臺南市立大成國民中學 114 學年度第一學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

					,					
課程名稱	體育專業-專項術科(舉重)	實施年級(班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(21)節					
課程規範	■領域學習課程-部定專長□藝術才能班<mark>部定</mark>專長○□彈性學習課程-特殊需求專業課程: □藝術才能	頁域 <mark>■體育班</mark> 領域課程	E <mark>部定體育專業</mark> 域 □體育班校訂 <mark>體育</mark>	事業						
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。									
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	■體-J-A2具備理解競技運 ■體-J-A3具備善用競技運 ■體-J-B1具備情意表達的 ■體-J-B2具備善用相關科 ■體-J-B3具備審美與表現 ■體-J-C1具備生活中有關 ■體-J-C2具備利他及合群	動的全貌,並做動的各項資源, 動的各項資源, 能力,能以同理 支、資訊及媒體 的能力,了解競 競技運動的道德 的知能與態度,	效獨立思考與分析的知 擬定運動計畫,有效 提心與人溝通互動,並 達,以增進競技運動學 競技運動在美學上的特 思辨與實踐能力及環 並在競技運動中培育	能,進河熱行並發達到的大學學的表現。	自我價值與生命意義,並積極實踐。 而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 發揮主動學習與創新求變的能力。 技運動的基本概念,應用於日常生活中。 養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。 ,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 作及與人和諧互動的素養。 協題,並尊重與欣賞其間的差異。					
課程目標	一、鼓勵自我超越,發揮第二、藉由競賽規範,培養等 三、透過群性教育,培養等 四、培養運動賞析思辨能	守法觀念・發展 互助合作理念。								

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				課程	星架構脈絡			
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	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
1~4週	1	第一單元 1.抓舉挺舉動作 訓練 2.專項體能訓練	技術 T-IV-1理解	技 T-跳蹬專單起起連準動動及之 體 P-肺軟(一術 W、項一始始結備作作完進 能 V/耐度耐般18 / ,	 提升運動技能穩定 強化專項補助 	1熱身 2課程說明 3專項技術實作及演 練	1.日常學習態 度與表現 (40%) 2.訓練日誌 (10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表 現(25%)	1.體育專業領域課程綱 2.自編教材

			安全原則與運動防護	能之原理原則				
5~8週	1	第二單元	技術	技術 T-IV-B1跑、	3. 提升下肢力	1熱身	1.日常學習態 度與表現	1.體育專業領域 課程綱
		1.加強蹲舉及力	T-IV-1理解並操	跳、擲/踢、	量	2課程說明	(40%)	2.自編教材
		量	作跑、跳、擲/	蹬、划等各 專項技術的	4. 強化專項補	3專項技術實作及演	2.訓練日誌 (10%)	2.日 編
			踢、蹬、划等專	單一動作、 起始準備、	助	練	3.測驗(25%) 4.參賽運動表	
			項技術	起始動作、 連結動作之			現(25%)	
			體能	準備、連結				
			P-IV-1 了解與	動作、聯合動作之銜續				
			運用一般體能訓	及完成動作 之進階技術				
			練之原理原則	體能				
				P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等				

		中小 字 P-IV-2 了解運動 原理原則 P-IV-3 了紅点 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	一般體能之原理原則				
9~11週 1	第三單元 1.強化箱上技術 訓練 2.強化專項補助 訓練 3. 體能肌力訓練	技術 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、划等專項技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/弱、対等專項技術	技術 T-IV-B1跑、 路	1.提升技術動 作穩定控制 2. 團隊規範與 禮儀要求	1熱身 2課程說明 3專項技術實作及演 練	1.日常學習態 度與表現 (40%) 2.訓練日誌 (10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表 現(25%)	1.體育專業領域課程綱

