

彰化縣114學年度大村國民中學 體育班

體育專業課程計畫

114年5月26日體育班發展委員會審議通過

114年6月5日課程發展委員會審議通過

中華民國114年9月15日府教體字第1140372813號通過

彰化縣立大村國民中學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學		
				階段/年級	第四學習階段		
					7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習 課程	語文	國語文（5）	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	0	
			英語文（3）	3	3	3	
		數學(4)		4	4	4	
		社會(3) （歷史、地理、公民與社會）		3	3	3	
		自然科學(3) （理化、生物、地球科學）		3	3	3	
		藝術(2-3) （音樂、視覺藝術、表演藝 術）		2	2	2	
		綜合活動(2-3) （家政、童軍、輔導）		2	2	2	
		科技(1-2) （資訊科技、生活科技）		1	1	1	
		健康與體育(2-3) （健康教育、體育）		2	2	2	
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) （專項體能訓練、專項技術訓練）		5	5	5	
領域學習節數(31-34)				31	31	30	
校訂課程	彈性學習課程 (1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		0	0	0	
		社團活動與技藝課程		1	1	0	
		特殊需求領域課程 （體育專業）		1	1	1	
		其他類課程		2	2	4	
學習總節數(33-35)				35	35	35	

彰化縣立大村國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：7 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育	本土語文	補教	體育專業 課程	體育專業 課程
第七節	體育專業 課程	體育專業 課程	體育專業 課程	社團	體育專業 課程

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立大村國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：8 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育	本土語文	補教	體育專業 課程	體育專業 課程
第七節	體育專業 課程	體育專業 課程	體育專業 課程	社團	體育專業 課程

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立大村國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育	補教 1	補教 2	體育專業 課程	補教 3
第七節	體育專業 課程	體育專業 課程	體育專業 課程	體育專業 課程	體育專業 課程

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

一、體育班專任師資

編號	姓名	職稱	授課年級	證書字號
1	葉鳳玉	數學	8年級	教中登學 第250306號
2	彭永志	體育老師	8年級	中字 第9300110號
3	賴蓓嫻	英文	8年級	中字 第9007112號
4	黃乃宏	自然	8年級	中字 第8600118號
5	黃鈺真	地理	8年級	中字 第8901441號
6	吳佩卿	本土語言	8年級	中字 2022051135號
7	范凱益	公民與社會	78年級	教註登學 第0920060422號
8	洪汶	國文	8年級	中字 第8701395號
9	張璿文	英文	7年級	中等字 第10901838號
10	葉怡伶	數學	7年級	中字註 第 9400530 號
11	郭孟倉	健康教育	78年級	中等字號 11001401 號
12	林代典	資訊教育	78年級	中等字號 10601604號
13	陳韋瑞	生活科技	78年級	中等字 第 10801324 號
14	劉嘉烽	自然	7年級	中字 第 9006240 號
15	莫順翔	體育專業課程	789年級	中華民國自由車協會 教練 C101101925

二、專任運動教練

編號	姓名	專長	教練證號	身分
1	顏代婷	田徑	體委競字第10100434481號 證書編號:A041010218	正式體育專任教練
2	彭永志	田徑	台灣省體育會田徑003732	正式體育教師
3	葉庭羽	田徑	中華民國田徑協會 教練 C103073	代理教師
4	賴佳琦	自由車	臺教授體字第1130041083號 證書編號:A041130204	約聘僱體育專任教練
5	莫順翔	自由車	中華民國自由車協會 教練 C101101925	代理教師

彰化縣立大村國民中學114學年度體育班(田徑)體育專業

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	田徑專長訓練	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週6 節 第 1 學期 共103 節 第 2 學期 共 99 節
設計理念	配合學校發展體育運動及學校學生運動風氣，以促進學生學習及發展個運動項目並培養終身運動習慣。		
課程目標	一、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。 二、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。 三、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。		
核心素養	☐ 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。 ☒ 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-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。 ☒ 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-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。 ☐ 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。 ☒ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		

