

臺南市立學甲國民中學 111 學年度第一學期七年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	田徑專長	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	本學期共(126)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	『田徑為運動之母』，田徑選手須具備基本體適能，還有必做的馬克操則是田徑運動基礎中的基礎動作，進而學習起跑、跳躍、推擲等動作，參加台南市與全國各項田徑比賽。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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合諧互動的素養。							
課程目標	1. 運動技能專項訓練 2. 短期：台南市中小學田徑錦標賽前 8 名、台南市中等學校聯合運動會前 8 名、台南市春季田徑賽前 8 名等。 3. 中期：達到參加全國性田徑賽參賽標準、參加全國性田徑運動會前 8 名。 4. 長期：培育運動精神、品德端正、文武雙全、全人教育。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1 週 8/30~9/2	6	基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 馬克操 1. 放鬆繞肩跑 2. 前踢腿	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等

		<p>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、剗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精熟動作</p> <p>T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、剗等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 跑、跳、擲/踢、蹬、剗之運動力學原理</p>	<p>發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3</p> <p>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、剗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精熟動作</p> <p>T-IV-B3 跑、</p>	<p>4. 學會增進體適能的運動技能。</p> <p>5. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6. 養成規律運動的習慣。</p> <p>7. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。</p> <p>8. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。</p> <p>9. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作</p>	<p>3. 向後後勾腿跑</p> <p>4. 交叉跑</p> <p>5. 後踢跑</p> <p>6. 抬腿跑</p> <p>7. 抬腿 A</p> <p>8. 抬腿 B</p> <p>9. 前抬側抬腿</p> <p>10. 三步一抬</p> <p>11. 跨步走</p> <p>12. 跨步跑</p> <p>13. 向上彈跳</p> <p>14. 震盪跑</p> <p>15. 漸速跑</p>		
--	--	---	---	--	--	--	--

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				跳、擲踢、 蹬、 糾 之運動 力學原理				
第 2 週 9/5~9/09	6	基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、糾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精熟動作</p> <p>T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、糾等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、糾之運動力學原理</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、糾等各專</p>	<p>1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。</p> <p>2. 了解增進體能的運動方式。</p> <p>3. 學會測量運動強度的方法。</p> <p>4. 學會增進體適能的運動技能。</p> <p>5. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6. 養成規律運動的習慣。</p> <p>7. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。</p> <p>8. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。</p> <p>9. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作</p>	<p>1. 心肺耐力訓練</p> <p>2. 肌力訓練</p> <p>3. 肌耐力訓練</p> <p>4. 柔軟度訓練馬克操</p> <p>1. 放鬆繞肩跑</p> <p>2. 前踢腿</p> <p>3. 向後後勾腿跑</p> <p>4. 交叉跑</p> <p>5. 後踢跑</p> <p>6. 抬腿跑</p> <p>7. 抬腿 A</p> <p>8. 抬腿 B</p> <p>9. 前抬側抬腿</p> <p>10. 三步一抬</p> <p>11. 跨步走</p> <p>12. 跨步跑</p> <p>13. 向上彈跳</p> <p>14. 震盪跑</p> <p>15. 漸速跑</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 測驗</p>	<p>綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				<p>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精熟動作</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲踢、蹬、射之運動力學原理</p>				
<p>第 3 週 9/12~9/16</p>	6	<p>基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練</p> <p>基本訓練-馬克操</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 跑、跳、擲踢、蹬、射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</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p>	<p>1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。</p> <p>2. 了解增進體能的運動方式。</p> <p>3. 學會測量運動強度的方法。</p> <p>4. 學會增進體能的運動技能。</p> <p>5. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6. 養成規律運動的習慣。</p> <p>7. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。</p>	<p>1. 心肺耐力訓練</p> <p>2. 肌力訓練</p> <p>3. 肌耐力訓練</p> <p>4. 柔軟度訓練</p> <p>馬克操</p> <p>1. 放鬆繞肩跑</p> <p>2. 前踢腿</p> <p>3. 向後後勾腿跑</p> <p>4. 交叉跑</p> <p>5. 後踢跑</p> <p>6. 抬腿跑</p> <p>7. 抬腿 A</p> <p>8. 抬腿 B</p> <p>9. 前抬側抬腿</p> <p>10. 三步一抬</p> <p>11. 跨步走</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 測驗</p> <p>3-1 基層運動選手訓練站區域性田徑對抗賽</p> <p>3-2 臺北市秋季全國田徑公開賽</p>	<p>綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、掙等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、掙之運動力學原理</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、掙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精熟動作</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲踢、蹬、掙之運動力學原理</p>	<p>8. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。</p> <p>9. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作</p>	<p>12. 跨步跑</p> <p>13. 向上彈跳</p> <p>14. 震盪跑</p> <p>15. 漸速跑</p>		
<p>第 4 週</p> <p>9/19~9/23</p>	<p>6</p>	<p>基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練</p> <p>基本訓練-馬克操</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行</p> <p>P-IV-A2 敏</p>	<p>1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。</p> <p>2. 了解增進體能的運動方式。</p> <p>3. 學會測量運動強</p>	<p>1. 心肺耐力訓練</p> <p>2. 肌力訓練</p> <p>3. 肌耐力訓練</p> <p>4. 柔軟度訓練</p> <p>馬克操</p> <p>1. 放鬆繞肩跑</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 測驗</p> <p>3-1 基層運動選手訓練站區域性田徑對抗賽</p>	<p>綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等</p>

