

## 臺南市立金城國民中學 113 學年度第一學期八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)	八年級	教學 節數	本學期共(21)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 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 checked="" 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	1	極限體能王	P-IV-2 知道並練習敏捷、 協調、瞬發力與速 度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、 跳、擲/踢、蹬、划	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-B2 跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等 專項技術之身	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、環式訓練。 4. 學生與學生、老師之	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 45 秒鐘 4. 學生溝通後能說 出專項技術要領	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)

			等專項技術之基礎技術。	體姿勢、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基礎技術。	和諧溝通。	間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。		
第二週 9/2-9/6	1	極限體能王	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。</p> <p>T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。</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-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、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基礎技術。</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>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、環式訓練。</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>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要領</p> <p>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 45 秒鐘</p> <p>4. 學生溝通後能說出專項技術要領</p>	<p>力波墊</p> <p>輔助訓練器材</p>
第三週 9/9-9/13	1	極限體能王	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。</p> <p>T-IV-2 知道並模仿跑、</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-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等</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>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、環式訓練。</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要領</p> <p>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 45 秒鐘</p> <p>4. 學生溝通後能說出專項技術要領</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)

			跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。	專項技術之身體姿勢、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基礎技術。	體規範，理性與人和諧溝通。	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。		
第四週 9/16-9/20	1	極限體能王	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。	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-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、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基礎技術。	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。	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、環式訓練。 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。	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 45 秒鐘 4. 學生溝通後能說出專項技術要領	力波 輔助訓練器材 欄架
第五週 9/23-9/27	1	極限體能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。	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。	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 45 秒鐘	力波墊 輔助訓練器 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(國中課綱版-部定+校訂)

			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-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。	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。	3. 肌力訓練:1. 核心肌群、環式訓練。 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。	4. 學生溝通後能說出專項技術要領	
第六週 9/30-10/4	1	極限體能王	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. 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。	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、環式訓練。 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。	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 45 秒鐘 4. 學生溝通後能說出專項技術要領	力波墊 輔助訓練器材 欄架
第七週 10/7-10/11	1	肌不可失	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、	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、	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。	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、環式訓練。 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。	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 45 秒鐘 4. 學生溝通後能說出專項技術要領	力波墊 專項訓練器材 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)

			安全原則與運動防護。	安全原則與運動防護。				
<p>第八週 10/14- 10/18 (第一次定期評量)</p>	1	肌不可失	<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>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>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>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。</li> <li>2. 增強腹背肌，維持軀幹穩定。</li> <li>3. 提升學生生活動力，增強學生競技能力。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 肌力訓練:1. 核心肌群、環式訓練。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能正確做出馬克操動作</li> <li>2. 學生能做出教練要求的動作要領</li> <li>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 45 秒鐘</li> <li>4. 學生溝通後能說出專項技術要領</li> </ol>	<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>	1	肌不可失	<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、</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、</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。</li> <li>2. 增強腹背肌，維持軀幹穩定。</li> <li>3. 提升學生生活動力，增強學生競技能力。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 肌力訓練:1. 核心肌群、環式訓練。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能正確做出馬克操動作</li> <li>2. 學生能做出教練要求的動作要領</li> <li>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 45 秒鐘</li> <li>4. 學生溝通後能說出專項技術要領</li> </ol>	<p>力波墊</p> <p>專項訓練器材</p> <p>攝影機</p>

			安全原則與運動防護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	安全原則與運動防護。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。				
第十週 10/28-11/1	1	Running Man	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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。	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. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 6. 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。	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. 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. 專項測驗	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. 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. 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
第十一週 11/4-11/8	1	Running Man	P-IV-1 了解與運用一般體	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升步頻及步幅	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。	1. 學生能正確做好動態操的每一	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、

			<p>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>T-IV-2</p> <p>理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p>	<p>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>T-IV-B2</p> <p>接力準備動作與接力動作之進階技術。</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>技術訓練。</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>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>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>個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</p> <p>3. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>4. 學生能說出專項技術要領</p> <p>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</p>	<p>練球、標槍、欄架)</p> <p>攝影機</p>
<p>第十二週</p> <p>11/11-11/15</p>	<p>1</p>	<p><b>Running Man</b></p>	<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</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</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>5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</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. 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</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. 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)</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)