		■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。 □體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段重點		學習表現	P-III-3知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲 / 踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念。 T-III-3知道並操作接力動作之基礎技術。 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。 Ps-III-2知道並練習溝通與表達。	
		學習內容	P-III-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-III-B3接力準備動作與接力動作之基礎技術。 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀。 Ps-III-D2溝通與自我表達。	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	開學準備期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 講解基本田徑規則、性別平等以及注重安全防護知識。	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第2週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第3週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第4週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第5週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第6週	賽前期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第7週	賽前期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	

	第8週	賽前期 (段考)	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第9週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第10週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第11週	比賽週	縣長盃田徑錦標賽	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第12週	比後恢復期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第13週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第14週	鍛鍊期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第15週	鍛鍊期 (段考)	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第16週	校慶週	61週年校慶運動會	1. 活動學習單
	第17週	速度培養	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 50x3趟 x2組 80x3趟 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第18週	速度培養	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 50x3趟 x2組 80x3趟 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌

	第19週	速度培養	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 50x3趟 x2組 80x3趟 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第20週	速度培養	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第21週	休整期(段考)	期末考試	
第2學期	第1週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第2週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第3週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x2組 50Mx3趟 200Mx1趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第4週	比賽週	中小學聯合運動會	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第5週	比後恢復期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第6週	賽前期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第7週	賽前期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第8週	賽前期(段考)	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌

第9週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第10週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x2組 50Mx3趟 200Mx1趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第11週	比賽週	全國中等學校運動會	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
第12週	休養期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
第13週	休養期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
第14週	休養期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
第15週	休養期 (段考)	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
第16週	速度培養	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 50x3趟 x2組 80x3趟 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第17週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
第18週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
第19週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌

	第20週	休整期	段考前一週課業輔導(暫停練習)		
	第21週	休整期(段考)	期末考試		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1)基本體能 (2)基本動作 (3)專項測驗 2. 校內模擬競賽(七年級30%、八年級20%) 3. 對外競技參賽運動表現(七年級10%、八年級20%) 4. 出缺席紀錄(含假日)(10%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： (1)肌力、耐力、間歇、循環、敏捷、反應、肌耐力、速度耐力 (2)基本動作 (3)專項測驗 2. 校內模擬競賽(七年級30%、八年級20%) 3. 對外競技參賽運動表現(七年級10%、八年級20%) 4. 出缺席紀錄(含假日)(10%)				
教學設施 設備需求	田徑場、跳高墊、欄架、釘鞋、碼錶、重訓器材及攝影設備等。				
教材來源	自編教材		師資來源	合格專任運動教練	
備註					

彰化縣立大村國民中學114學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

課程名稱	田徑專長訓練	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週6 節 第1學期 共103 節 第2學期 共 99 節
設計理念	配合學校發展體育運動及學校學生運動風氣，以促進學生學習及發展個運動項目並培養終身運動習慣。		
課程目標	一、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。 二、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。 三、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。		
核心素養	■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。 ■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-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。 ■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-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。 ☐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。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐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。 ■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		

學習階段 重點		學習 表現	P-III-3知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲 / 踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念。 T-III-3知道並操作接力動作之基礎技術。 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。 Ps-III-2知道並練習溝通與表達。		
		學習 內容	P-III-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-III-B3接力準備動作與接力動作之基礎技術。 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀。 Ps-III-D2溝通與自我表達。		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	開學準備期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 講解基本田徑規則、性別平等以及注重安全防護知識。		1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第2週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)		1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第3週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)		1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第4週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)		1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第5週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)		1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第6週	賽前期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%) 重量訓練(每周二、五)		1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第7週	賽前期	段考前一週課業輔導(暫停練習)		
	第8週	賽前期 (段考)	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%)		1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌

