育、網博、科展等表現優異，學生發展多元。	1. 學校位居市鎮邊陲，區位不利。 2. 學習資源多賴學校，文化刺激不足。 3. 家長忙於工作謀生，學校肩負家庭功能。 4. 學校需多方尋求外界資源協助，更增行政負荷。 5. 學生程度差異大，教學設計頗費周章。
機會 (Opportunity)	威脅 (Threat)
1. 學生願意學習，易彰顯學校的作為。 2. 教師同儕激勵文化正向積極發展。 3. 家長參與學校活動比例顯著提高。 4. 學校長期耕耘多項專案，引進外部資源，成效顯著。 5. 校園文化正向、氣氛融洽，團隊具彈性、組織扁平化，橫向聯繫順暢。 6. 辦學成效卓著，家長支持率高。 7. 老舊校舍重建，改善校園環境。	1. 學生羞澀被動，需要多元學習刺激及有效引導，建立信心。 2. 資深教師少參與創新教學活動，不利整體教學成效提升。 3. 社區家長教養觀保守，需要引導啟發。 4. 教學專業之知識管理模式未建立。 5. 學校維護經費不足；競爭型計畫申請不易。 6. 校舍老舊未整體規劃，校舍量體不足，活動空間和動線受限，影響學生受教品質及安全。
Action(行動)	
<p>一、<u>精進有效教學知能</u>：運用校內推行成熟的閱讀策略，將閱讀能力遷移到學科學習，促進各領域之有效教學；申請教育部補助偏鄉學校活化課程與教學計畫，協助教師專業再精進，提煉分析，統整轉化。</p> <p>二、<u>創發『深根、薪傳_在地文化』校訂課程</u>：參與教育部前導學校協作計畫，盤點校內資源，探索未來學校發展的藍海策略，開發鹿港文史工藝書畫美學等實作特色課程，結合資訊、生活科技，連結在地和國際。</p> <p>三、<u>建立課程卓越品牌</u>：透過教育部活化課程與教學專案，觀摩標竿團隊；營造團體動力，整合師生親、社區、專家、友校，攜手形成團體共學同心圓，型塑卓越課程、有效教學、品牌學校，優化學習品質學生素養。</p>	

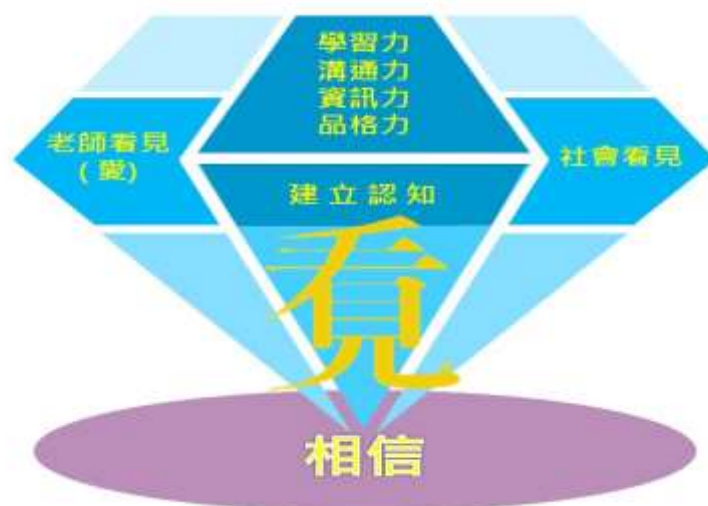


### 三、 學校課程願景與目標

因為愛，我們看見學生的潛力，我們希望建構一套課程，從學習力、溝通力、資訊力及品格力設計，藉由課程重新改變學生的認知，讓學生從對自己視而不見的看到，轉成用心去看見，看見自己，看見鹿港，進而相信自己。我們更要讓社會看見我們的學生，肯定我們的學生，從而讓學生相信自己可以辦得到。

鹿港是個文史豐沛、藝術底蘊深厚的土地，我們的學生應該帶著自己的文化驕傲地走出去。所以我們透過學生最親近的土地開始發想課程，透過導覽、網博及走讀等專題導向的學習方式，讓學生走出去，世界走進來。

### 四、 學生圖像：鳴中學子\_學習力、溝通力、資訊力、品格力



壹拾肆. 課程規劃：

- 一、學習節數：由學校課程發展委員會依規定合理適當分配學習節數。

彰化縣立鹿鳴國民中學  
108 學年度體育班課程規劃領域/科目及每週節數

領域科目			教育階段	國民中學	
			階段/年級	第四學習階段/七年級	
				實施規範節數	本校節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文	5	5
			本土語言/ 新住民文		
			英語文	3	3
			數學	4	4
			社會 (歷史、地理、公民與社會)	3	3
			自然科學 (理化、生物、地球科學)	3	3
			藝術 (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2-3	3
			綜合活動 (家政、童軍、輔導)	2-3	3
			科技 (資訊科技、生活科技)	1-2	1
		健康與體育 (健康教育、體育)	2-3	2	
	特殊類型 班級課程	體育專業 (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5	
領域學習節數)			30-34 節	32	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/ 議題探究課程	1-5 節	0	
		社團活動與技藝課程		0	
		特殊需求領域課程		3	
		其他類課程		0	
學習總節數			32-35 節	35	

二、 成績考查依照彰化縣國民中學學生成績評量辦法辦理。

三、 107 學年度各班課表如附件一。

壹拾伍. 生活及課業輔導計劃：鹿鳴國中學體育班生活輔導計畫如附件二

壹拾陸. 專項培訓及參賽計劃：

一、桌球培訓與參賽計畫

一、前言

本校桌球隊自 94 年成軍至今，為培訓優秀體育人才，爭取全國及縣賽各項優秀成績，結合訓練的主客觀條件制定一整套訓練計畫並實施，以發展學校運動重點特色，推展學校桌球運動風氣，增進本縣桌球運動競爭能力，以提升國內桌球運動競技水準。

二、訓練目標：

桌球運動近年在我國蓬勃發展，無論在國內或國外都有很好成績，希望藉此訓練站能培養基層桌球運動員，推展校內桌球運動風氣，增進本縣桌球運動競爭能力以提升國內運動競技水準，培養青少年樂觀進取之態度。

1. 短程計畫：
  - (1)術德並重，使選手認識並遵守運動道德，發揮優良運動風範。
  - (2)爭取全國中等學校運動會桌球團體賽及個人賽國中組佳績。
  - (3)培養彰化縣少年、青少年國手級選手。
2. 中程計畫：積極參加各項校外競賽，強化選手競技能力，以獲取全縣個人單項前三名及全國性大賽參賽資格為目標。
3. 長期計畫：
  - (1)建立本校桌球隊在全國的知名度，培養桌球好手，為彰化縣爭光。
  - (2)彰化縣比賽前二名、進入全國中等學校運動會會內賽。
  - (3)全國中等學校運動會前六名。
  - (4)輔導選手升學，培養運動領導及管理人才。

三、訓練時間及地點：

1. 訓練時間：

- (1) 每週：星期一至星期五，下午 2:10~3:50。
- (2) 寒、暑假集訓：星期一至星期五，下午 2:10~3:50

2. 訓練地點：

- (1)鹿鳴國中桌球室

#### 四、預計參加比賽時間：

NO	運動項目	預計參賽時間	參賽名稱	預計比賽地點	備註
1	桌球	4月	全國自由盃桌球賽	承辦單位	
2	桌球	4月	全國中等學校運動會	台東大學體育館	
3	桌球	4月	彰化縣教育盃桌球賽	縣立體育館	
4	桌球	8月	彰化縣崇法盃桌球賽	員林崇實高工	
5	桌球	10月	彰化縣縣長盃桌球賽	彰化縣南郭國小	
6	桌球	12月	全國諸羅山杯桌球賽	嘉義市東區體育館	

#### 五、預定到達之比賽成績

- (一) 109 學年度彰化縣縣長盃冠軍
- (二) 109 學年度彰化縣教育盃冠軍
- (三) 109 學年度全國諸羅山杯桌球賽前六名
- (四) 109 學年度全國國語日報盃桌球賽前六名
- (五) 109 年度全國中等學校運動會前八名