		<p>P-IV-3 了解與運用 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等之內容、 負荷、安全原則與 運動防護</p> <p>T-IV-1 跑、跳、擲/踢、 蹬、剗等各專 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 續及完成動作之精 熟動作T-IV-2 理解 操作跑、跳、擲/ 踢、蹬、剗等專 項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 跑、跳、擲 踢、蹬、剗之運動 力學原理</p>	<p>捷、協調、瞬 發力與速度等 專項 體能之原 理原 則</p> <p>P-IV-A3 敏捷、協調、 瞬發力與速度 等 專項 體能 之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢、 蹬、剗等各專 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 成動作之精熟 動作</p>	<p>度的方法。</p> <p>4. 學會增進體適能 的運動技能。</p> <p>5. 培養努力不懈的 精神和毅力。</p> <p>6. 養成規律運動的 習慣。</p> <p>7. 認識跑步的起 源，以及什麼是田 徑運動。</p> <p>8. 介紹及操作馬克 操，學生了解其重 要性及如何操作。</p> <p>9. 介紹及操作馬克 操，學生了解其重 要性及如何操作</p>	<p>2. 前踢腿 3. 向後後勾腿跑 4. 交叉跑 5. 後踢跑 6. 抬腿跑 7. 抬腿 A 8. 抬腿 B 9. 前抬側抬腿 10. 三步一抬 11. 跨步走 12. 跨步跑 13. 向上彈跳 14. 震盪跑 15. 漸速跑</p>	<p>3-2 新北城市 盃全國田徑公 開賽</p>	
--	--	--	--	---	--	---	--

