

臺南市立新化國民中學 113 學年度第 1 學期 7 年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	田徑專業學習	實施年級 (班級組別)	7 年級	教學 節數	本學期共(105)節；5 節/週。
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業				
設計理念	探索並了解自我能力及興趣，透過課程提升所有核心素養及競技運動能力，並探索未來的生涯規劃				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進 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。</p> <p>A2 系統思考與解決問題 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。</p> <p>A3 規劃執行與創新應變 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。</p> <p>B 溝通互動</p> <p>B1 符號運用與溝通表達 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。</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養 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。</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養 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。</p> <p>C 社會參與</p> <p>C1 道德實踐與公民意識 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。</p> <p>C2 人際關係與團隊合作 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。</p> <p>C3 多元文化與國際理解 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。</p>				

課程目標		持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質						
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	2	體能	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	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、安全原則與運動防護	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	提升專長技術	跑-加強腕關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱

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(國中新課綱版-部定+校訂)

			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具
	1	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
3-4 週	2	體能	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝	問答 觀察	三角錐 圓錐

			<p>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>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、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>		<p>刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p>	實作	<p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p>
	6	技術	<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>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>	提升專長技術	<p>跑-加強腕關節角度</p> <p>跳-身體控制能力</p> <p>擲-加強啟動至出手連慣性</p>	問答 觀察 實作	<p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> <p>跨欄架</p> <p>皮尺</p> <p>擲部用具</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(國中新課綱版-部定+校訂)

	1	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
5-6 週	2	體能	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、	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	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

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(國中新課綱版-部定+校訂)

			負荷、安全原則與運動防護	練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				
	6	技術	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	提升專長技術	跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具
	1	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	Ps-IV-1了解並運用心理技巧	Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重	心得報告	電腦 投影機

			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	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		視效率訓練的特質		
7-8 週	2	體能	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	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 原則與運動防護	提升基本體 能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝 刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力 與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	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-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	提升專長技 術	跑-加強腕關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手 連慣性	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 跨欄架

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(國中新課綱版-部定+校訂)

			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	<p>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>				皮尺 擲部用具
	1	戰術	<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>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>	提升比賽戰術	<p>1.善用策略</p> <p>2.錄影帶觀摩。</p> <p>3.實力分析。</p>	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	<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>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>	提升自我心理素質	<p>1.意象訓練</p> <p>2.加強追求目標，重視效率訓練的特質</p>	心得報告	電腦 投影機

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(國中新課綱版-部定+校訂)

9-10 週	2	體能	<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、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	提升基本體能	<p>1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p>	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</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-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	提升專長技術	跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具

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(國中新課綱版-部定+校訂)

	1	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
11-12 週	2	體能	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、	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	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

			負荷、安全原則與運動防護	練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				
	6	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	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	提升專長技術	跑-加強髖關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具
	1	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機

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(國中新課綱版-部定+校訂)

	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
13-14 週	2	體能	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	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、安全原則與運動防護	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

	6	技術	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</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-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	提升專長技術	<p>跑-儀器輔助動作分析</p> <p>跳-制空身體平衡能力</p> <p>擲-加強啟動至出手度</p>	問答 觀察 實作	<p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> <p>跨欄架</p> <p>皮尺</p> <p>擲部用具</p>
	1	戰術	<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>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>	提升比賽戰術	<p>1.善用策略</p> <p>2.錄影帶觀摩。</p> <p>3.實力分析。</p>	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	<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>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>	提升自我心理素質	<p>1.意象訓練</p> <p>2.加強追求目標，重視效率訓練的特質</p>	心得報告	電腦 投影機

				Ps-IV-D4 訓練與競賽環境				
15-16 週	2	體能	<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、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	提升基本體能	<p>1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p>	問答 觀察 實作	<p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p>
	6	技術	<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>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</p>	提升專長技術	<p>跑-加強腕關節角度</p> <p>跳-身體控制能力</p> <p>擲-加強啟動至出手連慣性</p>	問答 觀察 實作	<p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> <p>跨欄架</p> <p>皮尺</p> <p>擲部用具</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(國中新課綱版-部定+校訂)

				階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/ 踢、蹬、划之運動 力學原理				
	1	戰術	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	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	提升比賽戰 術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	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	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	提升自我心 理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重 視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
17-18 週	2	體能	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-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	提升基本體 能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝 刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力 與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

			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	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				
	6	技術	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作 接力動作之進階技 術	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-B3跑、跳、擲/ 踢、蹬、划之運動 力學原理	提升專長技 術	跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具
	1	戰術	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	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	提升比賽戰 術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機

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(國中新課綱版-部定+校訂)

		心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
19-21 週		體能	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	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、安全原則與運動防護	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	9	技術	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、	T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動	提升專長技術	跑-加強髖關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯

