

臺教授國字地1070009239號107年1月26日

國立員林高級農工職業學校 體育班科目及學分數表

校代碼：070408

107 學年度入學學生適用

體育班發展委員會 106 年 12 月 11 日修訂

類別	學期	年級				備註
		第一學期	第二學期	第一學期	第二學期	
綜合活動	科目	2*	2*	2*	2*	
語文領域	國文	4	4	4	4	
	英文	4	4	4	4	
數學	歷史	4	4	4	4	
社會領域	地理	1	1	1		
	公民與社會	1	1			
	基礎物理	1	1			
	基礎化學	1	2			
自然領域	基礎生物	1	1	2	2	
	基礎地球科學	2				
藝術領域	音樂				1	1
	美術				1	1
	藝術生活					
生活領域	家政					
	生活科技					
	資訊科技概論					2
	健康與護理		1	1		
體育學科	體育			1	1	
體育學科	運動學概論		1			1
體育學科	專項運動體能訓練	4	4	4	4	4
體育學科	專項運動技術	4	4	4	4	4
全民國防教育		4	4	4	4	4
必修學分數/每週節數小計		27/29	28/30	26/28	26/28	18/20 21/23
語文類	閱讀與寫作			1	1	1
數學類	歷史					2
社會學科類	地理					1
社會學科類	公民與社會					1
自然科學類	物理			1	1	1
自然科學類	化學					2
自然科學類	生物					2
自然科學類	地球科學					
第二外國語文類						
藝術與人文類	藝術與人文資訊類					
生活、科技與資訊類						
健康與休閒類		1	1	1	1	1
全民國防教育類						
生命教育類		1				
生涯規劃類						1
體育	運動應用英語					
	運動科學概論					
	運動人文概論					
	專項運動戰術與應用	4	4	4	4	4
體育	競技運動綜合訓練	3※	6※	3※	6※	3※
必修學分數合計		6	5	7	7	15
必修學分數上限總計		35	35	35	35	35
每週節數上限總計		33/35				

1.生涯規劃類、生命教育類在三年選修課程中至少各佔一學分
2.選修科目學分：至少須修得四十學分，其中「藝術與人文」、「生活、科技與資訊」、「健康與休閒」、「全民國防教育」、「生命教育」、「生涯規劃」等六類合計至少須修習入學分及格，始得畢業。

競技運動綜合訓練應安排於寒、暑假實施，不列入各學期排課節數

承辦人：

教務組長 莊皇志

學務主任 教務主任

教務主任 黃淑敏

校長：

教務主任 劉同凱

教務主任 林玉芬

國立員林農工 106 學年度寒假體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類別	選修 (寒假 3 學分，暑假 6 學分為上限)		領域	競技運動綜合訓練			
開設學分	寒假 3 學分		上課節數 (1 學分*18 節)	1. 2. 3 年級授課 36 小時(3 學分)			
開設種類	田徑		專長	田徑 ☒ 長跑 ☐ 短跑			
開設時段	(請勾選開設時段) ☒ 寒假(107.01.25-2.14) ☐ 暑假		授課時間	月	日	節	
				1	25-26	1-8	
				1	29-31	1-8	
				2	1-2	1-8	
合計 7 天							
授課者	莊皇志		授課地點	1. 本校田徑場 2. 員林百果山斜坡 3. 彰化縣立田徑場			
課程目標	體育班除延續國民教育階段之目的外，並以提高普通教育素質，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。 為實現本階段教育及訓練目的，本課程透過專項訓練、移地訓練、恢復調整等綜合性訓練方法提升全面性體能及身體素質，提升比賽時運動競技能力。						
綜合訓練內容及要求	本課程係強化田徑專項術科課程，針對準備期、訓練期來安排，實施綜合訓練，課程著重在： 、 (一) 全面性體能強化。 、 (二) 各項體能素質(肌耐力、速耐力…)的補強及恢復，以迎接三月份的彰化縣中小學聯合運動會、全國田徑青年盃錦標賽。 內容及要求 1. 個人核心能力加強及馬克操動作修正。 2. 斜坡能力跑之加強、越野跑能力之加強(10-15-20Km)。 3. 移地訓練(藉由訓練環境的變化，誘發訓練潛能，提高訓練動機及身心的調適) 4. 強化身體恢復能力(實施水療、熱敷、氣壓按摩…)，以提高訓練強度。 評量項目及計分方式如下： 1. 技能：專長測驗評量(50%) 2. 情意：平時訓練表現評量(25%) 3. 出席：缺席次數評量(25%)						
綜合訓練成效評量							
預期成效	提升高人最佳成績 10-15%						

