

臺南市立金城國民中學 113 學年度第一學期七年級田徑隊課程計畫

課程名稱	專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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	了解田徑基本動作，改變對田徑的觀念，提升實質性的田徑運動表現。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 田徑是運動之母，藉由參於田徑運動，了解運動知識、技能，提升運動基本動作與各項專項技術之水準等目標。 2. 學習並提升專業項運的技能。 3. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 4. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 5. 了解田徑訓練方式，並學會鍛鍊體適能的方法。 6. 指導專業專項技能，導引學生正確方向與目標，期求達成生涯規畫之成果。 7. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 8. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。							
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 8/25-8/30	5	我是體能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。	1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。 2. 增強腹背肌，維持軀幹穩定。 3. 提升學生活動力，增強學生競技能力。	1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB，讓學生能將其運用在跑步的動作中。 2. 在教師安排的核心肌群訓練中，學生能增強軀幹力量，並使用之。 3. 肌力訓練:1. 核心肌群	1. 學生能正確做出馬克操動作 2. 學生能做出教練要求的動作要領 3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘	力波墊 輔助訓練器材

				<p>T-IV-A2</p> <p>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 讀級完成 動作之進 階技術。</p>				
<p>第二週 9/2-9/6</p>	5	<p>我是體能王</p>	<p>P-IV-1了解與運用 一般體能訓練之原 理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技 術。</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-A2 跑、跳、擲 /踢、蹬、划 等各專項 技術的單 一動作、起 始準備、起</p>	<p>1. 馬克操基本動作 訓練(學生能夠做 出正確的馬克操基 本動作)。</p> <p>2. 增強腹背肌，維 持軀幹穩定。</p> <p>3. 提升學生活動 力，增強學生競技 能力</p>	<p>1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB，讓學生能 將其運用在跑步的動作中。</p> <p>2. 在教師安排的核心肌群 訓練中，學生能增強軀 幹力量，並使用之。</p> <p>3. 肌力訓練:1. 核心肌群</p>	<p>1. 學生能正確做 出馬克操動作</p> <p>2. 學生能做出教練 要求的動作</p> <p>3. 學生做核心肌力 訓練時每個動作都 能維持 30 秒鐘</p>	<p>力波墊</p> <p>輔助訓練器材</p>

				始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。				
第三週 9/9-9/13	5	我是體能王	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</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-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。 2. 增強腹背肌，維持軀幹穩定。 3. 提升學生活動力，增強學生競技能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB，讓學生能將其運用在跑步的動作中。 2. 在教師安排的核心肌群訓練中，學生能增強軀幹力量，並使用之。 3. 肌力訓練:1. 核心肌群 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確做出馬克操基本動作 2. 學生能做出教練要求的動作 3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘 	<p>力波墊</p> <p>輔助訓練器材</p>

				階技術。				
第四週 9/16-9/20	5	我是體能王	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	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-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。	1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。 2. 增強腹背肌,維持軀幹穩定。 3. 提升學生活動力,增強學生競技能力。	1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能將其運用在跑步的動作中。 2. 在教師安排的核心肌群訓練中,學生能增強軀幹力量,並使用之。 3. 肌力訓練:1. 核心肌群	1. 學生能正確做出馬克操基本動作 2. 學生能做出教練要求的動作 3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘	力波 輔助訓練器材 欄架
第五週 9/23-9/27	5	我是體能王	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能	1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。 2. 增強腹背肌,維持軀幹穩定。 3. 提升學生活動力,增強學生競技	1. 以馬克操中 March	1. 學生能正確做出馬克操動作 2. 學生能做出教練要求的動作 3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘	力波墊 輔助訓練器 欄架

