

臺南市立金城國民中學 113 學年度第一學期九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)	九年級	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	振奮心情	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓	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。 4. 能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人	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、Tabata 肌力訓練 4. 學生與學生、老師之	1. 學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4. 學生溝通後能說出專項技術要領 5. 學生能為自己包	力波墊 輔助訓練器材

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(國中新課綱版-部定+校訂)

			<p>歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>和諧溝通。</p> <p>5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。</p>	<p>間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p> <p>5. 了解場地情況並學習簡易包紮。</p>	紮	
<p>第二週 9/2-9/6</p>	5	<p>振奮心情</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</p> <p>P-IV-3 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>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>1. 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>4. 能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。</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、Tabata 肌力訓練</p> <p>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。</p> <p>5. 了解場地情況並學習簡易包紮。</p>	<p>1. 學生能精熟做出馬克操動作</p> <p>2. 學生能做出教練要求的動作要領</p> <p>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 60 秒鐘</p> <p>4. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>5. 學生能為自己包紮</p>	<p>力波墊</p> <p>輔助訓練器材</p>
<p>第三週 9/9-9/13</p>	5	<p>振奮心情</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</p> <p>P-IV-3 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</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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</p>	<p>1. 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>4. 能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。</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、Tabata 肌力訓練</p> <p>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。</p> <p>5. 了解場地情況並學習</p>	<p>1. 學生能精熟做出馬克操動作</p> <p>2. 學生能做出教練要求的動作要領</p> <p>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 60 秒鐘</p> <p>4. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>5. 學生能為自己包紮</p>	<p>力波墊</p> <p>輔助訓練器材</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(國中新課綱版-部定+校訂)

			護。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。	動防護。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。		簡易包紮。		
第四週 9/16-9/20	5	振奮心情	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 4. 能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	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、Tabata 肌力訓練 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。 5. 了解場地情況並學習簡易包紮。	1. 學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4. 學生溝通後能說出專項技術要領 5. 學生能為自己包紮	力波 輔助訓練器材 欄架
第五週 9/23-9/27	5	振奮心情	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 4. 能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	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、Tabata 肌力訓練 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。 5. 了解場地情況並學習簡易包紮。	1. 學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4. 學生溝通後能說出專項技術要領 5. 學生能為自己包紮	力波墊 輔助訓練器 欄架

<p>第六週 9/30-10/4</p>	<p>5</p>	<p>振奮心情</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>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。 4. 能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。</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。 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、Tabata 肌力訓練 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。 5. 了解場地情況並學習簡易包紮。</p>	<p>1. 學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4. 學生溝通後能說出專項技術要領 5. 學生能為自己包紮</p>	<p>力波墊 輔助訓練器材 欄架</p>
<p>第七週 10/7-10/11</p>	<p>5</p>	<p>飢常入碌</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。 T-IV-B3跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>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。 4. 能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。</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。 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、Tabata 肌力訓練 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。 5. 了解場地情況並學習簡易包紮。</p>	<p>1. 學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4. 學生溝通後能說出專項技術要領 5. 學生能為自己包紮</p>	<p>力波墊 專項訓練器材 攝影機</p>

<p>第八週 10/14- 10/18 (第一次定期評量)</p>	5	飢常入碌	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>T-IV-B3跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 	<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、Tabata 肌力訓練 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。 5. 了解場地情況並學習簡易包紮。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4. 學生溝通後能說出專項技術要領 5. 學生能為自己包紮 	<p>力波墊</p> <p>專項訓練器材</p> <p>攝影機</p>
<p>第九週 10/21- 10/25</p>	5	飢常入碌	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>T-IV-B3跑、跳、擲、踢、蹬、划之</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 	<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、Tabata 肌力訓練 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。 5. 了解場地情況並學習簡易包紮。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4. 學生溝通後能說出專項技術要領 5. 學生能為自己包紮 	<p>力波墊</p> <p>專項訓練器材</p> <p>攝影機</p>

			巧。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。	運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。				
第十週 10/28-11/1	5	徑速循環	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。 T-IV-B3跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 6. 能注意場地安全，養成愛護公物的好習慣。	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。 4. 解場地情況並學習簡易包紮。 5. 了解環境狀況並愛惜公物。	1. 學生能精熟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. 學生能為自己包紮 5. 學生自己將器材擦拭乾淨、擺放整齊。	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架) 攝影機
第十一週 11/4-11/8	5	徑速循環	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。 5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 6. 能注意場地安全，養成愛護公物的好習慣。	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。 4. 解場地情況並學習簡易包紮。 5. 了解環境狀況並愛惜公物。	1. 學生能精熟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. 學生能為自己包紮 5. 學生自己將器材擦拭乾淨、擺放整齊。	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架) 攝影機