#### 六、108 學年度桌球運動選手訓練計劃綱要

##### (一) 準備期：

訓練重點：以提高體能及改善技術缺失為重點。

訓練比例：精神力 10%、一般性體能 35%、專門性體能 10%、技術 40%、  
訓練理論 5%。

訓練內容：心肺耐力、肌耐力之加強，肌力之培養，加強基本技術。

##### (二) 鍛練期：

訓練重點：以提高特長技術的訓練為重點。

訓練比例：精神力 10%、一般性體能 15%、專門性體能 20%、技術 50%、雙打 5%。

訓練內容：肌力訓練、協調反應訓練、二項或以上技術結合訓練、發球與接發球訓練、  
步法訓練、雙打之配合。

##### (三) 完成期：

訓練重點：以提高戰術的訓練為重點。

訓練比例：精神力 5% 、一般性體能 5% 、專門性體能 15% 、技術 35% 、戰術 30% 、雙打 10% 。

訓練內容：速度訓練、爆發力訓練、敏捷訓練、多項技術結合訓練、發球與接發球訓練、步法訓練、雙打訓練。

(四)比賽期：

訓練重點：維持技術及體能。

訓練比例：精神力 5% 、專門性體能 15% 、技術 35% 、戰術 35% 、雙打 10% 。

訓練內容：技戰術配套訓練、步法訓練、雙打訓練、模擬比賽練習。

(五)過渡期：

訓練重點：訓練理論調整選手體能及基本技能之訓練、它項運動等調整活動。

七、週訓練內容及訓練方式

(一)週訓練內容

時間：14：10~15：50

星期 項目	一	二	三	四	五
	暖身操	暖身操	暖身操	暖身操	暖身操
專 長 訓 練	1. 基本技術活動（推球、攻球） 2. 正手反對攻 3. 正手拉球 4. 左推側身攻 5. 搓球+拉攻 6. 擺速 7. 撥攻 8. 快帶 9. 發球搶攻	1. 基本技術活動（推球、攻球） 2. 推→側→撲 3. 正手二點拉一點 4. 發下旋→側身拉→撲正手 5. 搓球 6. 擺速 7. 撥攻 8. 結合技術練習 9. 發球訓練	1. 基本技術活動（推球、攻球） 2. 正反手快帶 3. 正手拉球 4. 反手拉結合正手攻 5. 搓球+攻出台球 6. 擺速 7. 快帶 8. 發球搶攻 9. 發球訓練	1. 基本技術活動（推球、攻球） 2. 側身→正手→擠身位正手攻 3. 正手二點拉一點 4. 發下旋→側身拉→撲正手→反手攻 5. 搓球 6. 撥攻 7. 快帶 8. 結合技術練習 9. 發球訓練	1. 基本技術活動（推球、攻球） 2. 不定點擺速 3. 左推側身攻 4. 正手攻→拉→沖（殺） 5. 搓球+拉攻 6. 擺速 7. 撥攻 8. 快帶 9. 內部循環賽

體 能 訓 練	跑步 200 公尺 *8 圈 跳繩 1000 下	跑步 200 公尺 *8 圈 伏地挺身： 30 下×3 次 仰臥起坐： 30 下×3 次	跑步 200 公尺 *8 圈 跳繩 1000 下	跑步 200 公尺 *8 圈 伏地挺身： 30 下×3 次 仰臥起坐： 30 下×3 次	操場 4 圈(100 公尺衝刺*3)
------------------	--------------------------------	---	--------------------------------	---	-----------------------

註：每兩週依訓練實施情況適度調整內容。

## (二) 訓練方式

### 1. 專項技術訓練：

- (1)基本動作訓練:正手、反手。
- (2)約束訓練：半台定點跑位，前後步法移動，三點回中技術。
- (3)臺內球訓練：擺、劈、撇、挑。
- (4)發球搶攻練習：前三板結合變化技術。
- (5)戰術運用訓練：防守與攻擊的戰略、戰術運用演練。
- (6)模擬比賽訓練：模擬實際比賽狀況配合戰術運用。
- (7)校際友誼比賽：增加實戰經驗、增強選手的自信心。
- (8)針對個人比賽缺失加強訓練與修正。

### 2. 體能訓練：

- (1)耐力訓練。
- (2)敏捷性、協調性、身體控制訓練。
- (3)肌力、肌耐力訓練。
- (4)爆發力、速度訓練。
- (5)重量訓練。
- (六)意志力、自信心訓練。

## 八、運動員生活輔導計畫：

參加代表隊，除了運動技能要突出之外，學業及品德均列入代表隊最重要之參考，本校學生在校時，學生之言行舉止，均由教師及教練協助輔導，課餘時間，則由父母管教，如遇問題或困難則個別輔導。

## 九、運動員課業輔導計畫：

課餘時間：利用每天第八節和星期六加強課業輔導，依選手個人需要，另外個別輔導。

## 十、獎勵運動員情形：

1. 獲全國及優勝代表隊，簽請大功嘉獎。

2. 獲區域級和縣級優勝名次，簽請小功或嘉獎。

3. 選手獎金視比賽層級由學校家長會頒發獎金。

#### 十一、經費來源：

1. 縣府補助款支援。

2. 學校家長會支援。

#### 十二、有關訓練及生活之場地設備設置情形：

本校設有桌球室、器材室、田徑場，供代表隊使用。

#### 十三、年度訓練計畫

### 彰化縣立鹿鳴國民中學桌球隊年度訓練計畫

月份	訓練期別	訓練內容	備註
一	準備期	1. 加強基本動作訓練：正、反手連續相持及連續上的銜接訓練練習。 2. 加強擺速練習	1. 寒訓期間
二	訓練期	1. 加強基本能力訓練。 2. 正手連續反手相持及連續上的銜接訓練。 3. 個人重點訓練	18歲女子青少年國手
三	訓練期	1. 統合訓練 2. 戰術模擬訓練 3. 爆發力訓練 4. 體能加強訓練 5. 建立自信心、榮譽心	1. 嘉義市立人盃桌球賽 2. 全國自由盃 3. 全國中等學校運動會(資格賽)
四	比賽期	1. 統合訓練 2. 分組比賽訓練 3. 整體士氣鼓舞 4. 戰略戰術應用 5. 比賽後檢討改進	1. 彰化縣教育盃桌球比賽 2. 全國中等學校運動會
五	過度期	1. 他項運動等調整活動 2. 比賽後檢討改進	1. 教練及選手心得分享 2. 15歲青少年
六	準備期	1. 雙打基本移位動作訓練 2. 雙打基本技巧練習 3. 基本體能訓練 4. 小球練習(切球、短球處理)	1. 加強雙打跑位及默契訓練

七	鍛鍊期	1. 加強選手基本技能訓練 2. 要求接球及擊球點之準確度之拿捏。 3. 多球訓練(單項動作技術加強)	1. 暑期桌球訓練營 2. 辦理校隊選拔。 3. 建立選手個人資料。
八	鍛鍊期	1. 加強基本能力訓練 2. 正手連續反手相持 3. 發球搶攻之結合。 4. 發球技術加強	1. 暑訓期間 2. 彰化縣崇法盃
九	訓練期	1. 拉球、搓球結合之要求 2. 發球後銜接的實用性、相持中落點變化壓制對手訓練	1. 舉辦友誼賽。 2. 鄰近學區友誼賽
十	比賽期	1. 加強選手臨場應變之能力 2. 加強臨場招術之運用及基本動作循環練習 3. 快攻練習 4. 模擬比賽練習	1. 彰化縣縣長盃桌球賽
十一	比賽期	1. 前三板、技術動作和步法結合 2. 身體素質之加強 3. 要求每球的連續性及命中率 4. 比賽後檢討改進	1. 全國諸羅山盃桌球比賽 2. 國語日報桌球錦標賽 3. 教練及選手心得分享
十二	調整期	1. 調整選手體能及基本技能之訓練 2. 多球訓練(定點、移動擊球)綜合性訓練 3. 接發球技術整合、發球搶攻 4. 影片欣賞	

#### 十四、預定年度參賽計畫

##### (一) 縣賽參賽名稱:

1. 108學年度彰化縣縣長盃
2. 108學年度彰化縣教育盃

##### (二) 全國參賽名稱:

1. 108學年度全國諸羅山杯桌球賽
2. 108學年度全國國語日報盃桌球賽
3. 108年度全國中等學校運動會



## 二、田徑培訓與參賽計畫

### 一、發展目標：

發掘具有運動潛能之選手，施以有計畫之運動訓練，奠定其運動技能及基礎，並提昇校園運動風氣，提高運動水準。

#### 1. 短程計畫：

選拔優秀田徑人才，提昇選手基本適能，以獲取全縣及中小學聯運總錦標前三名為目標。

#### 2. 中程計畫：

積極參加各項校外競賽，強化選手競技能力，以獲取全縣個人單項前三名及全國性大賽參賽資格為目標。

#### 3. 長期計畫：

進行專項重點長期培訓，以獲取個人全中運及單項全國前八名為目標。

### 二、專案小組行政組織及職掌分配：

專案小組由校長、學務主任、體育組長及教練共同組成；校長、學務主任負責考核及經費的籌措及資支等，體育組長負責管理及一般行政事務體育老師負責督導及考核事宜，教練負責訓練及比賽事宜。

### 三、訓練時間及地點：

#### 1. 訓練時間：

- (1) 每週一至五，下午 2:10~3:50。
- (2) 寒、暑假集訓
- (3) 例假日訓練視比賽時間而定

#### 2. 訓練地點：

- (1) 鹿鳴國中田徑場
- (2) 鹿港體育場

五、預計參加比賽：

NO	運動項目	預計參賽時間	參賽名稱	預計比賽地點	備註
1	田徑	11月	縣長盃田徑錦標賽	縣立體育場	
2	田徑	2月	全國港都盃田徑錦標賽	世運主場館	
3	田徑	3月	全國青年盃田徑錦標賽	板橋第一運動場	
4	田徑	3月	彰化縣中小學聯合運動會	縣立體育場	
5	田徑	4月	全國中等學校運動會	彰化縣立體育場	