			<p>蹬、划等專項技術。</p>	<p>之原理原則。</p> <p>T-IV-A2</p> <p>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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p>	<p>能力</p>	<p>AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能將其運用在跑步的動作中。</p> <p>2. 在教師安排的核心肌群訓練中，學生能增強軀幹力量，並使用之。</p> <p>3. 肌力訓練:1. 核心肌群</p>		
<p>第六週</p> <p>9/30-10/4</p>	<p>5</p>	<p>我是體能王</p>	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</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-A2</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單</p>	<p>1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。</p> <p>2. 增強腹背肌，維持軀幹穩定。</p> <p>3. 提升學生活動力，增強學生競技能力</p>	<p>1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能將其運用在跑步的動作中。</p> <p>2. 在教師安排的核心肌群訓練中，學生能增強軀幹力量，並使用之。</p> <p>3. 肌力訓練:1. 核心肌群</p>	<p>1. 學生能正確做出馬克操動作</p> <p>2. 學生能做出教練要求的動作</p> <p>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘</p>	<p>力波墊</p> <p>輔助訓練器材</p> <p>欄架</p>

				一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。				
第七週 10/7-10/11	5	金肌獨立	<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 能訓練之原理原則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>1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。</p> <p>2. 增強腹背肌, 維持軀幹穩定。</p> <p>3. 提升學生活動力, 增強學生競技能力</p>	<p>1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能將其運用在跑步的動作中。</p> <p>2. 在教師安排的核心肌群訓練中, 學生能增強軀幹力量, 並使用之。</p> <p>3. 肌力訓練:1. 核心肌群</p>	<p>1. 學生能正確做出馬克操動作</p> <p>2. 學生能做出教練要求的動作</p> <p>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘</p>	<p>力波墊</p> <p>專項訓練器材</p> <p>攝影機</p>
第八週 10/14-10/18 (第一次定期評量)	5	金肌獨立	<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 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氣</p>	<p>1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。</p> <p>2. 增強腹背肌, 維持軀幹穩定。</p> <p>3. 提升學生活動力, 增強學生競技能力</p>	<p>1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能將其運用在跑步的動作中。</p> <p>2. 在教師安排的核心肌群訓練中, 學生能增強軀幹力量, 並使用之。</p> <p>3. 肌力訓練:1. 核心肌群</p>	<p>1. 學生能正確做出馬克操基本動作</p> <p>2. 學生能做出教練要求的動作</p> <p>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘</p>	<p>力波墊</p> <p>專項訓練器材</p> <p>攝影機</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)

			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。	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。				
第九週 10/21- 10/25	5	金肌獨立	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 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。	1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。 2. 增強腹背肌,維持軀幹穩定。 3. 提升學生活動力,增強學生競技能力	1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB,讓學生能將其運用在跑步的動作中。 2. 在教師安排的核心肌群訓練中,學生能增強軀幹力量,並使用之。 3. 肌力訓練:1. 核心肌群	1. 學生能正確做出馬克操基本動作 2. 學生能做出教練要求的動作 3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘	力波墊 專項訓練器材 攝影機
第十週 10/28-11/1	5	跑跑跑向前跑	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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-A2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升步頻及步幅技術訓練。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。	1. 以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功能。 3. 分項練習。	1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求的強度與趟數 3. 學生能做出專項技術基本環節 4. 以測驗了解學生進步幅度	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架) 攝影機

				<p>一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。</p>				
<p>第十一週 11/4-11/8</p>	5	<p>跑跑跑向前跑</p>	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</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-A2 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</p>	<p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速度及敏捷反應。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p>	<p>1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。</p> <p>2. 利用繩梯與欄架不規則擺放，增加全身的大小肌肉群的肌力與協調功能。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p>	<p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</p> <p>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作)</p> <p>4. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>5. 以測驗了解學生進步幅度</p>	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)</p> <p>攝影機</p>

				<p>準備、連結動作、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。</p>				
<p>第十二週 11/11- 11/15</p>	5	<p>跑跑跑向前跑</p>	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</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-A2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、聯合動作之銜讀級完成</p>	<p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速度及敏捷反應。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p>	<p>1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。</p> <p>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p>	<p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</p> <p>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作)</p> <p>4. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>5. 以測驗了解學生進步幅度</p>	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)</p> <p>攝影機</p>