			護。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。	動防護。 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。				
第十二週 11/11- 11/15	5	徑速循環	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 6. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7. 能將各種策略技巧運用於練習比賽中。	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. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。 6. 了解場地情況並學習簡易包紮。 7. 學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。	1. 學生能精熟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. 學生溝通後能說出專項技術要領 6. 學生能為自己包紮 7. 學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架) 攝影機
第十三週 11/18- 11/22	5	體能極限 3.0	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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. 提升學生速度及敏捷反應。 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	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 4 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	1. 學生能精熟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)

			<p>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>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>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 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-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>溝通。</p> <p>6. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。</p> <p>7. 能將各種策略技巧運用於練習比賽中。</p>	<p>間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p> <p>6. 了解場地情況並學習簡易包紮。</p> <p>7. 學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。</p>	<p>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>6. 學生能為自己包紮</p> <p>7. 學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來</p>	<p>攝影機</p>
<p>第十四週 11/25- 11/29 (第二次定期評量)</p>	<p>5</p>	<p>體能極限 3.0</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</p> <p>P-IV-3 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>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>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>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>5. 了解自我學習成效。</p> <p>5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>6. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。</p> <p>7. 能將各種策略技巧運用於練習比賽中。</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>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>7. 了解場地情況並學習簡易包紮。</p> <p>8. 學生能在老師指導下，</p>	<p>1. 學生能精熟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>6. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>7. 學生能為自己包紮</p> <p>8. 學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來</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>

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)

			Ps-IV-3了解並執行環境適應。	Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。		讓技巧運用更熟練。		
第十五週 12/2-12/6	5	奮勇向前	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>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-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>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-D4 訓練與競賽環境。</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. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7. 提升學生自動自發有責任感 	<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 4 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。 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。 6. 了解場地情況並學習簡易包紮。 7. 培養學生責任感。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能精熟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. 學生能說出專項技術要領 5. 學生溝通後能說出專項技術要領 6. 學生能為自己包紮 7. 學生能為對自己負責任 	<p>力波墊</p> <p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)</p>
第十六週 12/9-12/13	5	奮勇向前	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等</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. 能將各種策略技 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能精熟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 5. 學生溝通後能說出專項技術要領 6. 學生能在訓練或 	<p>力波墊</p> <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>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>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>之內容、負荷、安全原則與運動防護。</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-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>巧運用於練習比賽中。</p> <p>7.能檢討自己的缺點，確實改正。</p>	<p>間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p> <p>6.學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。</p> <p>7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。</p>	<p>比賽上將技巧發揮出來</p> <p>7.學生能說出優缺點並確實改正。</p>	
<p>第十七週 12/16- 12/20</p>	<p>5</p>	<p>奮勇向前</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>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-3了解並執行</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>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-D4 訓練</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>6.能將各種策略技巧運用於練習比賽中。</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.學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p> <p>6.學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。</p>	<p>1.學生能精熟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.學生能說出專項動作要領</p> <p>5.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來</p>	<p>力波墊</p> <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>

			環境適應。	與競賽環境。				
第十八週 12/23- 12/27	5	奮勇向前	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>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-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>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-D4 訓練與競賽環境。</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. 能注意場地安全，及學會簡易包裝技能。 7. 能檢討自己的缺點，確實改正。 	<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. 了解場地情況並學習簡易包裝。 7. 學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能精熟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 5. 學生能為自己包裝 6. 學生能說出優缺點並確實改正。 	<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>
第十九週 12/29-1/3	5	峰谷連綿	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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、</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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、</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. 能注意場地安全，及學會簡易包裝 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能精熟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. 學生溝通後能說出專項技術要領 5. 學生能為自己包裝 6. 學生能說出運動 	<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>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>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>安全原則與運動防護。</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-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>紮技能。</p> <p>7.養成勝不驕敗不餒的精神。</p>	<p>間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p> <p>6.了解場地情況並學習簡易包裝。</p> <p>7.老師培養學生運動道德精神。</p>	<p>道德精神要領</p>	
<p>第二十週 1/6-1/10</p>	<p>5</p>	<p>峰谷連綿</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</p> <p>P-IV-3 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>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>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-D4 訓練與競賽環境。</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>6.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>7.能檢討自己的缺點，確實改正。</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 4 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.學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</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>7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。</p>	<p>1.學生能精熟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.學生能說出專項動作要領</p> <p>5.學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>6.學生能說出優點並確實改正。</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>第二十一週 1/13- 1/17(第三次定期評量)</p>	<p>5</p>	<p>峰谷連綿</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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。 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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 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-D4 訓練與競賽環境。</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。 5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 6. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7. 養成勝不驕敗不餒的精神。</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。 7. 了解場地情況並學習簡易包紮。 8. 老師培養學生運動道德精神。</p>	<p>1. 學生能精熟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 5. 學生溝通後能說出專項技術要領 6. 學生能為自己包紮 7. 學生能說出運動道德精神要領</p>	<p>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</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。