六、訓練內容及進度：如計劃表

七、運動員生活輔導計畫：

參加代表隊，除了運動技能要突出之外，學業及品德均列入代表隊最重要之參考，本校學生在校時，學生之言行舉止，均由教師及教練協助輔導，課餘時間，則由父母管教，如遇問題或困難則個別輔導。

八、運動員課業輔導計畫：

課餘時間：依選手個人需要，個別指導。

九、獎勵運動員情形：

1. 獲全國及優勝代表隊，簽請記功。
2. 獲區域級和縣級優勝名次，簽請小功或嘉獎。
3. 選手獎金視比賽層級由家長會頒發獎金。

十、經費來源：

1. 縣府補助款支援。
2. 家長會支援。
3. 合作社支援。

十一、有關訓練及生活之場地設備設置情形：

本校設有活動中心、器材室、田徑場，供代表隊使用。

彰化縣立鹿鳴國中田徑隊年度訓練實施計畫表

月 份	期 別	重要訓練內容及進度	備 註
七月～九月	比 賽 期	1. 培養比賽的心理適性。 2. 調整身心與體能狀況達到最高顛峰狀態 3. 意象訓練。 4. 訓練選手學習觀察其他選手比賽狀況。 5. 依個人比賽項目加強專項訓練。	· 重量不重質 · 要求動作之正確 · 7月1日暑訓開始
十～十一月	完 成 期	1. 調整體能與身心。 2. 市運會賽後之檢討改進。 3. 專項技術之矯正。	· 加強質量訓練 · 參加縣長盃田徑錦標賽
十二月	過 渡 期	1. 調整身心，準備新的訓練階段。 2. 轉移訓練方式，以球類或遊戲進行。 3. 輕度調整。	· 缺點檢討改進 · 減輕訓練量
一月	鍛 鍊 期	1. 基本體能與基本動作之加強。 2. 培養全面性與專項性體能。 3. 強調團隊精神。 4. 錯誤與不當動作之修正。 5. 精神力與意志力訓練。	· 重視運動技能的訓練
二月～三月	比 賽 期	1. 比賽心理適性之培養。 2. 意象訓練模擬。 3. 調整體能與身心準備參加比賽。 4. 灌輸榮譽心。	· 寒訓 · 參加中小學運動會 · 賽後檢討
四月	完 成 期	1. 專項技術之矯正。 2. 調整體能與身心準備參加比賽。	· 參加全國中等學校運動會
五月	鍛 鍊 期	1. 基本動作與體能之加強。 2. 培養全面性與專項性體能。 3. 隨體能改善，提高技術訓練。 4. 加強意志力。 5. 戰術之應用。	· 質的加強 · 技術加強 · 辦理校隊選拔
六月	過 渡 期	1. 調整身心，準備新的訓練階段。 2. 轉移訓練方式，以球類或遊戲進行。 3. 輕度調整。	· 個人資料建立 · 辦理暑假參訓選手名單調查

## 1. 訓練內容：

為了使選手的體能跟技能得到保持以及更進步的目標，特將訓練內容以下階段訓練：

### (一) 體能訓練期·訓練內容

基本訓練項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1. 心肺耐力 (1) 慢跑 30 分鐘強度約 40%。 (2) 5000m (或更遠) 強度約 60% 以上。 (3) 12 分鐘跑強度 70% 以上。 2. 基本動作【馬克操】 (1) 抬腿走 (2) 跳動抬腿走 (3) 三步一抬腿 (4) 抬腿夾 (5) 跳動抬腿夾 (6) 高抬腿跑 (7) 高抬腿跑 (8) 後踢跑 3. 肌(力)耐力【補強】 (1) 伏地挺身 (2) 仰臥起坐 (3) 躬身跳 (4) 半蹲高跳 (5) 波比 (6) 上下階梯	(高組數中-低強度) 1. 上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2. 軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部 (3) 腹部 3. 下肢 (1) 大腿肌群 (2) 小腿肌群	1. 馬克操 2. 長程訓練 3. 柔軟操 4. 跳繩 5. 繩梯 6. 藥球 7. 循環訓練 8. 間歇訓練 9. 動作調整

### (二) 專項準備期·訓練內容

專項基本訓練項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1. 耐力性項目 2. 速耐力性項目 3. 爆發力項目 4. 敏捷性項目 5. 全能項目	(中組數高強度) 1. 上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2. 軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部 (3) 腹部 3. 下肢 (1) 大腿肌群 (2) 小腿肌群	1. 柔軟操 2. 跳繩 3. 循環訓練 4. 間歇訓練 5. 專項模擬測驗 6. 階梯訓練

(三)比賽前準備期·訓練內容

比賽調整訓練項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1. 技術調整 2. 體能調整 3. 模擬測驗 4. 疲勞度測試	(低組數中-高強度) 1. 上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2. 軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部 (3) 腹部 3. 下肢 (1) 大腿肌群 (2) 小腿肌群	1. 柔軟操 2. 間歇訓練 3. 專項模擬測驗 4. 意象訓練 5. 飲食、睡眠、行為管制

(四)比賽後放鬆期·課程內容

放鬆期項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1. 疲勞恢復 2. 體能維持 3. 基本動作 4. 再訓練準備	(低組數低強度) 1. 酌量選擇 2. 維持肌力	1. 輕度活動 2. 柔軟操 3. 戶外活動 4. 球類活動

### 三、柔道培訓與參賽計畫

#### 一、前言：

為落實行政院體育委員會積極培育，具有發展潛力之基層運動選手，進而提升學校體育運動之風氣，落實國中、小階段體育發展的重視及對運動選手的選才、培訓、到績優選手的培育，給於一系列的延續發展。培訓有潛力的選手，並積極輔導升學、預期能為校爭光，進而邁入亞奧運競技的舞台揚名世界。本計畫是以柔道項目來做年度的訓練計畫，並以比賽時間、訓練目標、以及各階段的訓練內容和預期目標，以雙週期全年計畫模式，擬訂訓練計畫之安排。

#### 二、一〇八學年度柔道運動選手訓練計畫綱要

- (一) 計畫目的：培育具有運動潛能之柔道選手施予系統化訓練，以培養專業運動人才。強化特優選手以帶動整體學習風氣以提升運動能之力表現，突破自我，締造佳績，為國為校爭光。
- (二) 準備期：以耐力訓練項目為主，加強有氧能力，速耐力訓練（計時記錄），強化核心肌群及上肢肌力，著重強化柔道基本動作，奠定柔道技術基礎，或安排與外校友誼練習及移地訓練。
- (三) 比賽期：比賽模式以高強度的訓練為主〔量少、短時間、高強度〕。強化無氧耐力，以柔道競賽方式為訓練方向並分段訓練，進行分析對手動作型態及加以模擬演練，搭配與柔道運動相符合的間歇訓練，並再強化核心肌群及上肢肌力。
- (四) 過渡期：放鬆，藉由其他之動態休閒運動維持體適能，並進行賽後結果之反省與檢討，錄影帶觀賞、研究，基本體能維持並加強柔道基本動作。

#### 三、年度訓練目標：

第一階段：提昇彰化縣優秀運動選手。

第二階段：加強選手競技實力邁向全國前三名。

第三階段：積極培訓為彰化全國運動會選手及國家隊代表選手。

四、專項術科訓練時間：

(一)、每週一至週五下午 14：10~15：50

(二)、寒暑假集訓或辦理移地訓練。

五、專項術科訓練地點：

基本體能：本校田徑場

專項術科：柔道場

重量訓練：柔道場

六、年度訓練訓劃之安排：

月	訓練期名稱	訓練內容	預期目標	預計參與賽事或計畫
7	鍛鍊期 加強期	1、各項基礎體能之恢復 2、肌力、心肺耐力之鍛鍊	80%新生能跟上進度	暑期集訓& 移地訓練
8		1、強化並維持最佳體能 2、最大肌力、加強協調性	瞭解自我身體組成&突破自我預訂之目標體能	暑期集訓 &與鄰近大學 結合實施運動 科學檢測
9		1、加強各項體能訓練 2、提高專項之技術	立技與寢計聯絡技三種動作	參加中部五縣市柔道錦標賽
10	比賽期	1、練習比賽與討論 2、地板動作之研究與運用	靈活運用地版動作	
11		1、訓練比賽之狀態 2、專項技術之修正	團體男、女組前三名； 個人 18 面獎牌	參加縣長盃柔道錦標賽
12		1、調整身心至最佳狀態	身心狀況 達最高峰	參加全國中正盃柔道錦標賽
1	鍛鍊期	1、各項基礎體能 2、肌力、心肺耐力之練習	指出自我缺點並且能立即修正	