			重量訓練(每周二、五)	
第9週	比賽期		慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第10週	比賽期		慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第11週	比賽週		縣長盃田徑錦標賽	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
第12週	比後恢復期		慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
第13週	鍛鍊期		慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
第14週	鍛鍊期		段考前一週課業輔導(暫停練習)	
第15週	鍛鍊期 (段考)		慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
第16週	校慶週		61週年校慶運動會	1. 活動學習單
第17週	速度培養		慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 50x3趟 x2組 80x3趟 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第18週	速度培養		慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 50x3趟 x2組 80x3趟 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第19週	速度培養		慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 50x3趟 x2組 80x3趟 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌

	第20週	速度培養	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第21週	休整期(段考)	期末考試	
第2學期	第1週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第2週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第3週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x2組 50Mx3趟 200Mx1趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第4週	比賽週	中小學聯合運動會	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第5週	比後恢復期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第6週	賽前期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第7週	賽前期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第8週	賽前期(段考)	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第9週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌

第10週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x2組 50Mx3趟 200Mx1趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第11週	比賽週	全國中等學校運動會	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
第12週	休養期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
第13週	休養期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
第14週	休養期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
第15週	休養期 (段考)	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
第16週	速度培養	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 50x3趟 x2組 80x3趟 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第17週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
第18週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
第19週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
第20週	休整期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
第21週	休整期(段考)	期末考試	

評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1)基本體能 (2)基本動作 (3)專項測驗 2. 校內模擬競賽(七年級30%、八年級20%) 3. 對外競技參賽運動表現(七年級10%、八年級20%) 4. 出缺席紀錄(含假日) (10%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： (1)肌力、耐力、間歇、循環、敏捷、反應、肌耐力、速度耐力 (2)基本動作 (3)專項測驗 2. 校內模擬競賽(七年級30%、八年級20%) 3. 對外競技參賽運動表現(七年級10%、八年級20%) 4. 出缺席紀錄(含假日) (10%)		
教學設施 設備需求	田徑場、跳高墊、欄架、釘鞋、碼錶、重訓器材及攝影設備等。		
教材來源	自編教材	師資來源	合格專任運動教練
備註			

彰化縣立大村國民中學114學年度體育班(田徑)體育專業

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	田徑專長訓練	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☒ 9年級	節數	每週6 節 第 1 學期 共103 節 第 2 學期 共81 節
設計理念	配合學校發展體育運動及學校學生運動風氣，以促進學生學習及發展個運動項目並培養終身運動習慣。		
課程目標	一、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。 二、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。 三、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。		
核心素養	☒ 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。 ☒ 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-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。 ☐ 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-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。 ☒ 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。 ☒ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動		

		參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 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。 ☐ 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段重點	學習表現	P-III-3知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲 / 踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念。 T-III-3知道並操作接力動作之基礎技術。 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。 Ps-III-2知道並練習溝通與表達。		
	學習內容	P-III-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-III-B3接力準備動作與接力動作之基礎技術。 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀。 Ps-III-D2溝通與自我表達。		
學習進度 / 週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	開學準備期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 講解基本田徑規則、性別平等以及注重安全防護知識。	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第2週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第3週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第4週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第5週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第6週	賽前期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌

	第7週	賽前期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第8週	賽前期 (段考)	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第9週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第10週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第11週	比賽週	縣長盃田徑錦標賽	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第12週	比後恢復期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第13週	鍛鍊期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第14週	鍛鍊期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第15週	鍛鍊期 (段考)	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx8趟 x2組 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第16週	校慶週	61週年校慶運動會	1. 活動學習單
	第17週	速度培養	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 50x3趟 x2組 80x3趟 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第18週	速度培養	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌

			50x3趟 x2組 80x3趟 重量訓練(每周二、五)	
第19週	速度培養		慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 50x3趟 x2組 80x3趟 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第20週	休整期		段考前一週課業輔導(暫停練習)	
第21週	休整期(段考)		期末考試	
第2學期	第1週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第2週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第3週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x2組 50Mx3趟 200Mx1趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第4週	比賽週	中小學聯合運動會	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第5週	比後恢復期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第6週	賽前期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第7週	賽前期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	