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				T-IV-B3 跑、跳、擲踢、蹬、 射 之運動力學原理				
第 5 週 9/26~9/30	6	比賽前期 質量訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。	1.反覆訓練。 2.強肌力訓練。 3.無氧訓練。 4.拉力繩。 5.接力訓練。 6.柔軟度。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 3-2 新北城市盃全國田徑公開賽	1.起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 2.輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3.田徑相關影片
第 6 週 10/3~10/7	6	比賽前期 質量訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。	1.反覆訓練。 2.強肌力訓練。 3.無氧訓練。 4.拉力繩。 5.接力訓練。 6.柔軟度。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	1.起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 2.輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				理 與自我對話等。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。				重訓器材等 3. 田徑相關影片
第 7 週 10/10~10/14	6	比賽前期 質量訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。	1.反覆訓練。 2.強肌力訓練。 3.無氧訓練。 4.拉力繩。 5.接力訓練。 6.柔軟度。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	1. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 2. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第 8 週 10/17~10/21	6	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	T-IV-3理解並操作接力之進階技術 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	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	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2.建構學生運動的	1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練 3. 敏捷訓練 4. 柔軟度訓練 5. 阻力訓練 6. 間歇訓練	1. 測驗 2. 技能實作 3. 參賽心得 3-1 台南市中小田徑錦標賽 3-2 全國中等學	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>競賽 規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。</p> <p>3. 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>7. 循環訓練</p> <p>8. 爆發力訓練</p> <p>9. 速度訓練</p> <p>10. 接力訓練</p> <p>11. 核心肌群(輔強用)</p> <p>12. 分項專項訓練</p>	<p>校田徑錦標賽</p>	<p>3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等</p> <p>3. 田徑相關影片</p>
<p>第 9 週</p> <p>10/24~10/28</p>	<p>6</p>	<p>各專項訓練(含技術期、比賽期、調整期)</p>	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽 規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練</p>	<p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV- C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標</p>	<p>1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</p> <p>2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。</p> <p>3. 運動技能專項訓練含各單項訓練</p>	<p>1. 肌力訓練</p> <p>2. 肌耐力訓練</p> <p>3. 敏捷訓練</p> <p>4. 柔軟度訓練</p> <p>5. 阻力訓練</p> <p>6. 間歇訓練</p> <p>7. 循環訓練</p> <p>8. 爆發力訓練</p> <p>9. 速度訓練</p> <p>10. 接力訓練</p> <p>11. 核心肌群(輔強用)</p>	<p>1. 測驗</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 參賽心得</p> <p>3-1 台南市中小田徑錦標賽</p> <p>3-2 全國中等學校田徑錦標賽</p>	<p>1. 參賽心得撰寫</p> <p>2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏢球、碼錶</p> <p>3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>溝通能力 Ps-IV-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>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 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>12. 分項專項訓練</p>		<p>架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片</p>
<p>第 10 週 10/31~11/4</p>	<p>6</p>	<p>各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)</p>	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術 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-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>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 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 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</p>	<p>1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 3. 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練 3. 敏捷訓練 4. 柔軟度訓練 5. 阻力訓練 6. 間歇訓練 7. 循環訓練 8. 爆發力訓練 9. 速度訓練 10. 接力訓練 11. 核心肌群(輔強用) 12. 分項專項訓練</p>	<p>1. 測驗 2. 技能實作 3. 參賽心得 3-1 全國中等學校田徑錦標賽</p>	<p>1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				<p>練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3</p> <p>溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4</p> <p>訓練與競賽環境</p>				
<p>第 11 週</p> <p>11/7~11/11</p>	6	<p>各專項訓練</p> <p>(含技術期、比賽期、調整期)</p>	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV- C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3</p> <p>溝通管道與方法</p>	<p>1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</p> <p>2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。</p> <p>3.運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>1.肌力訓練</p> <p>2.肌耐力訓練</p> <p>3.敏捷訓練</p> <p>4.柔軟度訓練</p> <p>5.阻力訓練</p> <p>6.間歇訓練</p> <p>7.循環訓練</p> <p>8.爆發力訓練</p> <p>9.速度訓練</p> <p>10.接力訓練</p> <p>11.核心肌群(輔強用)</p> <p>12.分項專項訓練</p>	<p>1.測驗</p> <p>2.技能實作</p> <p>2-1 學校校慶運動會</p>	<p>1.參賽心得撰寫</p> <p>2.起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶</p> <p>3.輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等</p> <p>3.田徑相關影片</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				Ps-IV-D4 訓練與競賽環 境				
第 12 週 11/14~11/18	6	各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期)	T-IV-3理解並操作 接力之進階技術 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-2了解並執行 環境適應能力	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 Ta-IV- C2 競賽 與情報蒐集 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 溝通管道與方 法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環 境	1.發掘並選拔田徑 運動優秀人才，計 畫性長期訓練，以 提升運動技能表 現。 2.建構學生運動的 美學欣賞能力及職 涯準備所需之素 養。 3.運動技能專項訓 練含各單項訓練 (短距離、中長距 離、田賽、跳部、 跨欄以及競走)	1.肌力訓練 2.肌耐力訓練 3.敏捷訓練 4.柔軟度訓練 5.阻力訓練 6.間歇訓練 7.循環訓練 8.爆發力訓練 9.速度訓練 10.接力訓練 11.核心肌群(輔強用) 12.分項專項訓練	1.測驗 2.技能實作	1.參賽心得撰寫 2.起跑架、電子 槍、安全欄架、 跳遠場地、鉛 球、鐵餅、鏢 球、碼錶 3.輔助器材：海 綿墊、跳箱、跳 板、藥球、橡膠 鐵餅、沙球、跳 繩、繩梯、小欄 架、各項重訓器材 等 3.田徑相關影片
第 13 週 11/21~11/25	6	各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期)	T-IV-3理解並操作 接力之進階技術	T-IV-B2 接力準 備動作與接力	1.發掘並選拔田徑 運動優秀人才，計	1.肌力訓練 2.肌耐力訓練	1.測驗 2.技能實作	1.參賽心得撰寫 2.起跑架、電子

