

附件一

高雄市立青年國民中學 110 學年度體育班【體育專業課程/特殊需求領域課程】第二學期課程進度表

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(跳高)		
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)	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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 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。 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。 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	課網議題融入	性別平等教育-(性 J4)-2 人權教育-(J18)-2 環境教育-(J31)-2 海洋教育-(J47)-1		
學習重點	學習表現	P-IV-2 了解與運用專項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-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力			
	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-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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境			

已註解 [f2]: 第四學習階段為國中教育階段

已註解 [f1]: 1. 「挑戰型運動」: 田徑、游泳
 2. 「競爭型運動」網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等
 3. 「表現型運動」如體操、舞蹈、民俗性運動
 4. 「防衛型運動」如武術、技擊

已註解 [f4]: 課網議題-(議題實質內涵代碼)-節數

已註解 [f3]: (填寫代號編碼及文字說明) 搭配核心素養對照表

已註解 [f5]: 學習表現請參閱附件

已註解 [f6]: 學習內容請參閱附件

*學習表現及學習內容上下需互相對照及呼應。

二、每週課程進度表 課程名稱：田徑 項目：跳高

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	認識專項技術及專項體能對於各項目的重要性	5+1	自編教材	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input 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	跳高基本動作：三步起跳	5+1	安全欄架	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
3	跑的訓練方式：直道接彎道跑	5+1	碼表	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
4	跳高動作分析講解	5+1	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告
5	心理技能訓練 放鬆訓練	5+1	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
6	分段結合練習	5+1	海綿墊	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
7	專項術科測驗	5+1	三步跳高	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
8	跳高規則教學	5+1	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告
9	基本體能訓練：跳高補助訓練	5+1	海綿墊	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
10	跑的訓練方式：小欄架跑	5+1	小欄架	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
11	跳高過程教學：跳板跳高訓練	5+1	跳板 海綿墊	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
12	心理技能訓練：意象訓練	5+1	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告
13	模擬比賽	5+1	跳高架 海綿墊	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
14	專項術科測驗	5+1	五步跳高	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
15	運動傷害防護預防教學：貼紮	5+1	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
16	跳高的進階動作：空中送髖後躺	5+1	海綿墊	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
17	跳高的訓練方式：三步跳高 五步跳高	5+1	海綿墊	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
18	專項力量訓練：跳高專項補助訓練	5+1	海綿墊	<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+1	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告
20	模擬比賽分段結合練習	5+1	海綿墊	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
21	專項術科測驗	5+1	海綿墊	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量

三、課程評量方式及表現標準

<p>評量方式及配分</p>	<p>1. 定期/總結性評量:比例 <u>40</u> % <input checked="" 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_____</p> <p>2. 平時/形成性評量:比例 <u>60</u> % <input type="checkbox"/>紙筆測驗 <input 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_____</p>																																							
<p>課程目標所對應之學習表現標準</p>	<p>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)</p> <table border="1" data-bbox="286 619 1671 1228"> <thead> <tr> <th data-bbox="286 619 551 683">課程目標</th> <th data-bbox="551 619 810 683">優 (90-100)</th> <th data-bbox="810 619 1070 683">良 (80-89)</th> <th data-bbox="1070 619 1370 683">可 (70-79)</th> <th data-bbox="1370 619 1671 683">需努力 (69 以下)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="286 683 551 754">理解並操作跑專項技術</td> <td data-bbox="551 683 810 754">能精熟表現理解並操作跑專項技術</td> <td data-bbox="810 683 1070 754">能適切表現理解並操作跑專項技術</td> <td data-bbox="1070 683 1370 754">僅能部分表現理解並操作跑專項技術</td> <td data-bbox="1370 683 1671 754">僅能粗略表現理解並操作跑專項技術</td> </tr> <tr> <td data-bbox="286 754 551 826">遵守並運用競賽規則、指令與道德</td> <td data-bbox="551 754 810 826">能精熟表現遵守並運用競賽規則、指令與道德</td> <td data-bbox="810 754 1070 826">能適切表現遵守並運用競賽規則、指令與道德</td> <td data-bbox="1070 754 1370 826">僅能部分表現遵守並運用競賽規則、指令與道德</td> <td data-bbox="1370 754 1671 826">僅能粗略表現遵守並運用競賽規則、指令與道德</td> </tr> <tr> <td data-bbox="286 826 551 898">了解並執行環境適應能力</td> <td data-bbox="551 826 810 898">能精熟表現環境適應能力</td> <td data-bbox="810 826 1070 898">能適切表現環境適應能力</td> <td data-bbox="1070 826 1370 898">僅能部分表現環境適應能力</td> <td data-bbox="1370 826 1671 898">僅能粗略表現環境適應能力</td> </tr> <tr> <td data-bbox="286 898 551 1161">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</td> <td data-bbox="551 898 810 1161">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、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</td> <td data-bbox="810 898 1070 1161">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、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</td> <td data-bbox="1070 898 1370 1161">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</td> <td data-bbox="1370 898 1671 1161">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</td> </tr> <tr> <td data-bbox="286 1161 551 1228">配速與競賽規則</td> <td data-bbox="551 1161 810 1228">能充分理解配速與競賽規則</td> <td data-bbox="810 1161 1070 1228">能理解配速與競賽規則</td> <td data-bbox="1070 1161 1370 1228">僅能理解部分配速與競賽規則</td> <td data-bbox="1370 1161 1671 1228">僅能約略理解配速與競賽規則</td> </tr> <tr> <td data-bbox="286 1228 551 1228">運動道德</td> <td data-bbox="551 1228 810 1228">能充分理解運動道德</td> <td data-bbox="810 1228 1070 1228">能理解運動道德</td> <td data-bbox="1070 1228 1370 1228">僅能理解部分運動道德</td> <td data-bbox="1370 1228 1671 1228">僅能約略理解運動道德</td> </tr> </tbody> </table>					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、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、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
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、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、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																																				