			護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-1了解並運用心理技巧。	動防護。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。		下，讓技巧運用上流暢。		
第十三週 11/18- 11/22	1	未來之星全能王	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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-2理解並演練溝通能力。	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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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. (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。 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，讓技巧運用上流暢。	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	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	1	未來之星全能王	P-IV-1	P-IV-A1	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身，讓學生能	1. 學生能正確做	專項訓練器材

<p>11/25-11/29 (第二次定期評量)</p>			<p>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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-2理解並演練溝通能力。</p>	<p>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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。</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.能尊重全體規範,理性與人和諧溝通。 7.能將各種策略技巧運用於練習比賽中。</p>	<p>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.學生能在老師指導下,讓技巧運用上流暢。</p>	<p>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 6.學生溝通後能說出專項技術要領 7.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來</p>	<p>(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>
<p>第十五週 12/2-12/6</p>	<p>1</p>	<p>徑速前進</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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.培養學生勝不驕敗不餒的運動家精神。</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.(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.老師培養學生運動道德精神。</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(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.學生能說出運動道德精神要領</p>	<p>力波墊  專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)</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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-2理解並演練溝通能力。	動防護。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。				
第十六週 12/9-12/13	1	徑速前進	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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-2理解並演練溝通能力。	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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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. 學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。	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 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	力波墊  專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、標槍、欄架、起跑架)  攝影機
第十七週 12/16-	1	極限飆速	P-IV-2 知道並練習敏捷、	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速耐	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	1. 學生能正確做好動態操的每一個動作	力波墊

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)

12/20			<p>協調、瞬發力與速度等專項體能。</p> <p>T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p>與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則。</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>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. 能將各種策略技巧運用於練習比賽中。</p>	<p>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，讓技巧運用上流暢。</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>
第十八週 12/23- 12/27	1	極限飆速	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。</p> <p>T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則。</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>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. 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裝。</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)</p> <p>攝影機</p>
第十九週	1	雙管齊下	P-IV-2	P-IV-A2敏捷、	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身，讓學生能	1. 學生能正確做	專項訓練器材

<p>12/29-1/3</p>			<p>知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p>協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3溝通管道與方法。</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. 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。</p>	<p>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裝。 7. 老師培養學生運動道德精神。</p>	<p>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 6. 學生能為自己包裝 7. 學生能說出運動道德精神要領</p>	<p>(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>
<p>第二十週 1/6-1/10</p>	<p>1</p>	<p>雙管齊下</p>	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練</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。 T-IV-B2接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D2訓</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。</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。 6. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓</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(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</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)

			溝通能力。	練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3溝通管道與方法。		練效果。			
第二十一週 1/13- 1/17(第三次定期評量)	1	雙管齊下	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	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-B2接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3溝通管道與方法。		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。	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. 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	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

◎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 學年度第二學期八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)	八年級	教學 節數	本學期共(21)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 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 checked="" 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	1	直搗核心	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 了解與運用有氣訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。 P-IV-A3 有氣訓練、無氣	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. 能瞭解性別能力，運動差異，尊重	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 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

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。	全體規範，理性與人和諧溝通。	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。		
第二週 2/10-2/14	1	直搗核心	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. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 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。 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. 了解環境狀況並愛惜公物。	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. 學生溝通後能說出專項技術要領 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	1	直搗核心	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. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 6. 提升學生自動自發有責任感	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。 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. 培養學生責任感。	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. 學生溝通後能說出專項技術要領 5. 學生能為對自己負責任	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)  攝影機