				動作之進階技術。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。				
第十三週 11/18- 11/22	5	金城全能王	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。 Ta-IV-C1類速與競	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速耐力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。	1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。	1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求的強度與趟數 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作) 4. 學生能做出專項技術基本環節	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架) 輔助訓練器材 (藥球、啞鈴) 攝影機

第十四週 11/25- 11/29 (第二次定期評量)	5	金城全能王	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p>	<p>賽規則。</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-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1類速與競賽規則。</p>	<p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速度能力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p>	<p>1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。</p> <p>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 專長測驗。</p>	<p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</p> <p>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作)</p> <p>4. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>5. 以測驗了解學生進步幅度</p>	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材 (藥球、啞鈴)</p> <p>攝影機</p>
第十五週 12/2-12/6	5	我是大力士	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原</p>	<p>P-IV-A1心肺耐力、柔</p>	<p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速耐力。</p>		<p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練</p>	<p>力波墊</p> <p>專項訓練器材</p>

			<p>理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p>	<p>軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 T-IV-A2 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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。</p>	<p>3.個人專項技術提升。</p>	<p>1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3.分項練習。</p>	<p>要求(300m 快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況) 3.學生能做出專項技術基本環節</p>	<p>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)</p>
<p>第十六週 12/9-12/13</p>	<p>5</p>	<p>我是大力士</p>	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技</p>	<p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原</p>	<p>1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速度能力。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。</p>	<p>1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表</p>	<p>1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能做出專項技術基本環節 3.實作(300×5)跑跟休息3分鐘 4.學生能做出專項技術基本環節</p>	<p>力波墊 專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p>

			術。 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。	則。 T-IV-A2 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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。		中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。		攝影機
第十七週 12/16- 12/20	5	衝鋒線陣	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。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。	1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 3分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況) 3.學生能做出專項技術基本環節 4.以測驗了解學生進步幅度 5.學生能說出專項技術要領	力波墊 專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			<p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p>	<p>速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-A2 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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。</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>5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p>		
<p>第十八週 12/23-</p>	<p>5</p>	<p>衝鋒線陣</p>	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原</p>	<p>P-IV-A1心 肺耐力、柔</p>	<p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速度能</p>	<p>1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。</p>	<p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p>	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、</p>

12/27		<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>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p>	<p>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>T-IV-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1類速與競賽規則。</p>	<p>力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> <p>5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p>	<p>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 專長測驗。</p> <p>6. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p>	<p>2. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作)</p> <p>4. 以測驗了解學生進步幅度</p> <p>5. 學生能說出專項技術要領</p>	<p>練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)</p> <p>攝影機</p>
-------	--	--	---	---	---	---	--

				Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理 與自我對 話等心理 技巧。				
第十九週 12/29-1/3	5	薪火相傳	<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>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</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>T-IV-A2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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速度能力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。 5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能否做出專項技術基本環節 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作) 4. 以測驗了解學生進步幅度 5. 學生能說出專項技術要領 	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材 (藥球、啞鈴)</p> <p>攝影機</p>

				<p>動作、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。</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>第二十週 1/6-1/10</p>	5	薪火相傳	<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>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</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>T-IV-A2跑、跳、擲</p>	<p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速耐力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> <p>5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。</p>	<p>1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。</p> <p>2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p>	<p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況)</p> <p>3. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>4. 以測驗了解學生進步幅度</p> <p>5. 學生能說出專項技術要領</p>	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材 (藥球、啞鈴)</p> <p>攝影機</p>

				<p>/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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p>				
第二十一週 1/13- 1/17(第三次定期評量)	5	薪火相傳	<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>T-IV-1理解並操作</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速度能力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。 5. 了解自我學習成效。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強學生肌力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能做出專項技術基本環節 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4. 以測驗了解學生進步幅度 	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材 (藥球、啞鈴)</p>