2		1、加強各項體能訓練 2、提高專項之技術	立技聯絡三種以上 不同動作	參加全中運 縣內選拔賽
3	比賽期	1、練習比賽與討論 2、地板動作之研究與運用		
4		1、訓練比賽之狀態 2、專項技術之修正 3、調整身心至最佳態	前八強	參加全國中等 學校運動會
5		1、調整身心至最佳狀態 2、模擬比賽實況與研究 3、賽後檢討	個人三面獎牌	參加全國柔道 錦標賽
6	過渡期 調整期	1、賽後檢討 2、影片觀賞與研究 3、球類活動調整	同學能瞭解自本身 優缺點並加以改進	

#### 七、訓練內容

訓練階段	訓練目標：	週訓練內容：										
(一)第一階段 準備期 (基礎體能期)	1. 各項基礎 體能之恢復 2. 肌力、心肺耐力 之鍛練	<table border="1"> <tr> <td>周一</td> <td>體能：速度訓練、敏捷訓練 專項：基本動作訓練、柔道動作修正</td> </tr> <tr> <td>周二</td> <td>專項：心肺耐力、專項體能</td> </tr> <tr> <td>周三</td> <td>體能：上肢肌耐力訓練、協調反應練習 專項：寢技動作練習、對練</td> </tr> <tr> <td>週四</td> <td>專項：基本體能、重量訓練</td> </tr> <tr> <td>周五</td> <td>體能：循環訓練、意象訓練 專項：立技動作加強訓練</td> </tr> </table>	周一	體能：速度訓練、敏捷訓練 專項：基本動作訓練、柔道動作修正	周二	專項：心肺耐力、專項體能	周三	體能：上肢肌耐力訓練、協調反應練習 專項：寢技動作練習、對練	週四	專項：基本體能、重量訓練	周五	體能：循環訓練、意象訓練 專項：立技動作加強訓練
周一	體能：速度訓練、敏捷訓練 專項：基本動作訓練、柔道動作修正											
周二	專項：心肺耐力、專項體能											
周三	體能：上肢肌耐力訓練、協調反應練習 專項：寢技動作練習、對練											
週四	專項：基本體能、重量訓練											
周五	體能：循環訓練、意象訓練 專項：立技動作加強訓練											
(二)第一階段 準備期 (特殊體能期)	1. 加強各項 體能訓練 2. 提高專項之技術	柔道訓練：1、加強主動作之純熟度 2、學習靈活運用 重量訓練：1、五項大肌肉 2、內胎訓練										
(三)第一階段 準備期 (強化體能期)	1. 強化並維持最佳 體能 2. 下肢肌力訓練、 協調性之加強	柔道訓練：1、加強第二主動作 2、地板動作之純熟度 重量訓練：1、五項大肌肉、五項小肌肉 2、意象訓練										



(四)第一階段 準備期 (體能轉換期)	1. 專項技術之修正 2. 體能與比賽之轉換訓練	柔道訓練：1、練習比賽與體能的轉換 2、地板動作之研究與運用 重量訓練：1、五項大肌肉 2、內胎訓練
(五)第一階段 比賽期 (適應比賽期)	調整身心至最佳狀態	柔道訓練：1、訓練比賽之狀態 2、專項技術之修正 重量訓練：1、五項大肌肉 2、內胎訓練
(六)第一階段 比賽期 (高峰比賽期)	調整身心至最佳狀態	晨操訓練：(周一、二、四、五)慢跑 20 分鐘 伸展拉筋 柔道訓練：比賽技術之研究
(七)第一階段 比賽期 (賽前調整期)	調整身心至最佳狀態	柔道訓練：1、訓練比賽之狀態 2、專項技術之修正
(八)第一階段 比賽期 (強化比賽期)	調整身心至最佳狀態	慢跑 20 分鐘伸展拉筋 柔道訓練：比賽技術之研究
(九)第一階段 過渡期	檢討比賽	看比賽影帶檢討
(十)、第二階段 準備期 (基礎體能期)	1. 各項基礎體能之恢復 2. 最大肌力、心肺耐力之鍛練	1、專項技術鍛練 2、專項體能鍛練
(十一)第二階段 準備期 (特殊體能期)	1. 加強各項體能訓練 2. 提高專項之技術	柔道訓練：1、加強主動作之純熟度 2、學習靈活運用 3、內胎加強訓練
(十二)第二階段 準備期 (強化體能期)	1、強化並維持最佳體能 2、最大肌力、協調性之加強	柔道訓練：1、加強第二主動作 2、地板動作之純熟度 3、意象訓練
(十三)第二階段 準備期 (體能轉換期)	1. 專項技術之修正 2. 體能與比賽之轉換訓練	柔道訓練：1、練習比賽與體能的轉換 2、地板動作之研究與運用
(十四)第二階段 比賽期 (適應比賽期)	調整身心至最佳狀態	柔道訓練：1、訓練比賽之狀態 2、專項技術之修正
(十五)第二階段 比賽期 (高峰比賽期)	調整身心至最佳狀態	晨操訓練：慢跑 20 分鐘伸展拉筋 柔道訓練：比賽技術之研究

(十六)第二階段 比賽期 (強化比賽期)	調整身心至 最佳狀態	比賽技術之研究
(十七)第二階段 過渡期	檢討比賽	看比賽影帶檢討、動作研究

#### 八、預定到達之比賽成績

提昇選手練習動機，加強體能、技術與心理能力之訓練，爭取最佳比賽成績。

##### (一) 108年學年度男生預定到達之比賽成績

1. 全中運個人項目前八名
2. 108年中部五縣市團體前三
3. 108學年度縣長盃團體賽冠軍、個人項目前三
4. 108年全國中正盃柔道錦標賽個人項目前六名
5. 108學年度教育盃團體賽冠軍、個人項目前三

##### (二) 108年度女生預定到達之比賽成績

1. 全中運個人項目前八名
2. 108年中部五縣市團體前三
3. 108學年度縣長盃團體賽冠軍、個人項目前三
4. 108年全國中正盃柔道錦標賽個人項目前六名
5. 108學年度教育盃團體賽冠軍、個人項目前三

#### 九、預定年度參賽計畫

##### (一) 縣賽參賽名稱：

1. 彰化縣縣長盃柔道錦標賽
2. 彰化縣教育盃柔道錦標賽
3. 中部五縣市柔道錦標賽

##### (二) 全國參賽名稱：

1. 全國中正盃柔道錦標賽
2. 全國中等學校運動會
3. 109年全國柔道錦標賽

#### 十、各訓練週期

##### (一) 年度訓練計畫

### 【第一階段】

主要賽會：108年全國中正盃柔道錦標賽

比賽時間：108 年 11 月

### 【第二階段】

主要賽會：109 年 全國中等學校運動會

比賽時間：109 年 4 月

### 【第三階段】

主要賽會：109 年全國柔道錦標賽

比賽日期：109 年 5 月

國內移地訓練：高雄縣市各學校柔道交流訓練五天（七月）。

以 108 年主要賽會為考量，分為三個訓練階段並實際操作以達到訓練成效。

## （二）階段（期）訓練計畫

### 【第一階段】

主要賽會：全國中正盃柔道錦標賽

比賽時間：108 年 11 月

訓練時間：108 年 8 月 至 108 年 11 月

準備期：以長跑，耐力訓練等負荷大訓練項目為主。

比賽期：以比賽模式之訓練為主〔短時間、高強度、要求精神與士氣、提升自我信心〕。

過渡期：11 月比賽後一週一放鬆，自我調整。

### 【第二階段】

主要賽會：全國中等學校運動會

比賽日期：109 年 4 月

訓練時間：108 年 12 月 至 109 年 4 月

賽前調整期：以比賽模式訓練為主〔量少、短時間、高強度〕。

過渡期：放鬆，藉由其它動態休閒運動維持適能。

賽後結果之反省與檢討，錄影帶觀賞、研究，基本體能維持，加強柔道基本動作。

### 【第三階段】

主要賽會：全國柔道錦標賽

比賽日期：109 年 5 月

訓練時間：109 年 2 月 至 109 年 5 月

準備期：以耐力訓練項目為主，加強有氧能力，速耐力訓練（計時記錄），強化核心肌群及上肢肌力，安排校外友誼練習、移地訓練。

比賽期：強化無氧耐力，速度及爆發力訓練並以符合柔道運動的間歇訓練為主，強化核心肌群及上肢肌力。

過渡期：月後一週--放鬆，藉由其它動態休閒運動維持適能。

## 十一、獎勵措施：

### （一）學生

1. 參賽成績優異，達到獎勵標準時，依據彰化縣政府頒發優秀運動員暨績優教練獎助金要點辦理申請。
2. 參賽成績優異，依據本校師生代表學校參加對外競賽獎勵辦法申請獎金及於朝會時公開表揚或簽請敘獎。