<p>第四週 2/24-2/28</p>	<p>1</p>	<p>直搗核心</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-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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</li> <li>2. 提升學生速度及敏捷反應。</li> <li>3. 增強學生心肺耐力。</li> <li>4. 個人專項技術提升。</li> <li>5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</li> <li>6. 能運用各種策略於訓練比賽中。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強學生肌力。</li> <li>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</li> <li>4. 分項練習。</li> <li>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。</li> <li>6. 學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</li> <li>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</li> <li>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)</li> <li>4. 學生能做出專項技術基本環節</li> <li>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</li> <li>6. 學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來</li> </ol>	<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 3/3-3/7</p>	<p>1</p>	<p>徑力向上</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-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-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</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>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</li> <li>2. 提升學生速耐力。</li> <li>3. 增強學生心肺耐力。</li> <li>4. 個人專項技術提升。</li> <li>5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。</li> <li>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. (1) TABATA 4分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。</li> <li>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</li> <li>4. 分項練習。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</li> <li>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</li> <li>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)</li> <li>4. 學生能做出專項技術基本環節</li> <li>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</li> </ol>	<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>第六週 3/10-3/14</p>	<p>1</p>	<p>徑力向上</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-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-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</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>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</li> <li>2. 提升學生速度能力。</li> <li>3. 增強學生心肺耐力。</li> <li>4. 個人專項技術提升。</li> <li>5. 了解自我學習成效。</li> <li>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</li> <li>7. 能運用各種策略於訓練比賽中</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。</li> <li>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</li> <li>4. 分項練習。</li> <li>5. 專長測驗。</li> <li>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。</li> <li>7. 學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</li> <li>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</li> <li>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作)</li> <li>4. 學生能做出專項技術基本環節</li> <li>5. 以測驗了解學生進步幅度</li> <li>6. 學生溝通後能說出專項技術要領</li> <li>7. 學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來</li> </ol>	<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>第七週 3/17-3/21 (第一次定期評量)</p>	<p>1</p>	<p>徑力向上</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-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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</li> <li>2. 提升學生速度能力。</li> <li>3. 增強學生心肺耐力。</li> <li>4. 個人專項技術提升。</li> <li>5. 了解自我學習成效。</li> <li>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</li> <li>7. 能運用各種策略於訓練比賽中</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。</li> <li>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</li> <li>4. 分項練習。</li> <li>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。</li> <li>6. 學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</li> <li>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</li> <li>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作)</li> <li>4. 學生能做出專項技術基本環節</li> <li>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</li> <li>6. 學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來</li> </ol>	<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)

			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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。				
第八週 3/24-3/28	1	奮勇奪標	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。 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-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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。	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. 能養成勝不驕敗不餒的精神。	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. 老師培養學生運動道德精神。	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. 學生能說出運動道德精神要領	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)  攝影機
第九週 3/31-4/4	1	奮勇奪標	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	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、無氣	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	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. 學生能在老師指導下，	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	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)  攝影機

			<p>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/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p>	<p>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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。</p>	<p>作及專項。</p> <p>5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p>	<p>用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</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>進步幅度</p> <p>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</p>	
<p>第十週 4/7-4/11</p>	<p>1</p>	<p>堅持到底</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-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-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力。</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>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法。</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. 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. 學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。</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>

<p>第十一週 4/14-4/18</p>	<p>1</p>	<p>堅持到底</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-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-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力。</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>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</li> <li>2. 提升學生速度能力。</li> <li>3. 增強學生心肺耐力。</li> <li>4. 個人專項技術提升。</li> <li>5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</li> <li>6. 能運用各種策略於訓練比賽中</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練...等，來增強學生肌力。</li> <li>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</li> <li>4. 分項練習。</li> <li>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。</li> <li>6. 學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</li> <li>2. 學生能否做出專項技術基本環節</li> <li>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作)</li> <li>4. 學生溝通後能說出專項技術要領</li> <li>5. 學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來</li> </ol>	<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>第十二週 4/21-4/25</p>	<p>1</p>	<p>挑戰極限</p>	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。</p> <p>T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行</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>T-IV-B2接力準備動作與接力之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</li> <li>2. 提升學生速耐力。</li> <li>3. 增強學生心肺耐力。</li> <li>4. 個人專項技術提升。</li> <li>5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。</li> <li>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. (1) TABATA 4分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。</li> <li>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</li> <li>4. 分項練習。</li> <li>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。</li> <li>6. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</li> <li>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)</li> <li>3. 學生能做出專項技術基本環節</li> <li>4. 學生溝通後能說出專項技術要領</li> </ol>	<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)

			配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3溝通管道與方法。		練效果。		
第十三週 4/28-5/2	1	挑戰極限	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	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-B2接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3溝通管道與方法。	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。 7. 學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。	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 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、起跑架)  攝影機
第十四週 5/5-5/9 (第二次定期評量)	1	風谷連綿	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎	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-B2接力準備動作與接力之進階技術。	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	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

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>技術。</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p>Ta-IV-C1配速與競賽規則。</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>溝通。</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>第十五週</p> <p>5/12-5/16</p>	1	<p>風谷連綿</p>	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。</p> <p>T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則。</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>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. 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. 學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。</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>6. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> <p>7. 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、橡皮帶)</p> <p>攝影機</p>
<p>第十六週</p> <p>5/19-5/23</p>	1	<p>風谷連綿</p>	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。</p> <p>T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划</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-B2接力準備動作與接力</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. 個人專項技術提升。</p> <p>4. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。</p> <p>5. 能尊重全體規</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. 分項練習。</p> <p>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。</p> <p>5. 學生與學生、老師之間</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. 學生能說出專項</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>