 农权级宣胆月以胆月等未积级体性计量(图中/	1/1/10/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/		
體的	動作、聯合		
25.00	動作之銜續		
P-IV-2了解運動	及完成動作		
	之進階技術		
專項體能訓練之	T-IV-B2接力		
	準備動作與		
原理原則	接力動作之		
P-IV-3了解與運	進階技術		
用有氧訓練、無	體能		
氧訓練、間歇訓	P-IV-A2敏		
練、循環訓練等	捷、協調、		
之內容、負荷、	瞬發力與速		
安全原則與運動	度等專項體		
 防護	能之原理原		
	則		
	P-IV-A3有		
	氧訓練、無		
	氧訓		
	練、間歇訓		
	INTO SACETI		
	練、循環訓		
	練等之內		
	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		
	容、負荷、		

		区状况直服内机服内守		安全原則與				
				運動防護				
12~15週	1	第四單元	技術 T-IV-1理解並操	技術 T-IV-B1跑、	1.提升技術動	1熱身	1.日常學習態 度與表現	1.體育專業領域 課程綱要
		1.強化箱上高位	作跑、跳、擲/	跳、擲/踢、	作穩定控制	2課程說明	(40%)	
		 與下蹲訓練	踢、蹬、划等專 項技術	蹬、划等各 專項技術的	2.培養團隊凝	 3 專項技術實作及演	2.訓練日誌	2.自編教材
			T-IV-2理解並操	等項权侧的 單一動作、			(10%) 3.測驗(25%)	
		2.強化下肢補助	作跑、跳、擲/	起始準備、	聚力與互相幫	練	4.參賽運動表	
		訓練	踢、蹬、划等專 原共為之类型共	起始動作、	忙		現(25%)	
		3.體能肌力訓練	項技術之進階技 術	連結動作之				
		O Maria Maria	體能	動作、聯合動作之銜續				
			P-IV-2了解運動	及完成動作				
			專項體能訓練之	之進階技術 T-IV-B2接力				
			原理原則	準備動作與				
			P-IV-3了解與運	接力動作之				
			用有氧訓練、無	體能				
			氧訓練、間歇訓	P-IV-A2敏				

			練、循環訓練等	捷、協調、				
			之內容、負荷、	瞬發力與速				
			安全原則與運動	度等專項體				
			防護	能之原理原				
			り受	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				
16~17週	1	 第五單元	技術	技術	 1 . 提升技術動	 1 熱身	1.日常學習態	1.體育專業領域
	_		T-IV-1理解並操	T-IV-B1跑、	3/2/13/113/1/		度與表現	課程綱要
		1.強化借力與半	作跑、跳、擲/	跳、擲/踢、	作穩定控制	2課程說明	(40%)	
			踢、蹬、划等專	蹬、划等各			2.訓練日誌	2.自編教材
			項技術	專項技術的			(10%)	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

挺支撐訓練	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/	單一動作、 起始準備、	2. 培養學生生	3專項技術實作及演	3.測驗(25%) 4.參賽運動表
2.強化上肢肌力	踢、蹬、划等專	起始動作、	 活管理與自動 	練	現(25%)
與補助	項技術之進階技術	連結動作之準備、連結	3.了解舉重規	4.比賽影片討論與心	
	T-IV-3 理解並操作接力	動作、聯合 動作之銜續	則	得分享	
	動作之進階技術 戰術	及完成動作 之進階技術			
	Ta-IV-2 遵守並	T-IV-B2接力			
	運用競賽規則、	港備動作與 接力動作之			
	指令與道德	進階技術 T-IV-B3跑、			
		跳、擲/踢、			
		蹬、划之運			
		動力學原理			
		戦術 Ta-IV-C1配			
		速與競賽規			
		則			

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

		区状况直服月灯服月子:		Ta-IV-C3 運				
				動道德				
18-21週	1	第六單元 1.抓舉挺舉技術 訓練 2.專項體能練習 3.目標設定	技術 T-IV-1理解並操作跑、蹬項技術 T-IV-2理解並樂作助、蹬強力。 對學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	動 技 T-IV、、 項 一 始始結備作為 IV、、 項 一 始始結備作作	1.提升技術動 作穩定控制 與方法 2.讓學生有設 定自我目標 3.適時給予鼓 勵與建立心理	1.熱身 2.課程說明 3.意象訓練示範及演 練 4.勵志影片討論與心 得分享	1.日常學習態度與表現(40%) 2.訓練日誌(10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表現(25%)	1.體育專業領域課程綱
			動作之進階技術體能	及完成動作 之進階技術 T-IV-B2接力 準備動作與 接力動作之	素質			
			P-IV-2了解運動 專項體能訓練之 原理原則	進階技術 T-IV-B3跑、 跳、擲/踢、 蹬、划之運				