### （二）教練

1. 指導選手參賽，成績優異，達到獎勵標準時，依據彰化縣政府頒發優秀運動員暨績優教練獎助金要點辦理。
2. 參賽成績優異，依據本校師生代表學校參加對外競賽獎勵辦法申請指導獎金。
3. 指導訓練參加比賽成績優異，達到獎勵標準時，呈報教育處敘獎。

## 壹拾柒、 經費來源：

### 一、 彰化縣政府教育處補助

- (一). 申請彰化縣各級學校體育經費補助
- (二). 申請彰化縣各年度上下半年優秀運動員暨績優教練獎助金
- (三). 申請彰化縣體育運動團隊參加國內競賽補助
- (四). 申請彰化縣體育運動團隊參加國外競賽補助
- (五). 申請彰化縣公私立各級學校推展體育運動績效獎勵金

### 二、 學校自籌

- (一). 學校年度預算中編列年度體育競賽相關經費。

### 三、 家長會及後援會贊助

- (一). 本校家長會年度預算編列學生對外競賽補助經費。
- (二). 體育班家長個人贊助。

### 四、 尋求社會資源

## 壹拾捌. 學生生活輔導計畫

依照本校體育班生活輔導辦法訂定執行，並於專長訓練課時特別以品德教育為主軸，要求隊員應注意的禮儀及態度，對於表現優異的學生給予支持與鼓勵，行為略為偏差的學生給予關懷，倘若嚴重犯錯時則按照校規嚴懲後，再配合輔導措施給予輔導，達到教、訓、輔三合一之教育目的。實施方式如下：

- 一、遵守校規、班規、隊規。
- 二、培養良好生活習慣，負責盡職，樂善好施。
- 三、運動員在訓練及比賽期間，依表現狀況給予獎勵或議處。

- 四、運動員須服從教練及學校教師之指導，具備進取精神和榮譽感，並遵守團隊紀律，否則取消其代表資格。
- 五、如違反校規被處小過(含)以上者，得取消參賽資格。
- 六、學生適應不良時，導師協同教練主動輔導，必要時請輔導室提供協助。
- 七、於每學期末針對體育班學生生活管理及環境適應由體育班導師協助召開檢討會議，情節重大者送交本校「體育班發展委員會議」討論，協助輔導。
- 八、學生於每日專長訓練後需紀錄訓練狀況於訓練日誌，供教練、導師、體育組長及主任了解訓練情形以及適應狀況。



#### 壹拾玖. 獎勵措施：

- 一、獲全國及優勝代表隊，簽請大功嘉獎。
- 二、獲區域級和縣級優勝名次，簽請小功或嘉獎。
- 三、選手獎金視比賽層級由學校家長會頒發獎金。

#### 貳拾. 未來展望

- 一、培養學生能文能武，多元發展，拓展自身能力，具備競爭力。
- 二、培養學生運用所學發揮其專業知識及技術能力，達到知、情、意、行之效能。

三、充分發揮體育班的優勢，積極培育體育專項選手，進而成為縣級及國家級選手。

貳拾壹. 其他。

本課程計劃由體育委會會議通過，經 校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人員：            學務主任：            教務主任：            校 長：

## 彰化縣立鹿鳴國民中學 課程表

班級：103

導師：楊志朗

五	四	三	二	一	星期級班目科		時間
					期	級	
					習	自	早
自然與生活科技(生物) 邱雯卉	英語 鄭美芳	自然與生活科技(生物) 邱雯卉	國文 楊志朗	自然與生活科技(生物) 邱雯卉	8:25 { 9:10	第一節	上午
數學 洪榮利	國文 楊志朗	數學 洪榮利	公民 黃聰惠	數學 洪榮利	9:20 { 10:05	第二節	
國文 楊志朗	數學 洪榮利	國文 楊志朗	表演藝術 林佑恩	國文 楊志朗	10:15 { 11:00	第三節	
地理 王淑慧	音樂 陳雅惠	英語 鄭美芳	自然與生活科技(生物) 邱雯卉	視覺藝術 楊志朗	11:10 { 11:55	第四節	
英語 鄭美芳	歷史 張譽騰	輔導 許庭璋	童軍 洪榮利	家政 鄭美芳	13:15 { 14:00	第五節	下午
專項術科 莊瑞泰	自習 莊瑞泰	體育 莊瑞泰	健康教育 莊瑞泰	專項術科 莊瑞泰	14:10 { 14:55	第六節	
專項術科 莊瑞泰	體育 莊瑞泰	專項術科 莊瑞泰	專項術科 莊瑞泰	專項術科 莊瑞泰	15:05 { 15:50	第七節	
國文輔導 楊志朗	地理輔導 張譽騰 王淑慧 單 雙	英語輔導 鄭美芳	生物輔導 邱雯卉	數學輔導 洪榮利	16:00 { 16:45	第八節	

107 學年度第二學期

編號：103

總時數：40

國文	楊志朗	5	英語	鄭美芳	3	數學	洪榮利	自然與生活科技	邱雯卉	4
歷史	張譽騰	1	地理	王淑慧	1	公民	黃聰惠	健康教育	莊瑞泰	1
體育	莊瑞泰	2	音樂	陳雅惠	1	表演藝術	林佑恩	視覺藝術	楊志朗	1
家政	鄭美芳	1	童軍	洪榮利	1	輔導	許庭璋	自習	莊瑞泰	1
國文輔導	楊志朗	1	英語輔導	鄭美芳	1	數學輔導	洪榮利	生物輔導	邱雯卉	1
專項術科	莊瑞泰	6	歷史輔導	張譽騰	1	地理輔導	王淑慧			



彰化縣立鹿鳴國民中學  
課程表

班級：203

導師：梁惕華

五	四	三	二	一	星期		科目	時間
					期	級		
					習	自	早	
歷史 蕭惠君	表演藝術 林佑恩	童軍 林嘉斌	家政 何晚茵	自然與生活科技(理化) 梁惕華	8:25 { 9:10	第一節	上 午	
公民 黃聰惠	數學 李俊霖	國文 林嘉斌	數學 李俊霖	數學 李俊霖	9:20 { 10:05	第二節		
國文 林嘉斌	國文 林嘉斌	輔導 張鶴騰	英語 何晚茵	視覺藝術 李俊霖	10:15 { 11:00	第三節		
自然與生活科技(理化) 梁惕華	英語 何晚茵	自然與生活科技(理化) 梁惕華	國文 林嘉斌	國文 林嘉斌	11:10 { 11:55	第四節		
數學 李俊霖	自然與生活科技(理化) 梁惕華	地理 王宣櫻	音樂 莊惇惠	英語 何晚茵	13:15 { 14:00	第五節	下 午	
專項術科 林春樺	自習 林春樺	體育 林春樺	健康教育 林春樺	專項術科 林春樺	14:10 { 14:55	第六節		
專項術科 林春樺	體育 林春樺	專項術科 林春樺	專項術科 林春樺	專項術科 林春樺	15:05 { 15:50	第七節		
理化輔導 梁惕華	地理輔導 蕭惠君 王宣櫻 單 雙	理化輔導 梁惕華	國文輔導 林嘉斌	英語輔導 何晚茵	16:00 { 16:45	第八節		

107 學年度第二學期

編號：203

總時數：40

國文	林嘉斌	5	英語	何晚茵	3	數學	李俊霖	4	自然與生活科技	梁惕華	4
歷史	蕭惠君	1	地理	王宣櫻	1	公民	黃聰惠	1	健康教育	林春樺	1
體育	林春樺	2	音樂	莊惇惠	1	表演藝術	林佑恩	1	視覺藝術	李俊霖	1
家政	何晚茵	1	童軍	林嘉斌	1	輔導	張鶴騰	1	自習	林春樺	1
國文輔導	林嘉斌	1	英語輔導	何晚茵	1	理化輔導	梁惕華	2	專項術科	林春樺	6
歷史輔導	蕭惠君	1	地理輔導	王宣櫻	1						

# 彰化縣立鹿鳴國民中學 課程表

班級：303

導師：陳裕政

五	四	三	二	一	星期		科目	時間	
					期	級			
					習	自	早		
視覺藝術 蕭琬雲	公民 黃聰惠	國文 陳庭楷	國文 陳庭楷	自然與生活科技(理化) 李俊霖	8:25	第一節	上 午		
					9:10				
	英語 陳裕政	國文 陳庭楷	歷史 蕭惠君	數學 吳佩芸	國文 陳庭楷	9:20			第二節
						10:05			
音樂 吳喬綺	家政 李俊霖	英語 陳裕政	自然與生活科技(理化) 李俊霖	地理 謝惠雯	10:15	第三節			
					11:00				
表演藝術 黃鏞儒	自然與生活科技(理化) 李俊霖	輔導 張鶴騰	自習 陳裕政	數學 吳佩芸	11:10	第四節			
					11:55				
歷史 蕭惠君	英語 陳裕政	自然與生活科技(理化) 李俊霖	童軍 吳佩芸	英語 陳裕政	13:15	第五節	下 午		
					14:00				
	數學 吳佩芸	體育 廖胤如	數學 吳佩芸	健康教育 廖胤如	體育 廖胤如	14:10		第六節	
						14:55			
國文 陳庭楷	專項術科 廖胤如	自然與生活科技(地科) 李俊霖	專項術科 廖胤如	專項術科 廖胤如	15:05	第七節			
					15:50				
理化輔導 李俊霖	英語輔導 陳裕政	地理輔導 蕭惠君 謝惠雯 單 雙	國文輔導 陳庭楷	數學輔導 吳佩芸	16:00	第八節			
					16:45				