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

		期、調整期)	<p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>動作之進階技術</p> <p>Ta-IV- C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</p> <p>2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。</p> <p>3. 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>3. 敏捷訓練</p> <p>4. 柔軟度訓練</p> <p>5. 阻力訓練</p> <p>6. 間歇訓練</p> <p>7. 循環訓練</p> <p>8. 爆發力訓練</p> <p>9. 速度訓練</p> <p>10. 接力訓練</p> <p>11. 核心肌群(輔強用)</p> <p>12. 分項專項訓練</p>		<p>槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶</p> <p>3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等</p> <p>3. 田徑相關影片</p>
<p>第 14 週</p> <p>11/28~12/2</p>	6	<p>各專項訓練(含技術期、比賽期、調整期)</p>	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與</p>	<p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV- C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV- C2 競賽</p>	<p>1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</p> <p>2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職</p>	<p>1. 肌力訓練</p> <p>2. 肌耐力訓練</p> <p>3. 敏捷訓練</p> <p>4. 柔軟度訓練</p> <p>5. 阻力訓練</p> <p>6. 間歇訓練</p> <p>7. 循環訓練</p>	<p>1. 測驗</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 測驗</p>	<p>1. 參賽心得撰寫</p> <p>2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶</p> <p>3. 輔助器材：海</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>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-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>與情報蒐集 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 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>涯準備所需之素養。 3. 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>8. 爆發力訓練 9. 速度訓練 10. 接力訓練 11. 核心肌群(輔強用) 12. 分項專項訓練</p>		<p>綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片</p>
<p>第 15 週 12/5~12/9</p>	6	<p>各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)</p>	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術 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</p>	<p>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 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管</p>	<p>1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 3. 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距</p>	<p>1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練 3. 敏捷訓練 4. 柔軟度訓練 5. 阻力訓練 6. 間歇訓練 7. 循環訓練 8. 爆發力訓練 9. 速度訓練 10. 接力訓練 11. 核心肌群(輔強用) 12. 分項專項訓練</p>	<p>1. 測驗 2. 技能實作</p>	<p>1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			Ps-IV-2了解並執行環境適應能力	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 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	離、田賽、跳部、跨欄以及競走)			等 3. 田徑相關影片
第 16 週 12/12~12/16	6	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	T-IV-3理解並操作接力之進階技術 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-2了解並執行環境適應能力	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 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 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	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 3.運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練 3. 敏捷訓練 4. 柔軟度訓練 5. 阻力訓練 6. 間歇訓練 7. 循環訓練 8. 爆發力訓練 9. 速度訓練 10. 接力訓練 11. 核心肌群(輔強用) 12. 分項專項訓練	1. 測驗 2. 技能實作	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				<p>理技巧</p> <p>Ps-IV-D3</p> <p>溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4</p> <p>訓練與競賽環境</p>				
<p>第 17 週</p> <p>12/19~12/23</p>	6	<p>各專項訓練</p> <p>(含技術期、比賽期、調整期)</p>	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV- C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3</p> <p>溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4</p>	<p>1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</p> <p>2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。</p> <p>3.運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>1.肌力訓練</p> <p>2.肌耐力訓練</p> <p>3.敏捷訓練</p> <p>4.柔軟度訓練</p> <p>5.阻力訓練</p> <p>6.間歇訓練</p> <p>7.循環訓練</p> <p>8.爆發力訓練</p> <p>9.速度訓練</p> <p>10.接力訓練</p> <p>11.核心肌群(輔強用)</p> <p>12.分項專項訓練</p>	<p>1.測驗</p> <p>2.技能實作</p> <p>台南市中等學校聯合運動會</p>	<p>1.參賽心得撰寫</p> <p>2.起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶</p> <p>3.輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等</p> <p>3.田徑相關影片</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				訓練與競賽環境				
第 18 週 12/26~12/30	6	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	T-IV-3理解並操作接力之進階技術 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-2了解並執行環境適應能力	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 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 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 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 3.運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	1.肌力訓練 2.肌耐力訓練 3.敏捷訓練 4.柔軟度訓練 5.阻力訓練 6.間歇訓練 7.循環訓練 8.爆發力訓練 9.速度訓練 10.接力訓練 11.核心肌群(輔強用) 12.分項專項訓練	1.測驗 2.技能實作 3.參賽心得 3-1 台南市中小學聯合運動會	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第 19 週 1/2~1/6	6	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	T-IV-3理解並操作接力之進階技術 Ta-IV-1理解並執行	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以	1.肌力訓練 2.肌耐力訓練 3.敏捷訓練	1.測驗 2.技能實作 3.參賽心得	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>術</p> <p>Ta-IV- C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>提升運動技能表現。</p> <p>2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。</p> <p>3. 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>4. 柔軟度訓練</p> <p>5. 阻力訓練</p> <p>6. 間歇訓練</p> <p>7. 循環訓練</p> <p>8. 爆發力訓練</p> <p>9. 速度訓練</p> <p>10. 接力訓練</p> <p>11. 核心肌群(輔強用)</p> <p>12. 分項專項訓練</p>	<p>3-1 台南市中小學聯合運動會</p>	<p>跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶</p> <p>3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等</p> <p>3. 田徑相關影片</p>
<p>第 20 週</p> <p>1/09-1/13</p>	<p>6</p>	<p>各專項訓練(含技術期、比賽期、調整期)</p>	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV- C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集</p>	<p>1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</p> <p>2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素</p>	<p>1. 肌力訓練</p> <p>2. 肌耐力訓練</p> <p>3. 敏捷訓練</p> <p>4. 柔軟度訓練</p> <p>5. 阻力訓練</p> <p>6. 間歇訓練</p> <p>7. 循環訓練</p> <p>8. 爆發力訓練</p>	<p>1. 測驗</p> <p>2. 技能實作</p>	<p>1. 參賽心得撰寫</p> <p>2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶</p> <p>3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-2 了解並執行環境適應能力</p>	<p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>養。</p> <p>3. 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>9. 速度訓練</p> <p>10. 接力訓練</p> <p>11. 核心肌群(輔強用)</p> <p>12. 分項專項訓練</p>	<p>板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等</p> <p>3. 田徑相關影片</p>	
<p>第 21 週</p> <p>1/16-1/20</p>	6	<p>放鬆期</p> <p>協調. 柔軟度訓練</p>	<p>體能學習</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法。</p>	<p>1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。</p> <p>2. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。</p>	<p>1. 協調性培養。</p> <p>2. 柔軟度。</p> <p>3. 有氧訓練。</p> <p>◆重點：著重在放鬆肌肉、休息。</p>	<p>技能實作</p> <p>1. 柔軟度加強。</p> <p>2. 基本動作+協調性。</p> <p>全國港都盃田徑錦標賽</p>	<p>海綿墊、跳箱、跳板、藥球、跳繩、繩梯、小欄架</p>