C0-1-1 雲帆 7		191 DA 1910 DE 10 C 1 10 D 1 1		-
	P-IV-3了解與運	動力學原理		
	用有氧訓練、無	體能		
	氧訓練、間歇訓	P-IV-A2敏		
	練、循環訓練等	捷、協調、		
	之內容、負荷、	瞬發力與速		
	安全原則與運動	度等專項體		
	防護	能之原理原		
	心理	則		
	Ps-IV-1了解並	P-IV-A3有		
	運用心理技巧	氧訓練、無		
		氧訓		
	Ps-IV-2理解並	練、間歇訓		
	演練溝通能力	練、循環訓		
	Ps-IV-3 了解並	練等之內		
	執行環境適應能	容、負荷、		
	カ	安全原則與		
		運動防護		
		心理		
		Ps-IV-D1目		
		標設定、壓		

	力管理與自	
	我對話等心	
	理技巧	
	Ps-IV-D2訓	
	練、競賽與	
	心理技巧	
	Ps-IV-D3溝	
	通管道與方	
	法	
	Ps-IV-D4 訓	
	練與競賽環	
	境	

臺南市立大成國民中學 114 學年度第二學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科(舉重)	實施年級	九年級	教學	本學期共(18)節		
14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 1	· 服月寻未•寻块帆竹(半里)	(班級組別)	∕	節數	本学物元(10) KIJ		
課程規範	 ●■領域學習課程-部定專長領域 ●整術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ●體育班部定體育專業 ●□彈性學習課程-特殊需求領域課程 事業課程: □藝術才能班校訂專長領域 □體育班校訂體育專業 							
設計理念	透過課程的實施與綜合成	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜						

		合訓練表現等,各	方面均能有效地提紧	昇運動競技能力) o							
本教育階 總綱核心素 或校訂素	養	 ■體-J-A3具備善用 ■體-J-B1具備情意 ■體-J-B2具備善用 ■體-J-B3具備審美 ■體-J-C1具備生活 ■體-J-C2具備利他 	體-J-A2具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。									
課程目標	į	二、藉由競賽規範 三、透過群性教育	・發揮運動潛能。 ・培養守法觀念・ ・培養互助合作理を 思辨能力・激發審	念。	· 為。							
				課程	星架構脈絡							
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 <mark>或</mark> 學習單 使用教具或器材				
1~2 週	1	第一單元	技術 T-IV-2 理解並操	技術	1.技術動作的	1 熱身	1.日常學習態 度與表現	1.體育專業領域				
		1. 直腿抓訓練	作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專	T-IV-B1 跑、跳、擲/	穩定性	2課程說明	(40%) 2.訓練日誌	課程綱 2.自編教材				
		專項體能訓練	項	踢、蹬、划	5. 2.專項補助	3 專項技術實作及演	(10%)					

■			- >= 1
體能	等各專項技	 練	3.測驗(25%)
	術的單一動		4.參賽運動表
P-IV-1 了解與	作、起始準		現(25%)
	備、起始動		35(2375)
運用一般體能訓	作、連結動		
(本) 医现压型	作之準備、		
練之原理原則	連結動作、		
P-IV-3 了解與運	聯合動作之		
用有氧訓練、無	銜續及完成		
氧訓練、間歇訓	動作之進階		
練、循環訓練等	技術		
之內容、負荷、	 T-IV-B2 接		
安全原則與運動	I-IV-D2 按		
┃ ┃	 力準備動作		
1971 119			
	與接力動作		
	之進階技術		
	體能		
	月豆月七		
	P-IV-A1 心		
	肺耐力、柔		
	軟度、肌		
	(耐)力等		
	一般體		

