

## 臺南市立大成國民中學 112 學年度第一學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科(舉重)	實施年級 (班級組別)	九年級	教學 節數	本學期共( 105 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂專長領域</b> <input type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>							
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。							
課程目標	一、鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 二、藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。 三、透過群性教育，培養互助合作理念。 四、培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。							
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
1~4週	5	第一單元 1. 抓舉挺舉動作 訓練 2. 專項體能訓練	<b>技術</b> T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 <b>體能</b>	<b>技術</b> T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、	1. 提升運動技能穩定 2. 強化專項補助	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術實作及演練	1. 日常學習態度與表現 (40%) 2. 訓練日誌 (10%) 3. 測驗 (25%)	1. 體育專業領域課程綱 2. 自編教材

			<p>P-IV-1 了解與運用一般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>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><b>體能</b></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>			4. 參賽運動表現(25%)	
5~8週	5	<p>第二單元</p> <p>1. 加強蹲舉及力量</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p><b>體能</b></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了解運動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</p>	<p><b>技術</b></p> <p>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</p> <p><b>體能</b></p>	<p>3. 提升下肢力量</p> <p>4. 強化專項補助</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術實作及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱</p> <p>2. 自編教材</p>

			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-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則				
9~11週	5	<b>第三單元</b> 1. 強化箱上技術訓練 2. 強化專項補助訓練 3. 體能肌力訓練	<b>技術</b> T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 <b>體能</b> P-IV-2了解運動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	<b>技術</b> T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划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 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 <b>體能</b> P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 提升技術動作穩定控制 2. 團隊規範與禮儀要求	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術實作及演練	1. 日常學習態度與表現(40%) 2. 訓練日誌(10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表現(25%)	1. 體育專業領域課程綱 2. 自編教材

				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、安全原則與運動防護				
12~15週	5	<p>第四單元</p> <p>1. 強化箱上高位與下蹲訓練</p> <p>2. 強化下肢補助訓練</p> <p>3. 體能肌力訓練</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-2了解運動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><b>技術</b></p> <p>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</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速</p>	<p>1. 提升技術動作穩定控制</p> <p>2. 培養團隊凝聚力與互相幫忙</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術實作及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱要</p> <p>2. 自編教材</p>

				<p>度等專項體能之原理原則</p> <p>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、安全原則與運動防護</p>				
16~17週	5	<p>第五單元</p> <p>1. 強化借力與半挺支撐訓練</p> <p>2. 強化上肢肌力與補助</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p><b>戰術</b></p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p><b>技術</b></p> <p>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</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3跑、</p>	<p>1. 提升技術動作穩定控制</p> <p>2. 培養學生生活管理與自動</p> <p>3. 了解舉重規則</p>	<p>1熱身</p> <p>2課程說明</p> <p>3專項技術實作及演練</p> <p>4. 比賽影片討論與心得分享</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱要</p> <p>2. 自編教材</p>

				跳、擲/踢、 蹬、划之運 動力學原理 <b>戰術</b> Ta-IV-C1配 速與競賽規 則 Ta-IV-C3運 動道德				
18-21週	5	第六單元 1. 抓舉挺舉技術 訓練 2. 專項體能練習 3. 目標設定	<b>技術</b> T-IV-1理解並操 作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2理解並操 作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 T-IV-3 理解並操作接力 動作之進階技術 <b>體能</b> P-IV-2了解運動 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、	<b>技術</b> 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 T-IV-B2接力 準備動作與 接力動作之 進階技術 T-IV-B3跑、 跳、擲/踢、 蹬、划之運 動力學原理 <b>體能</b>	1. 提升技術動 作穩定控制 與方法 2. 讓學生有設 定自我目標 3. 適時給予鼓 勵與建立心理 素質	1. 熱身 2. 課程說明 3. 意象訓練示範及演 練 4. 勵志影片討論與心 得分享	1. 日常學習態 度與表現 (40%) 2. 訓練日誌 (10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表 現(25%)	1. 體育專業領域 課程綱 2. 自編教材

		<p>安全原則與運動防護</p> <p><b>心理</b></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-3 了解並執行環境適應能力</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 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><b>心理</b></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>				
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