107 學年度第二學期

編號：303

總時數：40

國文	陳庭楷 5	英語	陳裕政 4	數學	吳佩芸 4	自然與生活科技	李俊霖 4
自然與生活科技	李俊霖 1	歷史	蕭惠君 2	地理	謝惠雯 1	公民	黃聰惠 1
健康教育	廖胤如 1	體育	廖胤如 2	音樂	吳喬綺 1	表演藝術	黃鏞儒 1
視覺藝術	蕭琬雲 1	家政	李俊霖 1	童軍	吳佩芸 1	輔導	張鶴騰 1
自習	陳裕政 1	國文輔導	陳庭楷 1	英語輔導	陳裕政 1	數學輔導	吳佩芸 1
理化輔導	李俊霖 1	專項術科	廖胤如 3	歷史輔導	蕭惠君 1	地理輔導	謝惠雯 1

## 彰化縣鹿鳴國中體育班生活、課業、升學輔導計畫

94年6月21日體育班發展委員會修訂

94年6月29日校務會議通過

106年8月31日體育班發展委員會修正

- 一. 依據：「彰化縣中等以下學校申請體育班設置實施要點」、「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」。
- 二. 目的：為提升體育班學生良好讀書風氣，加強學業輔導，提升學業成就，並培養積極進取精神，培育守紀律、重榮譽、合作互助的優質公民。
- 三. 實施方式：
  - (一)生活輔導：
    1. 遵守校規、班規。
    2. 培養良好生活習慣，負責盡職，樂善好施。
    3. 運動員在訓練及比賽期間，依表現狀況給予獎勵或議處。
    4. 運動員須服從教練及學校教師之指導，具備進取精神和榮譽感，並遵守團隊紀律，否則取消其代表資格。
    5. 如違反校規被處小過(含)以上者，得取消參賽資格。
    6. 學生適應不良時，導師協同教練主動輔導，必要時請輔導室提供協助。
    7. 於每學期末針對體育班學生生活管理及環境適應由體育班導師協助召開檢討會議，情節重大者送交本校「體育班發展委員會議」討論，協助輔導。
  - (二)專項訓練：
    1. 時間：每日以第六節、第七節為原則，課餘時間、例假日視情況需要加強。
    2. 參加對象：體育班全體學生。
    3. 為提昇代表隊訓練效果，所有影響代表隊訓練秩序之行為一律禁止。
    4. 採協同教學，遇特殊情況，應經任課教師或教練同意見習或請假。
    5. 遇特殊情況需要，得辦理移地訓練。
  - (三)鼓勵學生參與晚自習：
    1. 時間：每天 18:00 至 21:00。
    2. 參加對象：體育班全體學生。
    3. 為提昇晚自習效果，所有影響自習秩序之行為一律禁止。
    4. 請準時出席、遵守晚自習規定，如需請假，須經教練同意。
    5. 請完成當天作業、準備考試科目、複習功課。
    6. 凡表現不良經輪值人員登記三次者，按情節輕重議處。
  - (四)課業輔導：
    1. 全隊性學業輔導：假日領域學科輔導課，學校得視需要增加科目。

2. 個別性補救教學：體育班學習成就低落學生、針對需加強之科目，實施夜間或假日補救教學，人數以 3~5 人為原則，費用由參與學生家長共同分攤。
3. 寒暑假學業輔導：依學生需求安排領域課程，如國文、英文、數學、理化、歷史、地理、生物…等。
4. 如因比賽影響，公假人數多時，由教務處及導師主動協調任課教師調課或賽後為選手額外補課。
5. 為落實學習成效，導師、家長及任課教師三方面協同督導作業按時繳交。
6. 教務處偕同導師及國文教師妥適規劃提升學生作文及閱讀能力之活動。

(五)升學輔導：

1. 依照選手之運動成績及學業成就分析未來進路輔導方案供家長及選手參考。
2. 建立區域性運動訓練銜續系統，暢通運動員升學管道。
3. 教練、導師與家長、選手共同研商決定升學方向及選擇適合學校。
4. 推薦報考高中職體育班甄選或參加申請入學、登記分發入學。
5. 寒假及暑假訓練與鄰近高中職運動團隊聯合集訓。

四、經費來源：

(一) 本校體育班經費 (二) 教育主管機關補助款 (三) 體育班家長支援

五、本計畫由體育班發展委員會訂定，並呈請校長同意後實施，修正時亦同。

## 彰化縣立鹿鳴國民中學 108 學年度體育班(柔道)專業學習課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	專項技術訓練	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週 5 節） ■校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週 1-3 節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 8 節 共 160 節
設計理念	延續國民教育階段之目的外，並以提昇普通教育素質，增進身心健康，提高運動競技知能，養成具備現代公民素養之優秀運動人才為目的。		
課程目標	1. 發展個人潛能,肯定自我價值 2. 增強自我了解及生涯發展的能力 3. 透過體育活動,加強人際關係與團隊合作		
核心素養	1. 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。 2. 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。 3. 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 4. 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。 5. 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 6. 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 7. 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。		

學習階段重點	學習表現	P-IV-2熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 TA-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理運動競技問題		
	學習內容	P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 TA-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與預防戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等		
學習進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]	
第1學期	第1週	專項基本體能	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈護身倒法/4 節 2. 連功法. 連絡技. 摔倒./3 節 3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第2週	專項基本體能	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈, 背. 抱. 扛各一圈/1 節 2. 護身倒法/3 節 3. 連功法. 移動連功法. 摔倒. 對摔/3 節 4. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第3週	專項基本體能	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 2. 護身倒法/2 節 3. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 4. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第4週	專項體能設計	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 護身倒法/2 節 3. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 4. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第5週	專項體能設計	1. 追逐跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 拉橡皮. 基本重訓/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)

第 6 週	專項體能設計	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節</li> <li>2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節</li> <li>3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節</li> <li>4. 三人強力. 搶手練習/2 節</li> </ol>	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 7 週	技術表現呈現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節</li> <li>2. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節</li> <li>3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節</li> <li>4. 模擬比賽/1 節</li> </ol>	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 8 週	技術表現呈現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一攻一守訓練. 搶手. 反摔/2 節</li> <li>2. 循環連功法. 快速摔倒接壓制. 對摔/3 節</li> <li>3. 間歇跑 200m*6 圈. 背抱扛各一圈/2 節</li> <li>4. 模擬比賽/1 節</li> </ol>	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 9 週	比賽紀錄成效 評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 追逐跑 200M*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節</li> <li>2. 循環連功法. 第一時間摔倒. 摔倒接壓制/2 節</li> <li>3. 搶手練習. 反摔. 一攻一守/2 節</li> <li>4. 模擬比賽. 賽後檢討/3 節</li> </ol>	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 10 週	比賽紀錄成效 評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑 200M*6 圈. 敏捷訓練. 繩梯/1 節</li> <li>2. 循環連功法. 第一時間摔倒. 摔倒接壓制/2 節</li> <li>3. 搶手練習. 反摔. 一攻一守/2 節</li> <li>4. 模擬比賽. 賽後檢討/3 節</li> </ol>	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 11 週	比賽紀錄	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合技術練習/2 節</li> <li>2. 綜合調整/2 節</li> </ol> 縣長盃柔道賽	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 12 週	比賽紀錄	過渡期 檢討改進 影片觀賞	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 13 週	綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/2 節</li> <li>2. 連功法. 連絡技. 摔倒./3 節</li> <li>3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節</li> <li>4. 重量訓練/2 節</li> </ol>	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)

	第 14 週	綜合訓練	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈, 背. 抱. 扛各一圍/1 節 2. 跑綜合階梯/1 節 3. 連功法. 移動連功法. 摔倒. 對摔/3 節 4. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 5. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第 15 週	綜合訓練	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 2. 連功法. 基本動作調整 8/2 節 3. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 4. 基本體能/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第 16 週	綜合訓練成效 評量	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第 17 週	綜合訓練成效 評量	1. 追逐跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 拉橡皮. 基本重訓/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第 18 週	綜合訓練成效 評量	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第 19 週	基本體能紀錄	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 2. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 4. 拉橡皮. 繩梯/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第 20 週	基本體能紀錄	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
	第 2 學 第 1 週	專項基本體能	5. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 6. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 7. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度