臺南市立金城國民中學 113 學年度第二學期九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)	九年級	教學 節數	本學期共(95)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	全力以赴	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。 5. 能注意場地安全，及學會簡易包	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。 4. 解場地情況並學習簡易包紮。	1. 學生能精熟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. 學生能為自己包紮 5. 學生自己將器材	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。	練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	紮技能。 6. 能注意場地安全，養成愛護公物的好習慣。	5. 了解環境狀況並愛惜公物。	擦拭乾淨、擺放整齊。	
第二週 2/10-2/14	5	全力以赴	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 5. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 6. 能注意場地安全，養成愛護公物的好習慣。	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。 4. 解場地情況並學習簡易包紮。 5. 了解環境狀況並愛惜公物。	1. 學生能精熟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. 學生能為自己包紮 5. 學生自己將器材擦拭乾淨、擺放整齊。	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機
第三週 2/17-2/21	5	全力以赴	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。	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。	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。	1. 學生能精熟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	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)

			<p>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>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</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>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>4. 個人專項技術提升。</p> <p>5. 能注意場地安全，及學會簡易包裝技能。</p> <p>6. 能注意場地安全，養成愛護公物的好習慣。</p>	<p>3. 分項練習。</p> <p>4. 解場地情況並學習簡易包裝。</p> <p>5. 了解環境狀況並愛惜公物。</p>	<p>3. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>4. 學生能為自己包裝</p> <p>5. 學生自己將器材擦拭乾淨、擺放整齊。</p>	攝影機
<p>第四週 2/24-2/28</p>	5	<p>全力以赴</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</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>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>7. 能檢討自己的缺點，確實改正。</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 4 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. 學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</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>7. 學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。</p>	<p>1. 學生能精熟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. 學生能說出專項動作要領</p> <p>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>6. 學生能說出優缺點並確實改正。</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>第五週</p>	5	<p>扎實根基</p>	<p>P-IV-2</p>	<p>P-IV-A2</p>	<p>1. 提升暖身速度、</p>	<p>1. 以動態操暖身，讓學生</p>	<p>1. 學生能精熟做</p>	<p>專項訓練器材</p>

<p>3/3-3/7</p>			<p>了解與運用專項體能訓練之原理。 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。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>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.能注意場地安全，及學會簡易包裝技能。 7.能檢討自己的缺點，確實改正。</p>	<p>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.了解場地情況並學習簡易包裝。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。</p>	<p>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 5.學生能為自己包裝 6.學生能說出優缺點並確實改正。</p>	<p>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機</p>
<p>第六週 3/10-3/14</p>	<p>5</p>	<p>扎實根基</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 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。 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p>	<p>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.能檢討自己的缺點，確實改正。</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 4 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.學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 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。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。</p>	<p>1.學生能精熟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.學生能說出專項動作要領 5.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能說出優缺點並確實改正。</p>	<p>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</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)

			Ps-IV-3了解並執行環境適應。	Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。				
第七週 3/17-3/21 (第一次定期評量)	5	扎實根基	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>T-IV-B3跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</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. 能注意場地安全，及學會簡易包裝技能。 7. 養成勝不驕敗不餒的精神。 	<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，進而有效達成訓練效果。 7. 了解場地情況並學習簡易包裝。 8. 老師培養學生運動道德精神。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能精熟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 5. 學生溝通後能說出專項技術要領 6. 學生能為自己包裝 7. 學生能說出運動道德精神要領 	<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>
第八週 3/24-3/28	5	全力衝刺	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等</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。 	<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 4 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。 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. 學生能精熟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. 學生能說出專項技術要領 5. 學生溝通後能說 	<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>等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>6. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。</p> <p>7. 提升學生自動自發有責任感</p>	<p>效達成訓練效果。</p> <p>6. 了解場地情況並學習簡易包紮。</p> <p>7. 培養學生責任感。</p>	<p>出專項技術要領</p> <p>6. 學生能為自己包紮</p> <p>7. 學生能為對自己負責任</p>	
<p>第九週</p> <p>3/31-4/4</p>	5	<p>全力衝刺</p>	<p>P-IV-2</p> <p>了解與運用專項體能訓練之原理。</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>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2</p> <p>敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</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>5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>6. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。</p> <p>7. 養成勝不驕敗不餒的精神。</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>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>7. 了解場地情況並學習簡易包紮。</p> <p>8. 老師培養學生運動道德精神。</p>	<p>1. 學生能精熟做好動態操的每一個動作</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. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>6. 學生能為自己包紮</p> <p>7. 學生能說出運動道德精神要領</p>	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、擲球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>攝影機</p>
<p>第十週</p> <p>4/7-4/11</p>	5	<p>火力全開</p>	<p>P-IV-2</p> <p>了解與運用專項體</p>	<p>P-IV-A2</p> <p>敏捷、協調、瞬</p>	<p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速耐</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. 學生能精熟做好動態操的每一個動作</p>	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、</p>

