

## 臺南市立學甲國民中學 113 學年度第一學期九年級(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)	九	教學 節數	本學期共( 110 )節			
課程規範	<input 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 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 8/30	5	基本訓練-速耐力訓練 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、瞬發	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、<del>抖</del>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、<del>抖</del>等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 跑、跳、擲/踢、蹬、<del>抖</del>之運動力學原理</p>	<p>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、安全原則與運動力學原理</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、<del>抖</del>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、<del>抖</del>之運動力學</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>		
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			原理					
第二週 9/2~9/6	5	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、<del>剎</del>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、<del>剎</del>等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 跑、跳、擲/踢、蹬、<del>剎</del>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、<del>剎</del>等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結</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</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>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)

				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					
第三週 9/9~9/13	5	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、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-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、瞬發 力與速度等 專 項 體能之原理 原 則 P-IV-A3 敏捷、協調、瞬 發力與速度等 專項 體能之原 理原則 有氧訓練、無氧 訓 練、間歇訓練、 循環訓練等之		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。 7. 認識跑步的起 源，以及什麼是田 徑運動。 8. 介紹及操作馬克 操，學生了解其重 要性及如何操作。 9. 介紹及操作馬克	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. 測驗 112 年桃園盃全國 分齡田徑賽	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

			<p>T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、<del>剎</del>之運動力學原理</p>	<p>內容、負荷、安全原則 與運動</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、<del>剎</del>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、<del>剎</del>之運動力學原理</p>	<p>操，學生了解其重要性及如何操作</p>			
<p>第四週 9/16~9/20</p>	<p>5</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-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</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</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 測驗</p> <p>113 年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>T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、<del>糾</del>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、<del>糾</del>等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、<del>糾</del>之運動力學原理</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</p> <p>與運動學原理</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、<del>糾</del>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、<del>糾</del>之運動力學原理</p>	<p>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>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>第五週 9/23-9/27</p>	5	<p>比賽前期 質量訓練</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</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理</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</p>	<p>1. 反覆訓練。</p> <p>2. 強肌力訓練。</p> <p>3. 無氧訓練。</p> <p>4. 拉力繩。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>1. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶</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)

			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。	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。	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。	5. 接力訓練。 6. 柔軟度。		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
第六週 9/30~10/4	5	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 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
第七週 10/7~10/11	5	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。	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

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-D2 訓練、競賽與心理技巧。					等 3. 田徑相關影片
第八週 10/14~10/18	5	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	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
第九週 10/21~10/25	5	各專項訓練 (含技術期、比賽期、	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)

		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>3. 參賽心得</p> <p>台南市中小田徑錦標賽</p>	<p>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、小欄架、各項重訓器材等</p> <p>3. 田徑相關影片</p>
第十週 10/28~11/1	5	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>		<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. 參賽心得</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、鏢球、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</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>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>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>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>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>第十一週 11/4~11/8</p>	<p>5</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</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</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</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 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、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</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	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	
第十二週 11/11~11/15	5	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		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)

				技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
第十三週 11/18~11/22	5	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	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 112年屏東盃全國中小學田徑賽	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)

				訓練與競賽環境					
第十四週 11/25~11/29	5	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.測驗	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
第十五週 12/2~12/6	5	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	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>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、小欄架、各項重訓器材等</p> <p>3. 田徑相關影片</p>
<p>第十六週 12/9~12/13</p>	5	<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、鏢球、碼錶</p> <p>3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳</p>

			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	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	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)	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		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
第十七週 12/16~12/20	5	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	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	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、	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

			環境適應能力	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	跨欄以及競走)			3. 田徑相關影片
第十八週 12/23~12/27	5	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	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)

				Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
第十九週 12/30~1/3	5	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		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 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、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

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)

第二十週 1/6~1/10	5	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	境 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
第二十一週 1/13~1/17	5	放鬆期 協調.柔軟度訓練	體能學習 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(耐)力等一 般體能之原理		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	1.協調性培養。 2.柔軟度。 3.有氧訓練。 ◆重點：著重在放鬆肌	技能實作 1.柔軟度加 強。 2.基本動作+	海綿墊、跳箱、 跳板、藥球、跳 繩、繩梯、小欄 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)

		訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	原則。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。		善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。	肉、休息。	協調性。	
第二十二週 1/20		休業式						