期		8. 模擬比賽/1 節	(教師隨堂觀察)
第 2 週	技術表現呈現	5. 一攻一守訓練. 搶手. 反摔/2 節 6. 循環連功法. 快速摔倒接壓制. 對摔/3 節 7. 間歇跑 200m*6 圈. 背抱扛各一圈/2 節 8. 模擬比賽/1 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 3 週	技術表現呈現	5. 追逐跑 200M*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 6. 循環連功法. 第一時間摔倒. 摔倒接壓制/2 節 7. 搶手練習. 反摔. 一攻一守/2 節 8. 模擬比賽. 賽後檢討/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 4 週	比賽紀錄成效 評量	5. 慢跑 200M*6 圈. 敏捷訓練. 繩梯/1 節 6. 循環連功法. 第一時間摔倒. 摔倒接壓制/2 節 7. 搶手練習. 反摔. 一攻一守/2 節 8. 模擬比賽. 賽後檢討/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 5 週	比賽紀錄	1. 結合技術練習/2 節 2. 綜合調整/2 節 教育盃柔道賽	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 6 週	比賽紀錄	過渡期 檢討改進 影片觀賞	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 7 週	專項體能設計	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/2 節 2. 連功法. 連絡技. 摔倒./3 節 3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 4. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 8 週	專項體能設計	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 背. 抱. 扛各一圈/1 節 2. 跑綜合階梯/1 節 3. 連功法. 移動連功法. 摔倒. 對摔/3 節 4. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 5. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 9 週	專項體能設計	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 2. 連功法. 基本動作調整 8/2 節 3. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度

		4. 基本體能/2 節	(教師隨堂觀察)
第 10 週	專項體能設計	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 11 週	專項體能設計	1. 追逐跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 拉橡皮. 基本重訓/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 12 週	運動傷害課程	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 13 週	運動傷害課程	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 2. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 4. 拉橡皮. 繩梯/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 14 週	運動傷害課程	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 15 週	運動傷害課程	1. 追逐跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 拉橡皮. 基本重訓/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 16 週	基本體能紀錄	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)

第 17 週	基本體能紀錄	1. 間歇跑 200 公尺*6 圈. 手推車. 跳馬 /1 節 2. 寢技訓練. 勒頸. 壓制. 對摔/3 節 3. 體能(伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌)/1 節 4. 拉橡皮. 繩梯/3 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 18 週	基本體能紀錄	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 三人強力. 搶手練習/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 19 週	強化體育專項 術科課程	1. 熱身慢跑 200 公尺*6 圈. 衝刺 60m. 200m/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 重量訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 20 週	強化體育專項 術科課程	1. 追逐跑 200 公尺*6 圈. 閃人. 跳馬. 單腳跳/1 節 2. 連功法. 移動連功法. 快速摔倒. 對摔/3 節 3. 伏地挺身. 仰臥起坐. 背肌. 蛙跳. 手推車/2 節 4. 拉橡皮. 基本重訓/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
評量規劃	1. 專項技術實作測驗 30% 2. 比賽成績 20% 3. 技術表現呈現 30% 4. 平時表現 (態度) 20%		
教學設施 設備需求	1、柔道墊 2、重量器材 3、橡皮(拉) 4、繩梯 5、筆電、單槍		
教材來源	108 學年度健康與體育教科書(南一版) 網路比賽影片 自編教材	師資來源	1. 領有體育署專任運動教練證
備註			

## 彰化縣立鹿鳴國民中學 108 學年度體育班(桌球)專業學習課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	桌球專項技術訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週 5 節） <input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週 1-3 節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 8 節 共 160 節
設計理念	延續國民教育階段之目的外，並以提昇普通教育素質，增進身心健康，提高運動競技知能，養成具備現代公民素養之優秀運動人才為目的。		
課程目標	1. 發展個人潛能, 肯定自我價值 2. 增強自我了解及生涯發展的能力 3. 透過體育活動, 加強人際關係與團隊合作		
核心素養	1. 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。 2. 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。 3. 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 4. 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。 5. 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 6. 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 7. 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。		

學習階段重點	學習表現	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績		
	學習重點	P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 TA-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D2組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術		
學習進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]	
第1學期	第1週 專項基本訓練	1. 正手反對攻/2節 2. 正手拉球/2節 3. 左推側身攻/2節 4. 搓球+拉攻出台球/2節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)	
	第2週 專項基本訓練	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 正手拉球/1 節 3. 正手反對攻/2 節 4. 左推側身攻/2 節 5. 搓球+拉攻出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (學生出缺勤)	
	第3週 專項基本訓練	1. 擺速/2 節 2. 撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) 技能向度 (動作檢核表) 情意向度 (學生出缺勤)	
	第4週 專項基本訓練	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 技能向度 (實作評量) 情意向度 (學生出缺勤)	

第 5 週	專項體能訓練	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、一跳二迴旋*200)2 節 4. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 6 週	專項體能設計	1. 正手反對攻/2 節 2. 推→側→撲/2 節 3. 正手二點拉一點/2 節 4. 發下旋→側身拉→撲正手→反手攻/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (學生出缺勤)
第 7 週	技術表現呈現	1. 搓球/2 節 2. 撥攻、擺速/2 節 3. 結合技術練習/2 節 4. 發球訓練/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 8 週	技術表現呈現	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /1 節 3. 撥攻、擺速/2 節 4. 結合技術練習/2 節 5. 發球訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 9 週	技術表現呈現	1. 撥攻、擺速/2 節 2. 結合技術練習/2 節 3. 發球訓練/2 節 模擬比賽 與鄰近學校友誼比賽	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 10 週	比賽紀錄成效 評量	1. 結合技術練習/2 節 2. 發球訓練/2 節 與鄰近學校友誼比賽 縣長盃桌球賽	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 11 週	比賽紀錄	過渡期 檢討改進 影片觀賞	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 12 週	綜合訓練	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /1 節 1. 推球、攻球/2 節 2. 不定點擺速/2 節 3. 左推側身攻/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)

第 13 週	綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節</li> <li>2. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /1 節</li> <li>1. 推球、攻球/2 節</li> <li>2. 不定點擺速/2 節</li> <li>3. 左推側身攻/2 節</li> </ol>	<p>認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答)</p> <p>情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)</p>
第 14 週	綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節</li> <li>2. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、一跳二迴旋*200)/1 節</li> <li>3. 正手攻→拉→沖/2 節 (殺)</li> <li>4. 搓球+拉攻出台球/2 節</li> <li>5. 撥攻、擺速/2 節</li> </ol>	<p>認知向度 (訓練日記)</p> <p>情意向度 (教師隨堂觀察)</p>
第 15 週	綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節</li> <li>2. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、一跳二迴旋*200)/1 節</li> <li>3. 正手攻→拉→沖/2 節 (殺)</li> <li>4. 搓球+拉攻出台球/2 節</li> <li>5. 撥攻、擺速/2 節</li> </ol>	<p>認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答)</p> <p>情意向度 (學生出缺勤)</p>
第 16 週	綜合訓練成效 評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節</li> <li>2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節</li> <li>3. 擺速、撥攻、快帶/2 節</li> <li>3. 發球搶攻/2 節</li> <li>4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節</li> </ol>	<p>認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答)</p> <p>情意向度 (學生出缺勤)</p>
第 17 週	綜合訓練成效 評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節</li> <li>2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節</li> <li>3. 擺速、撥攻、快帶/2 節</li> <li>3. 發球搶攻/2 節</li> <li>4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節</li> </ol>	<p>認知向度 (訓練日記)</p> <p>情意向度 (教師隨堂觀察)</p>
第 18 週	綜合訓練成效 評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手反對攻/2 節</li> <li>2. 正手拉球/2 節</li> <li>3. 左推側身攻/2 節</li> <li>4. 搓球+拉攻出台球/2 節</li> </ol>	<p>認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答)</p> <p>情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)</p>
第 19 週	基本體能紀錄	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手反對攻/2 節</li> <li>2. 正手拉球/2 節</li> <li>3. 左推側身攻/2 節</li> <li>4. 搓球+拉攻出台球/2 節</li> </ol>	<p>認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答)</p> <p>情意向度</p>

			(學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 20 週	基本體能紀錄	1. 正手反對攻/2 節 2. 推→側→撲/2 節 3. 正手二點拉一點/2 節 4. 發下旋→側身拉→撲正手→反手攻/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 2 學期	第 1 週	專項體能設計 1. 正手反對攻/2 節 2. 正手拉球/2 節 3. 左推側身攻/2 節 4. 搓球+拉攻出台球/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
	第 2 週	專項體能設計 1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 正手拉球/1 節 3. 正手反對攻/2 節 4. 左推側身攻/2 節 5. 搓球+拉攻出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (學生出缺勤)
	第 3 週	專項體能設計 1. 擺速/2 節 2. 撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) 技能向度 (動作檢核表) 情意向度 (學生出缺勤)
	第 4 週	專項體能設計 1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 技能向度 (實作評量) 情意向度 (學生出缺勤)
	第 5 週	專項體能設計 1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、一跳二迴旋*200)2 節 4. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
	第 6 週	專項體能設計 1. 正手反對攻/2 節 2. 推→側→撲/2 節 3. 正手二點拉一點/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度