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>等專項技術之基礎技術。</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p>之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則。</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>範，理性與人和諧溝通。</p>	<p>能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p>	<p>技術要領</p> <p>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</p>	
<p>第十七週</p> <p>5/26-5/30</p>	1	<p>強力突破</p>	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。</p> <p>T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。</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>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>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>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>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. 學生能模擬說出練習狀況</p> <p>5. 學生溝通後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>攝影機</p>
<p>第十八週</p> <p>6/2-6/6</p>	1	<p>強力突破</p>	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。</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>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>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>1. 學生能正確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、</p>	<p>專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</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>T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p>則。</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力之進階技術。</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>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>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>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>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. 學生溝通後能說出專項技術要領</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>1</p>	<p>再創巔峰</p>	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。</p> <p>T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力之進階技術。</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>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D3溝通</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. 個人專項技術提升。</p> <p>4. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。</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>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. 分項練習。</p> <p>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。</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，讓技巧運用上流暢。</p>	<p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>3. 學生能說出專項技術要領</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>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>第二十週 6/16-6/20</p>	<p>1</p>	<p>再創巔峰</p>	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、 協調、瞬發力與速 度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、 跳、擲/踢、蹬、划 等專項技術之基礎 技術。 Ta-IV-1 理解並執行 配速、規則與情澳 蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練 溝通能力。</p>	<p>管道與方法。 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-B2接力準 備動作與接力 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。 Ps-IV-D2訓 練、競賽與心 理技巧。 Ps-IV-D3溝通 管道與方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升暖身速度、 基本動作加強。</li> <li>2. 提升學生速耐 力。</li> <li>3. 增強學生心肺耐 力。</li> <li>4. 個人專項技術提 升。</li> <li>5. 學生能透過意象 訓練增強自我的動 作及專項。</li> <li>6. 能尊重全體規 範，理性與人和諧 溝通。</li> <li>7. 能運用各種策略 於訓練比賽中</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. (1) TABATA 4 分鐘訓 練，(2)法克雷克訓練。</li> <li>3. 利用間歇運動的課表 中，增加自身的心肺功 能。</li> <li>4. 分項練習。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>7. 學生能在老師指導下，讓 技巧運用上流暢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能正確做 好動態操的每一 個動作</li> <li>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)</li> <li>3. 學生能做出專項 技術基本環節</li> <li>4. 學生能模擬說出 練習狀況</li> <li>5. 學生溝通後能說 出專項技術要領</li> <li>6. 學生能在訓練或 比賽上將技巧發揮 出來</li> </ol>	<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>第二十一週 6/23-6/27 (第三次定 期評量)</p>	<p>1</p>	<p>再創巔峰</p>	<p>P-IV-2 知道並練習敏捷、 協調、瞬發力與速 度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、 跳、擲/踢、蹬、划 等專項技術之基礎 技術。 Ta-IV-1 理解並執行 配速、規則與情澳</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。 T-IV-B2接力準 備動作與接力 之進階技術。 Ta-IV-C1配速 與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升暖身速度、 基本動作加強。</li> <li>2. 提升學生速耐 力。</li> <li>3. 增強學生心肺耐 力。</li> <li>4. 個人專項技術提 升。</li> <li>5. 學生能透過意象 訓練增強自我的動 作及專項。</li> <li>6. 能尊重全體規 範，理性與人和諧 溝通。</li> <li>7. 能運用各種策略 於訓練比賽中</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. (1) TABATA 4 分鐘訓 練，(2)法克雷克訓練。</li> <li>3. 利用間歇運動的課表 中，增加自身的心肺功 能。</li> <li>4. 分項練習。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>7. 學生能在老師指導下，讓</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能正確做 好動態操的每一 個動作</li> <li>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)</li> <li>3. 學生能做出專項 技術基本環節</li> <li>4. 學生能模擬說出 練習狀況</li> <li>5. 學生溝通後能說 出專項技術要領</li> <li>6. 學生能在訓練或 比賽上將技巧發揮 出來</li> </ol>	<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)

			蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練 溝通能力。	與情報蒐集。 Ps-IV-D2訓 練、競賽與心 理技巧。 Ps-IV-D3溝 通管道與方法。		技巧運用上流暢。		
--	--	--	-------------------------------	---	--	----------	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。