## 臺南市立大成國民中學112學年度第二學期九年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科(舉重)	實施年級 (班級組別)	九年級	教學 節數	本學期共( 105 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂專長領域</b> <input type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>							
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。							
課程目標	一、鼓勵自我超越，發揮運動潛能。 二、藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。 三、透過群性教育，培養互助合作理念。 四、培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。							
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
1~2週	5	第一單元 1. 直腿抓訓練 2. 專項體能訓練	<b>技術</b> T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 <b>體能</b>	<b>技術</b> T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、	1. 技術動作的穩定性 2. 專項補助	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術實作及演練	1. 日常學習態度與表現 (40%) 2. 訓練日誌 (10%) 3. 測驗 (25%) 4. 參賽運動表	1. 體育專業領域課程綱 2. 自編教材



		<p>P-IV-1 了解與運用一般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>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>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p><b>體能</b></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>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 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內</p> <p>容、負荷、</p>			<p>現(25%)</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------	--

				安全原則與運動防護				
3~6週	5	<p>第二單元</p> <p>1. 強化拉與速拉</p> <p>2. 強化上肢肌力</p> <p>3. 體能肌力訓練</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p><b>體能</b></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><b>技術</b></p> <p>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</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原</p>	<p>1. 提升技術動作的穩定性控制</p> <p>2. 強化技術觀念及方法</p>	<p>1熱身</p> <p>2課程說明</p> <p>3專項技術實作及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱</p> <p>2. 自編教材</p>

				則 P-IV-A3有氣 訓練、無氣 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				
7~10週	5	<p>第三單元</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強膝上高位訓練</li> <li>2. 加強爆發力訓練</li> <li>3. 加強體能練習</li> </ol>	<p><b>技術</b> T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p><b>體能</b> P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氣訓練、無氣訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動</p>	<p><b>技術</b> T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p><b>體能</b> 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有氣訓練、無氣訓</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強專項技術動作的穩定性與控制</li> <li>2. 反覆技術動作強化身體自然記憶</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 熱身</li> <li>2課程說明</li> <li>3專項技術實作及演練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 日常學習態度與表現(40%)</li> <li>2. 訓練日誌(10%)</li> <li>3. 測驗(25%)</li> <li>4. 參賽運動表現(25%)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體育專業領域課程綱</li> <li>2. 自編教材</li> </ol>

			防護	練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				
11~14週	5	<p>第四單元</p> <p>1. 強化膝上高點接槓及下蹲支撐訓練</p> <p>2. 強化下肢訓練</p> <p>3. 專項體能肌力與柔軟度訓練</p>	<p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術</p> <p><b>體能</b></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</p>	<p><b>技術</b></p> <p>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</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A2敏</p>	<p>1. 動作技術的穩定性</p> <p>2. 加強技術觀念及方法</p> <p>3. 經由運動技能建立自我自信心</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術實作及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現 (40%)</p> <p>2. 訓練日誌 (10%)</p> <p>3. 測驗 (25%)</p> <p>4. 參賽運動表現 (25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱要</p> <p>2. 自編教材</p>

			防護	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、安全原則與運動防護				
15~17週	5	第五單元 1. 強化寬挺與架上支撐力量 2. 專項補助練習 3. 舉重規則	<b>技術</b> T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術 <b>戰術</b> Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、	<b>技術</b> 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 T-IV-B2接力準備動作與	1. 加強技術動作的穩定性控制 2. 培養學生生活自律 3. 了解舉重比賽規則	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術實作及演練 4. 比賽影片討論與心得分享	1. 日常學習態度與表現(40%) 2. 訓練日誌(10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表現(25%)	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材

			指令與道德	接力動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 <b>戰術</b> Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C3運動道德				
18~21週	5	<p>第六單元</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>強化專項技術動作穩定模式</li> <li>專項體能肌力練習</li> <li>運動傷害防護須知</li> <li>目標設定</li> </ol>	<p><b>技術</b> T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術 <b>體能</b> 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</p>	<p><b>技術</b> T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划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進階技術 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>加強技術動作的穩定性控制</li> <li>讓學生設定自我新目標</li> <li>適時給予鼓勵與建立心理素質</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>熱身</li> <li>課程說明</li> <li>意象訓練實作及演練</li> <li>勵志影片討論與心得分享</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>日常學習態度與表現(40%)</li> <li>訓練日誌(10%)</li> <li>測驗(25%)</li> <li>參賽運動表現(25%)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>體育專業領域課程綱</li> <li>自編教材</li> </ol>

		<p>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><b>心理</b></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-3了解並執行環境適應能力</p>	<p>蹬、划之運動力學原理</p> <p><b>體能</b></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><b>心理</b></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</p>				
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

			境					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。