◎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。

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 113 學年度第二學期九年級(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)	九	教學 節數	本學期共( 110 )節
課程規範	◎ <input 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 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 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 2/5~2/8	5	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、 <b>剗</b> 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、 <b>剗</b> 等專項技術之進階技術 T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、 <b>剗</b> 之運動力學原理	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 <b>剗</b> 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、 <b>剗</b> 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. 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
第二週 2/10~2/14	5	基本訓練-速耐力訓練	P-IV-1 了解與運用	T-IV-B1 跑、	1. 了解體適能對於	1. 心肺耐力訓練	1. 課堂觀察	綠波墊、跳繩、小欄

		<p>練暨體能訓練 基本訓練-馬克操</p>	<p>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、<b>划</b>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、<b>划</b>等專項技術之進階技術 T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、<b>划</b>之運動力學原理</p>	<p>跳、擲/踢、蹬、<b>划</b>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、<b>划</b>之運動力學原理</p>		<p>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>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>2. 技能實作 3. 測驗</p>	<p>架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等</p>
<p>第三週 2/17~2/21</p>	<p>5</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</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、<b>划</b>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、</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。</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</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 技能實作 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>

			<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、<b>划</b>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、<b>划</b>等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 跑、跳、擲/踢、蹬、<b>划</b>之運動力學原理</p>	<p>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、<b>划</b>之運動力學原理</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>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>第四週 2/24~2/28</p>	5	<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</p> <p>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、<b>划</b>等各專項</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、<b>划</b>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、</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>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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 技能實作</p> <p>3. 參賽心得</p> <p>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>

			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、 <b>剗</b> 等專項技術之進階技術 T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、 <b>剗</b> 之運動力學原理	<b>剗</b> 之運動力學原理		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	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		
第五週 3/3~3/7	5	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、 <b>剗</b> 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、 <b>剗</b> 等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 <b>剗</b> 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、 <b>剗</b> 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. 測驗 4. 參賽心得	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)

			T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、 <del>射</del> 之運動力學原理						
第六週 3/10~3/14	5	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	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
第七週 3/17~3/21	5	各專項訓練 (含技術期、比賽期、	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



		調整期)	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	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	(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	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	3.測驗	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
第八週 3/24~3/28	5	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	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	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	1.測驗 2.技能實作 3.測驗	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

			<p>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>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>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>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>第九週</p> <p>3/31~4/4</p>	5	<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>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</p>	<p>運動技能專項訓練</p> <p>含各單項訓練</p> <p>(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>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</p>

			Ps-IV-2了解並執行環境適應能力	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					等 3. 田徑相關影片
第十週 4/7~4/11	5	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	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. 測驗	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	

				技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境				
第十一週 4/14~4/18	5	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	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)

				訓練與競賽環境					
第十二週 4/21~4/25 (全中運)	5	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 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
第十三週 4/28~5/2	5	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		運動技能專項訓練 含各單項訓練 (短距離、中長距	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. 比賽心得	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、

			<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>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>台南市春季田徑賽</p>	<p>跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏢球、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>
<p>第十四週</p> <p>5/5~5/9</p>	<p>5</p> <p>放鬆期</p> <p>協調、柔軟度訓練</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</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</p>	<p>1. 反覆訓練。</p> <p>2. 強肌力訓練。</p> <p>3. 無氧訓練。</p> <p>4. 拉力繩。</p> <p>6. 柔軟度。</p>	<p>1. 柔軟度加強。</p> <p>2. 基本動作+協調性。</p>	<p>綠波墊、拉力繩、各項重訓器材等</p>	

				法。		的			
第十五週 5/12~5/16	5	放鬆期 協調、柔軟度訓練	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。	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。		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	1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 6. 柔軟度。	1. 柔軟度加強。 2. 基本動作+協調性。	綠波墊、拉力繩、各項重訓器材等
第十六週 5/19~5/23	5	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

第十七週 5/26~5/30	5	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
第十八週 6/2~6/6	5	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。	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		1.經由技能，肯定自我，建立自信心。 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	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



			戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。	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。		作精神。			
第十九週 6/9~6/13	5	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術。		1. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 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 6/16~6/20	5	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)力等一般體能之原理原則。		1. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 2. 培養學生獨立生活的自我照	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>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>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>		
第二十一週 6/23~6/27	5	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>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</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、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>1. 經由技能，肯定自我，建立自信心。</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，促進良好人際關係與團隊合作精神。</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>	<p>綠波墊、拉力繩、欄架、各項重訓器材等</p>	
第二十二週			休業式							

◎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。