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

備註 1：上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時，得自行進行調整上課地點或運動欣賞。

備註 2：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時，得自行調整課程進度與內容。

備註 3：學習活動亦包含：場地(館)環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給與歸賦等。

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

備註 4：學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課，任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

備註 5：因各項訓練內容完成時間不固定，無法於正規下課時進行休息，但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。

臺南市立學甲國民中學 111 學年度第二學期七年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	田徑專長	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	本學期共(120)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	『田徑為運動之母』，田徑選手須具備基本體適能，還有必做的馬克操則是田徑運動基礎中的基礎動作，進而學習起跑、跳躍、推擲等動作，參加台南市與全國各項田徑比賽。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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合諧互動的素養。							
課程目標	1. 運動技能專項訓練 2. 短期：台南市中小學田徑錦標賽前 8 名、台南市中等學校聯合運動會前 8 名、台南市春季田徑賽前 8 名等。 3. 中期：達到參加全國性田徑賽參賽標準、參加全國性田徑運動會前 8 名。 4. 長期：培育運動精神、品德端正、文武雙全、全人教育。							
課程架構脈絡								
教學期程	節 數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週 2/13~2/17	6	基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 射 等各專	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、剗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精熟動作</p> <p>T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、剗等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、剗之運動力學原理</p>	<p>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精熟動作</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲踢、蹬、剗之運動力學原理</p>	<p>2. 了解增進體能的運動方式。</p> <p>3. 學會測量運動強度的方法。</p> <p>4. 學會增進體適能的運動技能。</p> <p>5. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6. 養成規律運動的習慣。</p> <p>2. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。</p> <p>3. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作</p>	<p>4. 柔軟度訓練 馬克操</p> <p>1. 放鬆繞肩跑</p> <p>2. 前踢腿</p> <p>3. 向後後勾腿跑</p> <p>4. 交叉跑</p> <p>5. 後踢跑</p> <p>6. 抬腿跑</p> <p>7. 抬腿 A</p> <p>8. 抬腿 B</p> <p>9. 前抬側抬腿</p> <p>10. 三步一抬</p> <p>11. 跨步走</p> <p>12. 跨步跑</p> <p>13. 向上彈跳</p> <p>14. 震盪跑</p> <p>15. 漸速跑</p>	<p>全國港都盃田徑錦標賽</p>	<p>球、沙球、各項重訓器材等</p>
<p>第二週 2/20~2/24</p>	6	<p>基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練</p> <p>基本訓練-馬克操</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、剗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</p>	<p>1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。</p> <p>2. 了解增進體能的運動方式。</p> <p>3. 學會測量運動強度的方法。</p> <p>4. 學會增進體適能的運動技能。</p>	<p>1. 心肺耐力訓練</p> <p>2. 肌力訓練</p> <p>3. 肌耐力訓練</p> <p>4. 柔軟度訓練 馬克操</p> <p>1. 放鬆繞肩跑</p> <p>2. 前踢腿</p> <p>3. 向後後勾腿跑</p> <p>4. 交叉跑</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 測驗</p> <p>4. 全國港都盃田徑錦標賽</p> <p>5. 新北市全國青年盃田徑公開賽</p>	<p>綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、糾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精熟動作T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、糾等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、糾之運動力學原理</p>	<p>作之銜續及完成動作之精熟動作</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲踢、糾之運動力學原理</p>	<p>5. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6. 養成規律運動的習慣。</p> <p>2. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。</p> <p>3. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作</p>	<p>5. 後踢跑</p> <p>6. 抬腿跑</p> <p>7. 抬腿 A</p> <p>8. 抬腿 B</p> <p>9. 前抬側抬腿</p> <p>10. 三步一抬</p> <p>11. 跨步走</p> <p>12. 跨步跑</p> <p>13. 向上彈跳</p> <p>14. 震盪跑</p> <p>15. 漸速跑</p>		
<p>第三週 2/27~3/3</p>	6	<p>基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練</p> <p>基本訓練-馬克操</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、糾等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、糾等各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精熟動作</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲踢、糾之運動</p>	<p>1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。</p> <p>2. 了解增進體能的運動方式。</p> <p>3. 學會測量運動強度的方法。</p> <p>4. 學會增進體適能的運動技能。</p> <p>5. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6. 養成規律運動的習慣。</p> <p>2. 介紹及操作馬克操，學生了解其重</p>	<p>1. 心肺耐力訓練</p> <p>2. 肌力訓練</p> <p>3. 肌耐力訓練</p> <p>4. 柔軟度訓練</p> <p>馬克操</p> <p>1. 放鬆繞肩跑</p> <p>2. 前踢腿</p> <p>3. 向後後勾腿跑</p> <p>4. 交叉跑</p> <p>5. 後踢跑</p> <p>6. 抬腿跑</p> <p>7. 抬腿 A</p> <p>8. 抬腿 B</p> <p>9. 前抬側抬腿</p> <p>10. 三步一抬</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 測驗</p> <p>5. 全國港都盃田徑錦標賽</p>	<p>綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 等專項技術之進階技術T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、 糾 之運動力學原理	力學原理	要性及如何操作。 3. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作	11. 跨步走 12. 跨步跑 13. 向上彈跳 14. 震盪跑 15. 漸速跑		
第四週 3/6~3/10	6	基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	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、安全原則與運動防護 T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 等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精熟動作T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 等專項技術之進階技術T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、 糾 之運動力學原理	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 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精熟動作 T-IV-B3 跑、跳、擲踢、蹬、 糾 之運動力學原理	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進體適能的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 2. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。 3. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 馬克操 1. 放鬆繞肩跑 2. 前踢腿 3. 向後後勾腿跑 4. 交叉跑 5. 後踢跑 6. 抬腿跑 7. 抬腿 A 8. 抬腿 B 9. 前抬側抬腿 10. 三步一抬 11. 跨步走 12. 跨步跑 13. 向上彈跳 14. 震盪跑 15. 漸速跑	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 參賽心得 3-1 全國港都盃田徑錦標賽 3-2 新北市全國青年盃田徑公開賽	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