第8週	賽前期 (段考)	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 200Mx3趟 x3組(第一組80%，第二組90%，第三組100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
第9週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x3組 200Mx3趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第10週	比賽期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 30Mx3趟 x2組 50Mx3趟 200Mx1趟(100%) 重量訓練(每周二、五)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第11週	比賽週	全國中等學校運動會	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
第12週	休養期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
第13週	休養期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
第14週	休養期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
第15週	休養期	慢跑 x6圈 馬克操、漸速跑 x4趟 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
第16週	休養期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
第17週	休養期(段考)	高中體育專長甄試準備	
第18週	休整期	畢業升學準備	

評量規劃	【上學期】 - 個人技術(50%)： - 基本體能 - 基本動作 - 專項測驗 - 校內模擬競賽(10%) - 對外競技參賽運動表現(30%) - 出缺席紀錄(含假日) (10%) 【下學期】 - 個人技術(50%)： - 肌力、耐力、間歇、循環、敏捷、反應、肌耐力、速度耐力 - 基本動作 - 專項測驗 - 校內模擬競賽(10%) - 對外競技參賽運動表現(30%) - 出缺席紀錄(含假日) (10%)		
教學設施 設備需求	田徑場、跳高墊、欄架、釘鞋、碼錶、重訓器材及攝影設備等。		
教材來源	自編教材	師資來源	合格專任運動教練
備註			

彰化縣立大村國民中學114學年度體育班(自由車)體育專業

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-自由車	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☒ 7年級 ☐ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週6 節 第 1 學期 共106 節 第 2 學期 共103 節
設計理念	配合學校發展體育運動及學校學生運動風氣，以促進學生學習及發展個運動項目並培養終身運動習慣。		
課程目標	提升核心素養及自由車運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展技能進階運用，提升心理素質。		
核心素養	☐ 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。 ☒ 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-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。 ☒ 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-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。 ☒ 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。 ☐ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 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。 ☒ 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		

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。 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 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。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 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。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力。	
		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。 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-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。 Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理 技巧。 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3溝通管道與。	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 訓練器材介紹 3. 講解基本自由車規則 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第2週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 訓練器材介紹 3. 講解基本自由車規則 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第3週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第4週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第5週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第6週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應（控車技術）	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌

	第7週	基礎準備期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第8週	專項基礎期 (段考)	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第9週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第10週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練(踩踏技巧)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第1學期	第11週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練(踩踏技巧)	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第12週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練(踩踏技巧)	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第13週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練(高迴轉訓練) 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第14週	專項基礎期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第15週	專項基礎期 (段考)	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練(高迴轉訓練) 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第16週	校慶週	61週年校慶運動會	1. 活動學習單
	第17週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練(速度衝刺適應) 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練(肌耐力訓練)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第18週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練(速度衝刺) 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練(肌耐力訓練)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌

	第19週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第20週	休整期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第21週	休整期	期末考試	
第2學期	第1週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第2週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第3週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練(速度訓練) 4. 訓練器材適應(場地車)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第4週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練(速度訓練) 4. 訓練器材適應(場地車)	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第5週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練(肌力訓練)	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第6週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練(肌力訓練)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第7週	專項準備期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第8週	專項準備期 (段考)	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練(肌力訓練)	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌

	第9週	比賽期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第10週	比賽期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第11週	比賽週	全國中等學校運動會	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第12週	調整期	賽後調整 器材整理 賽後檢討	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第13週	調整期	器材整理 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第14週	調整期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第15週	調整期 (段考)	器材整理 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第16週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練(速度衝刺適應) 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第17週	調整期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第18週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第19週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第20週	準備期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第21週	(段考)	期末段考	