C6-1-1 藝術才能馬	長領域暨體育班體育專 第	套領域課程計畫(國 中 小	新課綱版-部定+校	計)	 	
			能之原理原			
			則 P-IV-A2			
			敏捷、協			
			調、瞬發力			
			與速度等專			
			項體能之原			
			理原則			
			P-IV-A3 有			
			氧訓練、無			
			氧訓			
			練、間歇訓			
			練、循環訓			
			練等之內			
			容、負荷、			
			安全原則與			
			運動防護			

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

3~6 週	1	第二單元	技術 T-IV-1 理解並操	技術				1.體育專業領域 課程綱
		1.強化拉與速拉	作跑、跳、擲/	T-IV-B1				- / /
			踢、蹬、划等專	跑、跳、擲/				2.自編教材
		2.強化上肢肌力	項技術	踢、蹬、划 等各專項技				
		3.體能肌力訓練	T-IV-2 理解並操	寺台等頃投 術的單一動				
			作跑、跳、擲/					
			踢、蹬、划等專 	備、起始動	 1 .提升技術動			
			項技術之進階技	作、連結動	2.3/2/13/23		1.日常學習態	
			術	作之準備、	作的穩定性控	1熱身	度與表現	
			體能	連結動作、	#u	2 = 40	(40%)	
			P-IV-2 了解與運	聯合動作之	制	2 課程說明	2.訓練日誌	
			用專項體能訓練	銜續及完成	 2. 強化技術觀	3 專項技術實作及演	(10%) 3.測驗(25%)	
			之原理原則	動作之進階			3.燃煮(2370) 4.參賽運動表	
			 P-IV-3 了解與運	技術	念及方法	練		
				T-IV-B2 接	6.		現(25%)	
			用有氧訓練、無	力準備動作	0.			
			「 氧訓練、間歇訓	與接力動作				
			華に別が水 日日の人の川	之進階技術				
			練、循環訓練等	T-IV-B3				
			之內容、負荷、	跑、跳、擲/				
			安全原則與運動	踢、蹬、划				

<u>,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,</u>	[5] [5] [5] [5] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6	方護	之運動力學		
			原理		
			體能		
			P-IV-A2 敏		
			捷、協調、		
			瞬發力與速		
			度等專項體		
			能之原理原		
			則		
			P-IV-A3 有		
			氧訓練、無		
			氧訓		
			練、間歇訓		
			練、循環訓		
			練等之內		
			容、負荷、		
			安全原則與		
			運動防護		

				が				
7~10 週	1	第三單元	技術	技術				
		1.加強膝上高位訓練 2.加強爆發力訓練 3.加強體能練習	T-IV-2 理解如 / 專技 / 專	T-IV-B2 用	1.加強專項技 術動作的穩定 性與控制 2.反覆技術動 作強記憶	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術實作及演 練	1.日常學習態 度與表現 (40%) 2.訓練日誌 (10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表 現(25%)	 體育專業領域課程綱 自編教材

			之內容、負荷、安全原則與運動防護	氧氧 練 練 練 容 安 運訓練、 等 、 全 動 防 環 內 荷 則 護				
11~14 週	1	 第四單元 	技術	技術	1 .動作技術的		1.日常學習態	
		1.強化膝上高點	T-IV-1 理解並操 作跑、跳、擲/	T-IV-B1 跑、跳、擲/	穩定性	1熱身	度與表現 (40%)	
		接槓及下蹲支撐	踢、蹬、划等專 項技術	踢、蹬、划 等各專項技	2.加強技術觀	2課程說明	2.訓練日誌	
		訓練	T-IV-2 理解並操	術的單一動	念及方法	3 專項技術實作及演	(10%) 3.測驗(25%)	
		2.強化下肢訓練	作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專	作、起始準 備、起始動	3.經由運動技	練	4.參賽運動表	
			項技術之進階技 術	作、連結動 作之準備、	能建立自我		現(25%)	1.體育專業領域