		<p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</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>T-IV-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1類速與競賽規則。</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理</p>		<p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 專長測驗。</p>	<p>5. 學生能說出專項技術要領</p>	<p>攝影機</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)

				技巧。				
--	--	--	--	-----	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立金城國民中學 113 學年度第二學期七年級田徑隊課程計畫

課程名稱	專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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	了解田徑基本動作，改變對田徑的觀念，提升實質性的田徑運動表現。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 田徑是運動之母，藉由參於田徑運動，了解運動知識、技能，提升運動基本動作與各項專項技術之水準等目標。 2. 學習並提升專業項運的技能。 3. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 4. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 5. 了解田徑訓練方式，並學會鍛鍊體適能的方法。 6. 指導專業專項技能，導引學生正確方向與目標，期求達成生涯規畫之成果。 7. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 8. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。							
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 2/3-2/7	5	渾身是勁	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升步頻及步幅技術訓練。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。	1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. 利用繩梯與欄架不規則擺放，增加全身的大小肌肉群的肌力與協調功能。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。	1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求的強度與趟數 3. 學生能做出專項技術基本環節	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

				<p>T-IV-A2</p> <p>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 讀級完成 動作之進 階技術。</p>				
<p>第二週 2/10-2/14</p>	5	<p>渾身是勁</p>	<p>P-IV-1了解與運用 一般體能訓練之原 理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技 術。</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-A2</p> <p>跑、跳、擲 /踢、蹬、划 等各專項 技術的單 一動作、起 始準備、起</p>	<p>1. 提升暖身速度、 基本動作加強。 2. 提升步頻及步幅 技術訓練。 3. 增強學生心肺耐 力。 4. 個人專項技術提 升。</p>	<p>1. 以動態操暖身，讓學生能 在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。 2. 利用繩梯與欄架不規則擺 放，增加全身的大小肌肉群 的肌力與協調功能。 3. 利用間歇運動的課表 中，增加自身的心肺功 能。 4. 分項練習。</p>	<p>1. 學生能正確做 好動態操的每一 個動作 2. 學生能達到教練 要求的強度與趟數 3. 學生能做出專項 技術基本環節</p>	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、欄 架、起跑架)</p> <p>攝影機</p>

				始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。				
第三週 2/17-2/21	5	渾身是勁	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	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-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升步頻及步幅技術訓練。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。	1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. 利用繩梯與欄架不規則擺放，增加全身的大小肌肉群的肌力與協調功能。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。	1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求的強度與趟數 3. 學生能做出專項技術基本環節	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

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)

				階技術。				
第四週 2/24-2/28	5	渾身是勁	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 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。	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速度及敏捷反應。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。	1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強學生肌力。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 專長測驗。	1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求的強度與趟數 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4. 學生能做出專項技術基本環節 5. 以測驗了解學生進步幅度	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 輔助訓練器材 (藥球、啞鈴) 攝影機
第五週 3/3-3/7	5	健步如飛	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 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。	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速耐力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。	1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。	1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求的強度與趟數 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4. 學生能做出專項技術基本環節	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機
第六週 3/10-3/14	5	健步如飛	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速度能力。 3. 增強學生心肺耐	1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強	1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求的強度與趟	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)

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)

			則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 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。	等一般體能之原則。 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。	力。 4.個人專項技術提升。 5.了解自我學習成效。	學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。	數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節	輔助訓練器材 (藥球、啞鈴) 攝影機
第七週 3/17-3/21 (第一次定期評量)	5	健步如飛	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 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。	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速度能力。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.了解自我學習成效。	1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.專長測驗。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 5.以測驗了解學生進步幅度	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 輔助訓練器材 (藥球、啞鈴) 攝影機
第八週 3/24-3/28	5	飛耀羚羊	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。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、	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	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.個人專項技術提升。 4.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 6.能運用各種策略於訓練比賽中	1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.(1)TABATA 3分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3.分項練習。 4.學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況) 3.學生能做出專項技術基本環節 4.學生溝通後能說出專項技術要領	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			<p>蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p>	<p>捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-A2</p> <p>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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1</p> <p>類速與競賽規則。</p>				
<p>第九週</p> <p>3/31-4/4</p>	5	飛耀羚羊	<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</p>	<p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速耐力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況) 	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p>