			<p>能訓練之原理。 P-IV-3</p> <p>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>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>發力與速度專項體能之原則。 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>T-IV-B3跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理。</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>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</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. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。</p> <p>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>7. 能檢討自己的缺點，確實改正。</p>	<p>2. (1) TABATA 4 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. 學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</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>7. 學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。</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. 學生能說出專項動作要領</p> <p>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>6. 學生能說出優點並確實改正。</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>火力全開</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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. 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>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>7. 能注意場地安全，及學會簡易包裝技能。</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>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. 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>6. 學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。</p>	<p>1. 學生能精熟做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能否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. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>5. 學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來</p> <p>6. 學生能為自己包裝</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、橡皮帶)</p> <p>攝影機</p>

			<p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</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>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</p>		<p>7. 了解場地情況並學習簡易包紮。</p>		
<p>第十二週 4/21-4/25</p>	5	大突破	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</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>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</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>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>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 4 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>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>7. 學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。</p>	<p>1. 學生能精熟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. 學生能說出專項動作要領</p> <p>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>6. 學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來</p>	<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>第十三週 4/28-5/2</p>	5	<p>大突破</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技巧。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</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>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。</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 7. 能注意場地安全，及學會簡易包裝技能。 	<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. 專項測驗 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。 7. 學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。 8. 了解場地情況並學習簡易包裝。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能精熟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. 學生溝通後能說出專項技術要領 6. 學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來 7. 學生能為自己包裝 	<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>第十四週 5/5-5/9 (第二次定期評量)</p>	5	<p>全面進攻</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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、</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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、</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 	<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 4 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. 學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 6. 學生與學生、老師之 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能精熟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. 學生能說出專項動作要領 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>攝影機</p>

			<p>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>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>安全原則與運動防護。</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-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>溝通。</p> <p>7.能檢討自己的缺點，確實改正。</p>	<p>間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p> <p>7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。</p>	<p>6.學生能說出優缺點並確實改正。</p>	
<p>第十五週 5/12-5/16</p>	<p>5</p>	<p>全面進攻</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</p> <p>P-IV-3 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>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>Ps-IV-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>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-D4 訓練與競賽環境。</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>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.能檢討自己的缺點，確實改正。</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>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>7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。</p>	<p>1.學生能精熟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>6.學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>7.學生能說出優缺點並確實改正。</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、橡皮帶)</p> <p>攝影機</p>

第十六週 5/19-5/23	5	全面進攻	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>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-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>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-D4 訓練與競賽環境。</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>5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>6. 能注意場地安全，及學會簡易包裝技能。</p> <p>7. 養成勝不驕敗不餒的精神。</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. 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>6. 了解場地情況並學習簡易包裝。</p> <p>7. 老師培養學生運動道德精神。</p>	<p>1. 學生能精熟做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能否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. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>5. 學生能為自己包裝</p> <p>6. 學生能說出運動道德精神要領</p>	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>攝影機</p>
第十七週 5/26-5/30	5	奮勇達標	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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</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>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>7. 能檢討自己的缺</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 4 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>1. 學生能精熟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. 學生能說出專項動作要領</p> <p>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>6. 學生能說出優點並確實改正。</p>	<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>護。</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-3了解並執行環境適應。</p>	<p>動防護。</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-D4 訓練與競賽環境。</p>	<p>點，確實改正。</p>	<p>5.學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</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>7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。</p>		
<p>第十八週 6/2-6/6</p>	<p>5</p>	<p>奮勇達標</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>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-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>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-D4 訓練與競賽環境。</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>5.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>6.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。</p> <p>7.養成勝不驕敗不餒的精神。</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>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>7.了解場地情況並學習簡易包紮。</p> <p>8.老師培養學生運動道德精神。</p>	<p>1.學生能精熟做好動態操的每一個動作</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.學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>6.學生能為自己包紮</p> <p>7.學生能說出運動道德精神要領</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、橡皮帶)</p> <p>攝影機</p>

<p>第十九週 6/9-6/13</p>	<p>5</p>	<p>奮勇達標</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。</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>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-3了解並執行環境適應。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。</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>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-D4 訓練與競賽環境。</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. 能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7. 養成勝不驕敗不餒的精神。 	<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，進而有效達成訓練效果。 7. 了解場地情況並學習簡易包紮。 8. 老師培養學生運動道德精神。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能精熟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 5. 學生溝通後能說出專項技術要領 6. 學生能為自己包紮 7. 學生能說出運動道德精神要領 	<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>
--------------------------	----------	-------------	--	---	---	---	---	---

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。