評量規劃	【上學期】 1. 專項技術(50%)： (1)基本訓練（滾筒訓練、風阻訓練、公路訓練、場地訓練） (2)體能訓練（跑步、核心訓練、徒手體能訓練） (3)技戰術訓練 2. 專項模擬測驗（七年級30%、八年級20%） 3. 競技參賽運動表現及禮節(七年級10%、八年級20%) 4. 出缺席紀錄(含假日)（10%） 【下學期】 1. 專項技術(50%)： (1)基本訓練（滾筒訓練、風阻訓練、公路訓練、場地訓練） (2)體能訓練（跑步、核心訓練、徒手體能訓練、重量訓練解剖期） (3)技戰術訓練 2. 專項模擬測驗(七年級30%、八年級20%) 3. 競技參賽運動表現及禮節(七年級10%、八年級20%) 4. 出缺席紀錄(含假日)（10%）		
教學設施 設備需求	飛輪、滾筒、場地車、公路車、心律測量器、智能自由車訓練台、碼錶、重量訓練器材		
教材來源	自編教材	師資來源	合格專任運動教練
備註			

彰化縣立大村國民中學114學年度體育班(自由車)體育專業 課程計畫

課程名稱	體育專業-自由車	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週6 節 第 1 學期 共106 節 第 2 學期 共103 節
設計理念	配合學校發展體育運動及學校學生運動風氣，以促進學生學習及發展個運動項目並培養終身運動習慣。		
課程目標	提升核心素養及自由車運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展技能進階運用，提升心理素質。		
核心素養	☒ 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。 ☐ 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-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。 ☐ 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-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。 ☐ 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。 ☐ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 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。 ☐ 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
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。 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。 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。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 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。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。	

		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。 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-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。 Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理 技巧。 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3溝通管道與。	
學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 訓練器材介紹 3. 講解基本自由車規則 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第2週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 訓練器材介紹 3. 講解基本自由車規則 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第3週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第4週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第5週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第6週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應（控車技術）	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第7週	基礎準備期	段考前一週課業輔導（暫停練習）	
	第8週	專項基礎期（段考）	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第9週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現

第1學期			4. 風阻訓練	3. 訓練日誌
	第10週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練（踩踏技巧）	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第11週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練（踩踏技巧）	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第12週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練（踩踏技巧）	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第13週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練（高迴轉訓練） 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第14週	專項基礎期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第15週	專項基礎期 (段考)	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練（高迴轉訓練） 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第16週	校慶週	61週年校慶運動會	1. 活動學習單
	第17週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練（速度衝刺適應） 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練（肌耐力訓練）	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第18週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練（速度衝刺） 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練（肌耐力訓練）	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第19週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第20週	休整期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	

	第21週	休整期	期末考試	
第2學期	第1週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第2週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第3週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練（速度訓練） 4. 訓練器材適應（場地車）	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第4週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練（速度訓練） 4. 訓練器材適應（場地車）	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第5週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練（肌力訓練）	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第6週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練（肌力訓練）	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第7週	專項準備期	段考前一週課業輔導（暫停練習）	
	第8週	專項準備期 （段考）	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練（肌力訓練）	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第9週	比賽期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第10週	比賽期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌

	第11週	比賽週	全國中等學校運動會	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第12週	調整期	賽後調整 器材整理 賽後檢討	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第13週	調整期	器材整理 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第14週	調整期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第15週	調整期 (段考)	器材整理 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第16週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練(速度衝刺適應) 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第17週	調整期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第18週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第19週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第20週	準備期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第21週	(段考)	期末段考	