		4. 發下旋→側身拉→撲正手→反手攻/2 節	(學生出缺勤)
第 7 週	專項體能設計	1. 搓球/2 節 2. 撥攻、擺速/2 節 3. 結合技術練習/2 節 4. 發球訓練/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 8 週	專項體能設計	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 互背 100M*4 手推車 50M*2 /1 節 3. 撥攻、擺速/2 節 4. 結合技術練習/2 節 5. 發球訓練/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 9 週	專項體能設計	1. 撥攻、擺速/2 節 2. 結合技術練習/2 節 3. 發球訓練/2 節 模擬比賽 與鄰近學校友誼比賽	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 10 週	專項體能設計	1. 結合技術練習/2 節 2. 發球訓練/2 節 與鄰近學校友誼比賽 教育盃桌球賽	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 11 週	專項體能設計	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	行為向度 (家庭聯絡簿) (參與活動比賽)
第 12 週	運動傷害課程	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 講解運動傷害預防/1 節 1. 推球、攻球/2 節 2. 不定點擺速/2 節 3. 左推側身攻/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 13 週	運動傷害課程	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 講解運動傷害預防/1 節 1. 推球、攻球/2 節 2. 不定點擺速/2 節 3. 左推側身攻/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤)

			(教師隨堂觀察)
第 14 週	運動傷害課程	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、一跳二迴旋*200)/1 節 3. 正手攻→拉→沖/2 節 (殺) 4. 搓球+拉攻出台球/2 節 5. 撥攻、擺速/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 15 週	運動傷害課程	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 跳繩(迴旋跳*500、後迴旋*500、一跳二迴旋*200)/1 節 3. 正手攻→拉→沖/2 節 (殺) 4. 搓球+拉攻出台球/2 節 5. 撥攻、擺速/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤)
第 16 週	基本體能紀錄	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤)
第 17 週	基本體能紀錄	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) 情意向度 (教師隨堂觀察)
第 18 週	基本體能紀錄	1. 熱身、慢跑 200 公尺*10 圈/1 節 2. 哨音小碎步(小碎步 波比跳 瑪莉跳)/1 節 3. 擺速、撥攻、快帶/2 節 3. 發球搶攻/2 節 4. 接發球練習(1)接快球(2)半出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 19 週	強化體育專項 術科課程	1. 正手反對攻/2 節 2. 正手拉球/2 節 3. 左推側身攻/2 節 4. 搓球+拉攻出台球/2 節	認知向度 (訓練日記) (隨堂口頭問答) 情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
第 20 週	強化體育專項 術科課程	1. 正手反對攻/2 節 2. 推→側→撲/2 節	認知向度 (隨堂口頭問答)

		3. 正手二點拉一點/2 節 4. 發下旋→側身拉→撲正手→反手攻/2 節	情意向度 (學生出缺勤) (教師隨堂觀察)
評量規劃	1. 專項技術實作測驗 30% 2. 比賽成績 20% 3. 技術表現呈現 30% 4. 平時表現(態度) 10% 5. 平時出缺席記錄 10%		
教學設施 設備需求	1. 球桌*10 台 2. 發球機*一台 3. 球拍 4. 集球網*6 台 5. 桌球 144 顆/包*20 包		
教材來源	108 學年度健康與體育教科書(南一版) 網路世界盃桌球賽影片	師資來源	2. 領有體育署專任運動教練證 3. 外聘教練領有 B 級運動教練證
備註			

## 彰化縣立鹿鳴國民中學 108 學年度體育班(田徑)專業學習課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業課程	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週 5 節） <input checked="" type="checkbox"/> 校訂課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週 1-3 節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 8 節 共 160 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在基礎體能表現、專項技術能力及基本運動認知方面均能有效提升，目標為提升學生運動專業知識與發揮更全面性及健康的體魄。		
課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養良好人際關係與團隊合作精神。		
核心素養	1. 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。 2. 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。 3. 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 4. 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。 5. 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 6. 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 7. 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。		
學習階段重點	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-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1了解並運用心理技巧	
	學習內容	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	
學習進度 /週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]
第1學期	第1週 準備期 一般性體能 80% 專項性體能 20%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m-200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
	第2週 鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、 草皮跨步跳 60m×6 /2 節 4. 速度-40M×6 /2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
	第3週 鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
	第4週 鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 400M×8 65 秒 休 5 分、 150m×4 90% /2 節 4. 速度-40M×8/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
	第5週 鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m-200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)

		4. 欄架訓練/2 節	
第 6 週	加強期 一般性體能 40% 專項性體能 60%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、 草皮跨步跳 60m×6 /2 節 4. 速度-40M×6 /2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 7 週	加強期 一般性體能 40% 專項性體能 60%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 8 週	加強期 一般性體能 40% 專項性體能 60%	(第一次段考) 1. 肌力-核心耐力訓練(藥球加強練習) 2. 耐力-有氧耐力、 3. 專項性體能 4. 速度-專項速度、金字塔訓練 150m-200m-250m-300m-350m-400m	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 9 週	加強期 一般性體能 30% 專項性體能 70%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m-200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 10 週	比賽期 一般性體能 20% 專項性體能 80%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m-200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 11 週	比賽期 一般性體能 20% 專項性體能 80%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 12 週	比賽期 一般性體能 10% 專項性體能 90%	(縣長盃田徑賽) 1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)

		4. 速度-40M×6/2 節	
第 13 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m-200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 14 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 15 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	第二次段考 1. 肌力-核心耐力訓練(藥球加強練習) 2. 耐力-有氧耐力、 3. 專項性體能 4. 速度-專項速度、金字塔訓練 150m-200m-250m-300m-350m-400m	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 16 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m-200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 17 週	準備期 一般性體能 80% 專項性體能 20%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m-200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 18 週	準備期 一般性體能 80% 專項性體能 20%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 19 週	準備期 一般性體能 80% 專項性體能 20%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)

	第 20 週	準備期 一般性體能 80% 專項性體能 20%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
	第 21 週	鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、 草皮跨步跳 60m×6 /2 節 4. 速度-40M×6 /2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
	第 22 週	加強期 一般性體能 40% 專項性體能 60%	(寒假開始) 1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 2 學期	第 1 週	加強期 一般性體能 30% 專項性體能 70%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
	第 2 週	比賽期 一般性體能 20% 專項性體能 80%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、 草皮跨步跳 60m×6 /2 節 4. 速度-40M×6 /2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
	第 3 週	比賽期 一般性體能 20% 專項性體能 80%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
	第 4 週	比賽期 一般性體能 10%	(彰化縣中小聯合運動會) 1. 肌力-核心耐力訓練/2 節	技能向度 (實作評量)



	專項性體能 90%	2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	情意向度 (訓練日誌)
第 5 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 6 週	鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m-200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 7 週	鍛鍊期 一般性體能 60% 專項性體能 40%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 8 週	加強期 一般性體能 40% 專項性體能 60%	1. 肌力-核心耐力訓練(藥球加強練習) 2. 耐力-有氧耐力、 3. 專項性體能 4. 速度-專項速度、金字塔訓練 150m-200m-250m-300m-350m-400m	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌) 描述)
第 9 週	加強期 一般性體能 30% 專項性體能 70%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、 草皮跨步跳 60m×6 /2 節 4. 速度-40M×6 /2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 10 週	比賽期 一般性體能 20% 專項性體能 80%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 11 週	比賽期 一般性體能 10% 專項性體能 90%	(全國中等學校運動會) 1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m-200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)

		3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	
第 12 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 13 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-起跑：40m×6、肌力訓練：12 項×3 組 8 下/2 節 2. 耐力-12 分鐘跑/2 節 3. 專項性體能 250M×6 加速跑 中休息鐘、 草皮跨步跳 60m×6 /2 節 4. 速度-40M×6 /2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 14 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 15 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 16 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 400M×8 65 秒 休 5 分、 150m×4 90% /2 節 4. 速度-40M×8/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 17 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 18 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)

第 19 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 20 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力-有氧耐力/2 節 3. 專項性體能 150M×6 80% 中休息 8 分鐘、 500M×1 95%、草皮跨步跳 60m×6/2 節 4. 速度-40M×6/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
第 21 週	過渡期 一般性體能 90% 專項性體能 10%	第三次段考 1. 肌力-核心耐力訓練/2 節 2. 耐力- 300m~200m×1 95% 中間休 2 分、 120m×4 75% /2 節 3. 全面性體能/2 節 4. 欄架訓練/2 節	技能向度 (實作評量) 情意向度 (訓練日誌)
評量規劃	1. 專項技術實作測驗 30% 2. 比賽成績 20% 3. 技術表現呈現 30% 4. 平時表現(態度) 10% 5. 平時出缺席記錄 10%		
教學設施 設備需求	田徑場、欄架、球類、繩梯、藥球、輔助訓練器材……等。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	1、教育部體育署運動防護講座專案 2、本校正式專任運動教練
備註			