			<p>理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p>	<p>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>T-IV-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1類速與競賽規則。</p>	<p>升。</p> <p>5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>6. 能運用各種策略於訓練比賽中</p>	<p>能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p>	<p>3. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>4. 學生溝通後能說出專項技術要領</p>	攝影機
第十週 4/7-4/11	5	永不妥協	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原	P-IV-A1心肺耐力、柔	<p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速度能</p>	<p>1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。</p>	<p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p>	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、

		<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>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p>	<p>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>T-IV-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1類速與競賽規則。</p>	<p>力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> <p>5. 了解自我學習成效。</p> <p>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>7. 能運用各種策略於訓練比賽中</p>	<p>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 專長測驗。</p> <p>6. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p>	<p>2. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作)</p> <p>4. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>5. 以測驗了解學生進步幅度</p> <p>6. 學生溝通後能說出專項技術要領</p>	<p>練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)</p> <p>攝影機</p>
--	--	---	---	---	---	--	--

<p>第十一週 4/14-4/18</p>	<p>5</p>	<p>永不妥協</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。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速度能力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。 5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 6. 能運用各種策略於訓練比賽中 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能否做出專項技術基本環節 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作) 4. 學生能做出專項技術基本環節 5. 學生溝通後能說出專項技術要領 	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材 (藥球、啞鈴、橡皮帶)</p> <p>攝影機</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)

				<p>階技術。</p> <p>Ta-IV-C1</p> <p>類速與競</p> <p>賽規則。</p>				
<p>第十二週</p> <p>4/21-4/25</p>	5	步步高升	<p>P-IV-1</p> <p>了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-3</p> <p>能訓練之原理原則</p> <p>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>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p>	<p>P-IV-A1</p> <p>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。</p> <p>P-IV-A3</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>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速耐力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。 5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 6. 能運用各種策略於訓練比賽中 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況) 3. 學生能做出專項技術基本環節 4. 學生溝通後能說出專項技術要領 	<p>專項訓練器材</p> <p>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>攝影機</p>
<p>第十三週</p> <p>4/28-5/2</p>	5	步步高升	<p>P-IV-1</p> <p>了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-3</p> <p>能訓練之原理原則</p> <p>了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練</p>	<p>P-IV-A1</p> <p>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。</p> <p>P-IV-A3</p> <p>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速度能力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。 5. 了解自我學習成效。 6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 專長測驗。 6. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能做出專項技術基本環節 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作) 4. 學生能做出專項技術基本環節 5. 以測驗了解學生進步幅度 6. 學生溝通後能說 	<p>專項訓練器材</p> <p>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>攝影機</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)

			等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。	之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。	7.能運用各種策略於訓練比賽中	達成訓練效果。	出專項技術要領	
第十四週 5/5-5/9 (第二次定期評量)	5	分秒必爭	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 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。 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 6.能尊重全體規範,理性與人和諧溝通。 7.能運用各種策略於訓練比賽中	1.以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.(1)TABATA 3分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。 3.利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.學生能在老師指導下,用意象訓練在心中模擬動作,讓身體熟悉動作。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 5.學生能說出專項技術要領	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機
第十五週 5/12-5/16	5	分秒必爭	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 6.能尊重全體規	1.以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.(1)TABATA 3分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。 3.利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.學生能在老師指導下,用意象訓練在心中模擬動作,讓身體熟悉動作。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 5.學生能說出專項技術要領	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 輔助訓練器材 (藥球、啞鈴、橡皮帶)

			歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。	練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。	範，理性與人和諧溝通。			攝影機
第十六週 5/19-5/23	5	分秒必爭	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。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 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。 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-A2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	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速度能力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。 5. 了解自我學習成效。 6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 7. 能運用各種策略於訓練比賽中	1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 專長測驗。 6. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。	1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能做出專項技術基本環節 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作) 4. 學生能做出專項技術基本環節 5. 以測驗了解學生進步幅度 6. 學生溝通後能說出專項技術要領	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、擲球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