<p>第五週 3/13~3/17</p>	<p>6</p>	<p>基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操</p>	<p>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、安全原則與運動防護 T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、剗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精熟動作 T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、剗等專項技術之進階技術 T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、剗之運動力學原理</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、剗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精熟動作 T-IV-B3 跑、跳、擲踢、蹬、剗之運動力學原理</p>	<p>1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進體適能的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 2. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。 3. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作</p>	<p>1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 馬克操 1. 放鬆繞肩跑 2. 前踢腿 3. 向後後勾腿跑 4. 交叉跑 5. 後踢跑 6. 抬腿跑 7. 抬腿 A 8. 抬腿 B 9. 前抬側抬腿 10. 三步一抬 11. 跨步走 12. 跨步跑 13. 向上彈跳 14. 震盪跑 15. 漸速跑</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 測驗 4. 參賽心得 4-1 新北市全國青年盃田徑公開賽</p>	<p>綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等</p>
<p>第六週 3/20~3/24</p>	<p>6</p>	<p>各專項訓練(含技術期、比賽期、調整期)</p>	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術 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</p>	<p>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</p>	<p>運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練 3. 敏捷訓練 4. 柔軟度訓練 5. 阻力訓練 6. 間歇訓練</p>	<p>1. 測驗 2. 技能實作 全國中等學校運動會</p>	<p>1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>競賽 規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>		<p>7. 循環訓練</p> <p>8. 爆發力訓練</p> <p>9. 速度訓練</p> <p>10. 接力訓練</p> <p>11. 核心肌群(輔強用)</p> <p>12. 分項專項訓練</p>		<p>3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等</p> <p>3. 田徑相關影片</p>
<p>第七週 3/27~3/31</p>	6	<p>各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)</p>	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽 規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練</p>	<p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV- C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標</p>	<p>運動技能專項訓練 含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>1. 肌力訓練</p> <p>2. 肌耐力訓練</p> <p>3. 敏捷訓練</p> <p>4. 柔軟度訓練</p> <p>5. 阻力訓練</p> <p>6. 間歇訓練</p> <p>7. 循環訓練</p> <p>8. 爆發力訓練</p> <p>9. 速度訓練</p> <p>10. 接力訓練</p> <p>11. 核心肌群(輔強用)</p>	<p>1. 測驗</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 測驗 全國中等學校運動會</p>	<p>1. 參賽心得撰寫</p> <p>2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等</p> <p>3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>溝通能力 Ps-IV-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>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 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>		12. 分項專項訓練		<p>架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片</p>
<p>第八週 4/3~4/7</p>	6	<p>各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)</p>	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術 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-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>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 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 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</p>	<p>運動技能專項訓練 含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<p>1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練 3. 敏捷訓練 4. 柔軟度訓練 5. 阻力訓練 6. 間歇訓練 7. 循環訓練 8. 爆發力訓練 9. 速度訓練 10. 接力訓練 11. 核心肌群(輔強用) 12. 分項專項訓練</p>	<p>1. 測驗 2. 技能實作 3. 測驗 全國中等學校運動會</p>	<p>1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				<p>練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3</p> <p>溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4</p> <p>訓練與競賽環境</p>				
<p>第九週 4/10~4/14</p>	6	<p>各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)</p>	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV- C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3</p> <p>溝通管道與方法</p>	<p>運動技能專項訓練 含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練 3. 敏捷訓練 4. 柔軟度訓練 5. 阻力訓練 6. 間歇訓練 7. 循環訓練 8. 爆發力訓練 9. 速度訓練 10. 接力訓練 11. 核心肌群(輔強用) 12. 分項專項訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 測驗 2. 技能實作 3. 測驗 <p>全國中等學校運動會</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				Ps-IV-D4 訓練與競賽環 境				
第十週 4/17~4/21	6	各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期)	T-IV-3理解並操作 接力之進階技術 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-2了解並執行 環境適應能力	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 Ta-IV- C2 競賽 與情報蒐集 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 溝通管道與方 法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環 境	運動技能專項訓練 含各單項訓練 (短距離、中長距 離、田賽、跳部、 跨欄以及競走)	1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練 3. 敏捷訓練 4. 柔軟度訓練 5. 阻力訓練 6. 間歇訓練 7. 循環訓練 8. 爆發力訓練 9. 速度訓練 10. 接力訓練 11. 核心肌群(輔強用) 12. 分項專項訓練	1. 測驗 2. 技能實作 3. 參賽心得 3-1 全國中等 學校運動會	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子 槍、安全欄架、 跳遠場地、鉛 球、鐵餅、鏢 球、碼錶等 3. 輔助器材：海 綿墊、跳箱、跳 板、藥球、橡膠 鐵餅、沙球、跳 繩、繩梯、小欄 架、各項重訓器材 等 3. 田徑相關影片
第十一週 4/24~4/28	6	各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期)	T-IV-3理解並操作 接力之進階技術	T-IV-B2 接力準 備動作與接力	運動技能專項訓練 含各單項訓練	1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練	1. 測驗 2. 技能實作	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