評量規劃	【上學期】 1. 專項技術(50%)： (1)基本訓練（滾筒訓練、風阻訓練、公路訓練、場地訓練） (2)體能訓練（跑步、核心訓練、徒手體能訓練） (3)技戰術訓練 2. 專項模擬測驗（七年級30%、八年級20%） 3. 競技參賽運動表現及禮節(七年級10%、八年級20%) 4. 出缺席紀錄(含假日)（10%） 【下學期】 1. 專項技術(50%)： (1)基本訓練（滾筒訓練、風阻訓練、公路訓練、場地訓練） (2)體能訓練（跑步、核心訓練、徒手體能訓練、重量訓練解剖期） (3)技戰術訓練 2. 專項模擬測驗(七年級30%、八年級20%) 3. 競技參賽運動表現及禮節(七年級10%、八年級20%) 4. 出缺席紀錄(含假日)（10%）		
教學設施 設備需求	飛輪、滾筒、場地車、公路車、心律測量器、智能自由車訓練台、碼錶、重量訓練器材		
教材來源	自編教材	師資來源	合格專任運動教練
備註			

彰化縣立大村國民中學114學年度體育班(自由車)體育專業

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-自由車	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	☒ 9年級	節數	每週6 節 第 1 學期 共106 節 第 2 學期 共85 節
設計理念	配合學校發展體育運動及學校學生運動風氣，以促進學生學習及發展個運動項目並培養終身運動習慣。		
課程目標	提升核心素養及自由車運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展技能進階運用，提升心理素質。		
核心素養	☒ 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。 ☐ 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-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。 ☐ 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-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。 ☒ 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。 ☐ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 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。 ☒ 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		

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。 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 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。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 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。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力。	
		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。 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-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。 Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C3運動道德。 Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理 技巧。 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3溝通管道與。	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 訓練器材介紹 3. 講解基本自由車規則 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第2週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 訓練器材介紹 3. 講解基本自由車規則 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第3週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第4週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第5週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第6週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 訓練器材適應（控車技術）	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌

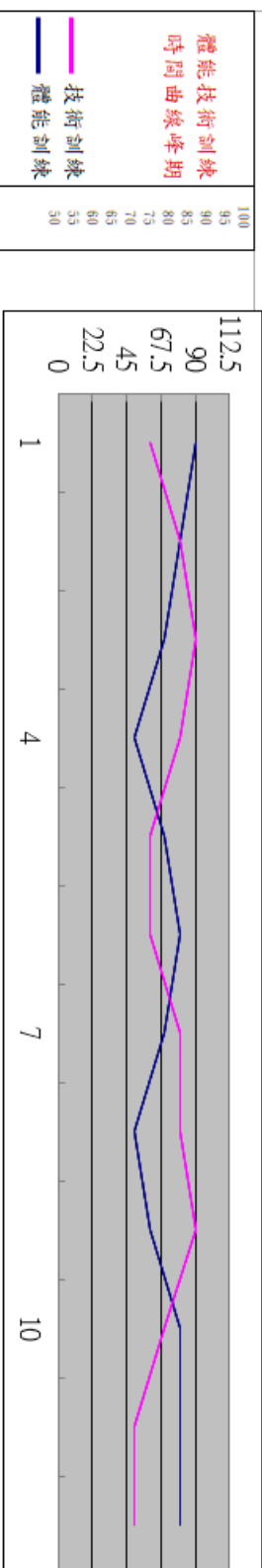
	第7週	基礎準備期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第8週	專項基礎期 (段考)	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第9週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第10週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練(踩踏技巧)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
第1學期	第11週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練(踩踏技巧)	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第12週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練(踩踏技巧)	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第13週	專項基礎期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練(高迴轉訓練) 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第14週	專項基礎期	段考前一週課業輔導(暫停練習)	
	第15週	專項基礎期 (段考)	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練(高迴轉訓練) 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項體能表現 3. 訓練日誌
	第16週	校慶週	61週年校慶運動會	1. 活動學習單
	第17週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練(速度衝刺適應) 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練(肌耐力訓練)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第18週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練(速度衝刺) 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練(肌耐力訓練)	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌

	第19週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 滾筒訓練（速度衝刺） 3. 專項體能訓練 4. 風阻訓練（肌耐力訓練）	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第20週	休整期	段考前一週課業輔導（暫停練習）	
	第21週	休整期	期末考試	
第2學期	第1週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第2週	準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 交通規則及安全	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第3週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練（速度訓練） 4. 訓練器材適應（場地車）	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第4週	基礎準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練（速度訓練） 4. 訓練器材適應（場地車）	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第5週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練（肌力訓練）	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第6週	專項準備期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練（肌力訓練）	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第7週	專項準備期	段考前一週課業輔導（暫停練習）	
	第8週	專項準備期（段考）	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練（肌力訓練）	1. 出缺席記錄 2. 專項速耐表現 3. 訓練日誌
	第9週	比賽期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌

	第10週	比賽期	1. 基礎體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 滾筒訓練 4. 風阻訓練	1. 出缺席記錄 2. 專項速度表現 3. 訓練日誌
	第11週	比賽週	全國中等學校運動會	1. 比賽結果檢討 2. 個人比賽過程紀錄檢視
	第12週	調整期	賽後調整 器材整理 賽後檢討	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第13週	調整期	器材整理 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第14週	調整期	器材整理 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第15週	調整期	器材整理 伸展按摩、球類運動	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第16週	調整期	器材整理移交、整休清點	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第17週	調整期(段考)	高中甄試準備	1. 出缺席記錄 2. 訓練日誌
	第18週	休整期	畢業升學準備	

評量規劃	【上學期】 1. 專項技術(50%)： (1)基本訓練（滾筒訓練、風阻訓練、公路訓練、場地訓練） (2)體能訓練（跑步、核心訓練、徒手體能訓練） (3)技戰術訓練 2. 專項模擬測驗（10%） 3. 競技參賽運動表現及禮節(30%) 4. 出缺席紀錄(含假日)（10%） 【下學期】 1. 專項技術(50%)： (1)基本訓練（滾筒訓練、風阻訓練、公路訓練、場地訓練） (2)體能訓練（跑步、核心訓練、徒手體能訓練、重量訓練解剖期） (3)技戰術訓練 2. 專項模擬測驗（10%） 3. 競技參賽運動表現及禮節(30%) 4. 出缺席紀錄(含假日)（10%）		
教學設施 設備需求	飛輪、滾筒、場地車、公路車、心律測量器、智能自由車訓練台、碼錶、重量訓練器材		
教材來源	自編教材	師資來源	合格專任運動教練
備註			

彰化縣立大村國民中學114年度自由車隊訓練計畫



年度		115年																								114年																																																		
訓練階段	月份	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11					12																			
	週期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53																						
訓練目標	階段	準備期					準備期					比賽期					比賽期					調整期					比賽期					比賽期					準備期					準備期					比賽期					調整期					準備期																			
訓練目標	體能	公路耐力訓練徒手體能					公路心肺耐力訓練					肌耐力訓練					肌力及爆發力訓練					強化速度					調整					專項體能					專項輔助訓練					強化心肺耐力					專項體能強化					肌力及爆發力訓練					強化速度					模擬比賽兼重點體能					調整					公路耐力訓練				
	技術	基本技術					強化基本技術					比賽					動態調整					模擬比賽					比賽					基本技術					強化基本技術					分段練習					分段漸進式練習					動態調整					比賽					分段練習					基本技術									
	心理	意象訓練					模擬訓練					意象及戰術訓練					模擬比賽					集中自信訓練					壓力管理訓練					意象及戰術訓練					模擬訓練					壓力管理訓練					集中自信訓練					心理素質訓練					模擬比賽					壓力管理訓練					自我訓練					意象訓練				
訓練地點	中心	大村國中																																																																										
移訓																																																																												
年度重要賽會	名稱	台中市清水國中、鰲峰山自由車場地																																																																										
	地點	彰化縣																																																																										
	預估成績	個人前三																																																																										
預定專項檢測日期、成績	進行選手考核		個人前八																																																																									
	考核成績60以上		個人前八																																																																									
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上		個人前八																																																																										
考核成績60以上																																																																												