			<p>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>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>		連慣性		<p>跳箱</p> <p>跳繩</p> <p>跨欄架</p> <p>皮尺</p> <p>擲部用具</p>
	2	戰術	<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>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>	提升比賽戰術	<p>1.善用策略</p> <p>2.錄影帶觀摩。</p> <p>3.實力分析。</p>	心得報告	<p>電腦</p> <p>投影機</p>
	1	心理	<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>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</p>	提升自我心理素質	<p>1.意象訓練</p> <p>2.加強追求目標，重視效率訓練的特質</p>	心得報告	<p>電腦</p> <p>投影機</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(國中新課綱版-部定+校訂)

				方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽 環境				
--	--	--	--	----------------------------	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立新化國民中學 113 學年度第 2 學期 7 年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	田徑專業學習	實施年級 (班級組別)	7 年級	教學節 數	本學期共(105)節；5 節/週。
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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業				
設計理念	探索並了解自我能力及興趣，透過課程提升所有核心素養及競技運動能力，並探索未來的生涯規劃				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進 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。</p> <p>A2 系統思考與解決問題 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。</p> <p>A3 規劃執行與創新應變 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。</p> <p>B 溝通互動</p> <p>B1 符號運用與溝通表達 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。</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養 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。</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養 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。</p> <p>C 社會參與</p> <p>C1 道德實踐與公民意識 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。</p> <p>C2 人際關係與團隊合作 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。</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p>				

		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		持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質						
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	2	體能	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	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、安全原則與運動防護	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	提升專長技術	跑-加強髖關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

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(國中新課綱版-部定+校訂)

			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				跨欄架 皮尺 擲部用具
	1	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
3-4 週	2	體能	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	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、	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

			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	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				
	6	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	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	提升專長技術	跑-加強腕關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具
	1	戰術	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機

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(國中新課綱版-部定+校訂)

				Ta-IV-C3運動道德				
	1	心理	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	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	提升自我 心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重 視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
5-6 週	2	體能	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	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 動防護	提升基本 體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝 刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力 與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項技術	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、	提升專長 技術	跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱

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(國中新課綱版-部定+校訂)

			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理				跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具
	1	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
7-8 週	2	體能	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-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

			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-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、安全原則與運動防護		與肌耐力		
	6	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	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	提升專長技術	跑-加強腕關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具
	1	戰術	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	Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C2競賽與情報	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機

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(國中新課綱版-部定+校訂)

			賽規則、指令與道德	蒐集 Ta-IV-C3運動道德				
	1	心理	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	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	提升自我 心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重 視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
9-10 週	2	體能	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	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 動防護	提升基本 體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝 刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力 與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

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(國中新課綱版-部定+校訂)

	6	技術	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</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-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	提升專長技術	跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具
	1	戰術	<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>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>	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	<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>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>	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機

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(國中新課綱版-部定+校訂)

11-12 週	2	體能	<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、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	提升基本體能	<p>1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p>	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	6	技術	<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>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>	提升專長技術	<p>跑-加強腕關節角度</p> <p>跳-身體控制能力</p> <p>擲-加強啟動至出手連慣性</p>	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具

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(國中新課綱版-部定+校訂)

	1	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
13-14 週	2	體能	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	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、安全原則與運動防護	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

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(國中新課綱版-部定+校訂)

	6	技術	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	提升專長技術	跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具
	1	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機

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(國中新課綱版-部定+校訂)

15-16 週	2	體能	<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>環境</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、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	提升基本體能	<p>1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p>	問答 觀察 實作	<p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p>
	6	技術	<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>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</p>	提升專長技術	<p>跑-加強腕關節角度</p> <p>跳-身體控制能力</p> <p>擲-加強啟動至出手連慣性</p>	問答 觀察 實作	<p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> <p>跨欄架</p> <p>皮尺</p> <p>擲部用具</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(國中新課綱版-部定+校訂)

				學原理				
	1	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機
17-18 週	2	體能	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	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	提升基本體能	1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力與肌耐力	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

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(國中新課綱版-部定+校訂)

				動防護				
	6	技術	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	提升專長技術	跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度	問答 觀察 實作	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 跨欄架 皮尺 擲部用具
	1	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機

				Ps-IV-D4 訓練與競賽環境				
19-21 週	3	體能	<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、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	提升基本體能	<p>1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p>	問答 觀察 實作	<p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p>
	9	技術	<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>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/</p>	提升專長技術	<p>跑-加強腕關節角度</p> <p>跳-身體控制能力</p> <p>擲-加強啟動至出手連慣性</p>	問答 觀察 實作	<p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> <p>跨欄架</p> <p>皮尺</p> <p>擲部用具</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(國中新課綱版-部定+校訂)

				踢、蹬、划之運動力學原理				
	2	戰術	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	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	提升比賽戰術	1.善用策略 2.錄影帶觀摩。 3.實力分析。	心得報告	電腦 投影機
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1.意象訓練 2.加強追求目標，重視效率訓練的特質	心得報告	電腦 投影機

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。