				準備、連結 動作、聯合 動作之銜 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競 賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理 與自我對 話等心理 技巧。				
第十七週 5/26-5/30	5	衝破終點線	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。 T-IV-1理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技 術。 Ta-IV-1理解並執行 配速、規則與情報 蒐集。 Ps-IV-1了解並運用	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。 T-IV-A2	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。 2. 提升學生速耐 力。 3. 增強學生心肺耐 力。 4. 個人專項技術提 升。 5. 學生能透過意象 訓練增強自我的動 作及專項。 6. 能尊重全體規 範，理性與人和諧 溝通。 7. 能運用各種策略 於訓練比賽中	1. 以動態操暖身，讓學生能 在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 3分鐘訓 練，(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表 中，增加自身的心肺功 能。 4. 分項練習。 5. 學生能在老師指導下， 用意象訓練在心中模擬 動作，讓身體熟悉動 作。	1. 學生能正確做 好動態操的每一 個動作 2. 學生能達到教 練要求(300m快 跑、強度、趟數、 休息時間的學習狀 況) 3. 學生能做出專項 技術基本環節 4. 學生能模擬說 出練習狀況 5. 學生能說出專項 技術要領	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機

			心理技巧。	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 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競 賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理 與自我對 話等心理 技巧。				
第十八週 6/2-6/6	5	衝破終點線	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	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。 2. 提升學生速度能 力。 3. 增強學生心肺耐 力。 4. 個人專項技術提 升。 5. 了解自我學習成	1. 以動態操暖身，讓學生能 在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應，起跑訓 練，藥球訓練...等，來增 強學生肌力。 3. 利用間歇運動的課表 中，增加自身的心肺功 能。	1. 學生能正確做 好動態操的每一 個動作 2. 學生能做出專項 技術基本環節 3. 實作(起跑練習、 反應訓練、垂直跳、 曲腿跳...等動作) 4. 學生能做出專項	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 輔助訓練器材 (藥球、啞鈴、

		<p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p>	<p>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>T-IV-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1類速與競賽規則。</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對</p>	<p>效。</p> <p>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p>	<p>4. 分項練習。</p> <p>5. 專長測驗。</p> <p>6. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p>	<p>技術基本環節</p> <p>5. 以測驗了解學生進步幅度</p> <p>6. 學生溝通後能說出專項技術要領</p>	<p>橡皮帶)</p> <p>攝影機</p>
--	--	---	---	---------------------------------------	---	--	------------------------

				話等心理技巧。				
第十九週 6/9-6/13	5	更快更高更強	<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>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</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>T-IV-A2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、聯合動作之銜讀級完成動作之進</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速耐力。 3. 個人專項技術提升。 4. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 6. 能運用各種策略於訓練比賽中 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 3分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3. 分項練習。 4. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能做出專項技術基本環節 3. 學生能模擬說出練習狀況 4. 學生能說出專項技術要領 	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架)</p> <p>攝影機</p>

				<p>階技術。</p> <p>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。</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>第二十週 6/16-6/20</p>	<p>5</p>	<p>更快更高更強</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>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</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>T-IV-A2跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速耐力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。 5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 3分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況) 3. 學生能做出專項技術基本環節 4. 學生能模擬說出練習狀況 	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>攝影機</p>

				<p>始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。</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>第二十一週 6/23-6/27 (第三次定期評量)</p>	<p>5</p>	<p>更快更高更強</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>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行</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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速耐力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。 5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 3分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況) 3. 學生能做出專項技術基本環節 4. 學生能模擬說出練習狀況 	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>攝影機</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)

		<p>配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p>	<p>項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-A2</p> <p>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、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1</p> <p>類速與競賽規則。</p> <p>Ps-IV-D1</p> <p>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。