體育組長：

 教師 莊皇志
 體育組長 莊皇志

學務主任：

 教師 黃淑敏
 學務主任 黃淑敏

校長：

 國立員林農工
 校長 林正芬

教務主任：

 教師 劉同凱
 教務主任 劉同凱

國立員林農工 106 學年度寒假體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類別	選修 (寒假 3 學分，暑假 6 學分為上限)	領域	競技運動綜合訓練															
開設學分	寒假 3 學分	上課節數 (1 學分*18 節)	1. 2. 3 年級授課 54 小時(3 學分)															
開設種類	田徑	專長	田徑 ☐ 長跑 ☒ 短跑															
開設時段	(請勾選開設時段) ☒ 寒假(107. 01. 25-2. 2) ☐ 暑假	授課時間	<table><tr><td>月</td><td>日</td><td>節</td></tr><tr><td>1</td><td>25-26</td><td>1-8</td></tr><tr><td>1</td><td>29-31</td><td>1-8</td></tr><tr><td>2</td><td>1-2</td><td>1-8</td></tr><tr><td colspan="3">合計 7 天</td></tr></table>	月	日	節	1	25-26	1-8	1	29-31	1-8	2	1-2	1-8	合計 7 天		
月	日	節																
1	25-26	1-8																
1	29-31	1-8																
2	1-2	1-8																
合計 7 天																		
授課者	劉元凱	授課地點	1. 本校田徑場 2. 員林百果山階梯 3. 彰化田徑場															
課程目標	體育班除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。 為實現本階段教育及訓練目的，本課程透過專項訓練、移地訓練、恢復調整等綜合性訓練方法提升全面性體能及身體素質，提升比賽時運動競技能力。																	
綜合訓練內容及要求	本課程係強化田徑專項術科課程，針對準備期、訓練期來安排，實施綜合訓練，課程著重在： (一) 全面性跑步技術強化。 (二) 各項體能素質(肌耐力、速耐力…)的補強及恢復，以迎接三月份的彰化縣中小學聯合運動會。 內容及要求 1. 個人核心能力加強已達到續航力增強。 2. 加強選手之肌力、耐力、速度、瞬間爆發力並注重個人技術動作之分析及修正。 3. 接力隊之團隊接力默契、技術訓練。 4. 移地訓練(藉由訓練環境的變化，誘發訓練潛能，提高訓練動機及身心的調適)。 5. 強化身體恢復能力(按摩、伸展、慢跑、冰水療…)，以提高隔天的訓練強度。																	
綜合訓練成效評量	評量項目及計分方式如下： 1. 技能：專長測驗評量(50%) 2. 情意：平時訓練表現評量(25%) 3. 出席：出席次數評量(25%)																	
預期成效	提升高人最佳成績 5-10%																	

教師(專任教練):
體育組長:

劉元凱
體育組長

學務主任:
教務主任:

黃淑琪
教務主任

校長:

林玉芬
校長

國立員林農工 106 學年度寒假體育班「競技運動綜合訓練」課程計畫

類別	選修 (寒假 3 學分，暑假 6 學分為上限)	領域	競技運動綜合訓練														
開設學分	寒假 3 學分	上課節數 (1 學分*18 節)	1. 2. 3 年級授課 54 小時(3 學分)。														
開設種類	跆拳道	專長	跆拳道														
開設時段	(請勾選開設時段) ☒ 寒假 (107. 01. 25-02. 14) ☐ 暑假	授課時間	<table><tr><td>月</td><td>日</td><td>節</td></tr><tr><td>1</td><td>25-26、29</td><td>1-6</td></tr><tr><td>2</td><td>5-9、12</td><td>1-6</td></tr><tr><td colspan="3">合計 9 天</td></tr></table>			月	日	節	1	25-26、29	1-6	2	5-9、12	1-6	合計 9 天		
月	日	節															
1	25-26、29	1-6															
2	5-9、12	1-6															
合計 9 天																	
授課者	葉竣翔	授課地點	1. 本校跆拳道訓練場 2. 員林百果山階梯														
課程目標	體育班除延續國民教育階段之目的外，並以提升普通教育素質，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。 為實現本階段教育目的，本課程透過專項訓練、競賽戰術、重量訓練等綜合性訓練方法提升全面性體能及動作技術，並透過跆拳道友誼賽增進賽場經驗，提升競技比賽表現。																
綜合訓練內容及要求	本課程係強化跆拳道專項術科課程，針對準備期、訓練期來安排，實施綜合訓練，課程著重在： (一) 3 月份彰化縣教育盃跆拳道錦標賽。 (二) 專項體能基礎，與跆拳道競賽技術、戰術訓練，以迎接 4 月份的全國中等校運動會。 內容及要求 1. 跆拳道基本動作修正及加強。 2. 跆拳道競賽戰術模擬訓練。 3. 重量訓練提升身體肌肉適能。 4. 進行跆拳道友誼賽提升比賽經驗累積。																
綜合訓練成效評量	評量項目及計分方式如下： 1. 平時專長表現評量(50%) 2. 跆拳道友誼賽表現評量(25%) 3. 出缺席次數評量(25%)																
預期成效	提升高人最佳成績 10-15%																

教師(專任教練):

朱治翔

學務主任:

黃淑敏

校長:

員林農工校長林玉芬

體育組長:

莊皇志

教務主任:

劉同凱