		期、調整期)	<p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-2了解並執行環境適應能力</p>	<p>動作之進階技術</p> <p>Ta-IV- C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	<p>3.敏捷訓練</p> <p>4.柔軟度訓練</p> <p>5.阻力訓練</p> <p>6.間歇訓練</p> <p>7.循環訓練</p> <p>8.爆發力訓練</p> <p>9.速度訓練</p> <p>10.接力訓練</p> <p>11.核心肌群(輔強用)</p> <p>12.分項專項訓練</p>		<p>槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等</p> <p>3.輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等</p> <p>3.田徑相關影片</p>
第十二週 5/1~5/5	6	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	<p>T-IV-3理解並操作接力之進階技術</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與</p>	<p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV- C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV- C2 競賽</p>	運動技能專項訓練 含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	<p>1.肌力訓練</p> <p>2.肌耐力訓練</p> <p>3.敏捷訓練</p> <p>4.柔軟度訓練</p> <p>5.阻力訓練</p> <p>6.間歇訓練</p> <p>7.循環訓練</p>	<p>1.測驗</p> <p>2.技能實作</p> <p>3.比賽心得</p>	<p>1.參賽心得撰寫</p> <p>2.起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等</p> <p>3.輔助器材：海</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>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-2了解並執行 環境適應能力</p>	<p>與情報蒐集 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 溝通管道與方 法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環 境</p>		<p>8.爆發力訓練 9.速度訓練 10.接力訓練 11.核心肌群(輔強用) 12.分項專項訓練</p>		<p>綿墊、跳箱、跳 板、藥球、橡膠 鐵餅、沙球、跳 繩、繩梯、小欄 架、各項重訓器 材等 3.田徑相關影片</p>
第十三週 5/8~5/12	6	放鬆期 協調、柔軟度訓 練	<p>P-IV-3 了解與 運用有氧訓練、 無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練 等之內容、負 荷、安全原則與 運動防護。</p>	<p>P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體能之 原理 原則。 Ps-IV-D3 溝 通管道與方 法。</p>	<p>1.培養學生體 育問題解決及 規劃執行的能 力。 2.培養學生思 辨與善用體育 運動的相關資 訊、產品和服 務的</p>	<p>1.反覆訓練。 2.強肌力訓練。 3.無氧訓練。 4.拉力繩。 6.柔軟度。</p>	<p>1.柔軟度加 強。 2.基本動作+ 協調性。 台南市春季田 徑賽</p>	<p>綠波墊、拉力繩 、各項重訓器材 等</p>
第十四週 5/15~5/19	6	放鬆期 協調、柔軟度訓 練	<p>P-IV-3 了解與 運用有氧訓練、 無氧訓練、間歇</p>	<p>P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌</p>	<p>1.培養學生體 育問題解決及 規劃執行的能</p>	<p>1.反覆訓練。 2.強肌力訓練。 3.無氧訓練。</p>	<p>1.柔軟度加 強。 2.基本動作+</p>	<p>綠波墊、拉力繩 、各項重訓器材 等</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	(耐)力等一般體能之原理原則。Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	力。 2. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的	4. 拉力繩。 6. 柔軟度。	協調性。	
第十五週 5/22~5/26	6	過渡期 基本動作訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。	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-B1 跑、跳、擲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。	1. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 3. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 4. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊	1. 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 心肺耐力。 4. 柔軟度。 5. 協調訓練。 ◆ 重點:著重在調整及基本動作加強。	1. 測驗 2. 技能實作 3. 基本體能與技能之培養。 4. 肌耐力、速耐力。 5. 保持正確動作。 6. 核心肌群。 7. 柔軟度加強。	綠波墊、拉力繩、欄架、各項重訓器材等
第十六週 5/29~6/2	6	過渡期 基本動作訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌	1. 經由技能，肯定自我，建立自信心。	1. 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 心肺耐力。	1. 測驗 2. 技能實作 3. 基本體能與	綠波墊、拉力繩、欄架、各項重訓器材等

			<p>訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。</p>	<p>(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲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。</p>	<p>2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。</p> <p>3. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>4. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊</p>	<p>4. 柔軟度。</p> <p>5. 協調訓練。</p> <p>◆ 重點: 著重在調整及基本動作加強。</p>	<p>技能之培養。</p> <p>4. 肌耐力、速耐力。</p> <p>5. 保持正確動作。</p> <p>6. 核心肌群。</p> <p>7. 柔軟度加強。</p>	
第十七週 6/5~6/9	6	訓練期	<p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。</p> <p>戰術學習</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、</p>	<p>1. 經由技能，肯定自我，建立自信。</p> <p>2. 培養學生獨立生活的自我照顧能力。</p> <p>3. 欣賞學生才藝，促進良好人</p>	<p>1. 間歇訓練。</p> <p>2. 循環訓練。</p> <p>3. 拉力繩。</p> <p>4. 柔軟度。</p> <p>◆重點: 著重在速耐力訓練及基本動作加強。</p>	<p>1. 測驗</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 基本體能與技能之培養。</p> <p>4. 肌耐力、速耐力。</p> <p>5. 保持正確動作。</p> <p>6. 核心肌群。</p> <p>7. 柔軟度加強。</p>	綠波墊、拉力繩、欄架、各項重訓器材等

			Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。	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。	際關係與團隊合作精神。			
第十八週 6/12~6/16	6	訓練期	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。	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-B1 跑、跳、擲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	1. 經由技能，肯定自我，建立自信。 2. 培養學生獨立生活的自我照顧能力。 3. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神。	1. 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 拉力繩。 4. 柔軟度。 ◆重點:著重在速耐力訓練及基本動作加強。	1. 測驗 2. 技能實作 3. 基本體能與技能之培養。 4. 肌耐力、速耐力。 5. 保持正確動作。 6. 核心肌群。 7. 柔軟度加強。	綠波墊、拉力繩、欄架、各項重訓器材等

第十九週 6/19~6/23	6	訓練期	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。	術。 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-B1 跑、跳、擲等各項技術的單一動作、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。	1. 經由技能，肯定自我，建立自信。 2. 培養學生獨立生活的自我照顧能力。 3. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神。	1. 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 拉力繩。 4. 柔軟度。 ◆重點:著重在速耐力訓練及基本動作加強。	1. 測驗 2. 技能實作 3. 基本體能與技能之培養。 4. 肌耐力、速耐力。 5. 保持正確動作。 6. 核心肌群。 7. 柔軟度加強。	綠波墊、拉力繩、欄架、各項重訓器材等
第二十週 6/26~6/30	6	訓練期	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之	1. 經由技能，肯定自我，建立自信。 2. 培養學生獨	1. 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 拉力繩。 4. 柔軟度。 ◆重點:著重在速耐力訓練及基本動作加	1. 測驗 2. 技能實作 3. 基本體能與技能之培養。 4. 肌耐力、速耐力。	綠波墊、拉力繩、欄架、各項重訓器材等

			<p>運動防護。</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。</p> <p>戰術學習</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p>	<p>原理原則。</p> <p>T-IV-B1</p> <p>跑、跳、擲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。</p>	<p>立生活的自我照</p> <p>護能力。</p> <p>3. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神。</p>	<p>強。</p>	<p>5. 保持正確動作。</p> <p>6. 核心肌群。</p> <p>7. 柔軟度加強。</p>	
--	--	--	--	---	--	-----------	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

備註 1：上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時，得自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時，得自行調整課程進度與內容。

備註 3：學習活動亦包含：場地環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給與歸賦等。

備註 4：學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課，任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

備註 5：因各項訓練內容完成時間不固定，無法於正規下課時進行休息，但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。