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

3.專項體能肌力	T-IV-3	連結動作、	自信心		課程綱要
0.03	 理解並操作接力	聯合動作之			2 点 炬 45 ***
與柔軟度訓練		銜續及完成			2.自編教材
	動作之進階技術	動作之進階			
		技術			
	體能	T-IV-B2 接			
	P-IV-2 了解與運	力準備動作			
	用專項體能訓練	與接力動作			
	之原理原則	之進階技術			
	P-IV-3 了解與運	T-IV-B3			
	用有氧訓練、無	跑、跳、擲/			
	氧訓練、間歇訓	踢、蹬、划			
	練、循環訓練等	之運動力學			
	之內容、負荷、	原理			
	安全原則與運動	體能			
	防護	P-IV-A2 敏			
	パノ □支	捷、協調、			
		瞬發力與速			
		度等專項體			
		能之原理原			

			不仅从外往间 里(图17)	則 P-IV-A3 (
15~17 週	1	第五單元	技術 T-IV-1 理解並操 作跑、跳、擲/	技術 T-IV-B1 跑、跳、擲/	1. 加強技術動	1熱身	1.日常學習態 度與表現 (40%)	
		上支撐力量	踢、蹬、划等專 項技術	踢、蹬、划 等各專項技	作的穩定性控	2課程說明 3 專項技術實作及演	2.訓練日誌	
		2.專項補助練習	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/	術的單一動作、起始準	1	分 等项及侧負 IF / X / 网	(10%) 3.測驗(25%) 4.參賽運動表	1. 體育專業領
		3.舉重規則	踢、蹬、划等專 項技術之進階技	備、起始動 作、連結動	<i>L</i> .	4.比賽影片討論與心	現(25%)	域課程綱要

■ Z ₁₁ 3,78.37	(例) 直腔月灯腔月子未识为际性印画(图 7]		T		i.
	術	作之準備、	 活自律	 得分享	2.自編教材
	T-IV-3	連結動作、	/白日1 丰 		
	理解並操作接力	聯合動作之	】		
	動作之進階技術	銜續及完成	3.了解舉重比		
	戰術	動作之進階	\$\frac{1}{2} \cdot		
	Ta-IV-2 遵守並	技術	賽規則		
	10-11-2 母 7 亚	T-IV-B2 接			
	運用競賽規則、	力準備動作			
		與接力動作			
	指令與道德	之進階技術			
		T-IV-B3			
		1-10-03			
		跑、跳、擲/			
		踢、蹬、划			
		\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \			
		之運動力學			
		原理			
		戰術			
		Ta-IV-C1 配			
		速與競賽規			
		則			

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				Ta-IV-C3 運				
				動道德				
18 週	1	第六單元	技術	技術				
15 ~	_	2137 (-1-70	T-IV-1 理解並操	T-IV-B1				
		1. 強化專項技術	作跑、跳、擲/	跑、跳、擲/				
		動作穩定	踢、蹬、划等專	踢、蹬、划				
		模式	項技術	等各專項技	1. 加強技術			
			T-IV-2 理解並操	術的單一動	新你的摇声妹	1 表 白		
		2.專項體能肌力	作跑、跳、擲/	作、起始準	動作的穩定性	1.熱身	1.日常學習態	 1.體育專業領域
		練習	踢、蹬、划等專	備、起始動	 控制	 2.課程說明	度與表現	課程綱
			項技術之進階技	作、連結動			(40%)	HALL TEMP
		3.運動傷害防護	術	作之準備、	2. 讓學生設	3.意象訓練實作及演	2.訓練日誌	2.自編教材
			T-IV-3	連結動作、			(10%)	
		須知	理解並操作接力	聯合動作之	定自我新目標	練	3.測驗(25%)	
				銜續及完成	3.適時給予鼓	4.勵志影片討論與心	4.參賽運動表	
		4.目標設定	動作之進階技術	動作之進階			現(25%)	
			同曲 ムト	技術	勵與建立心	得分享		
			體能	T-IV-B2 接				
			P-IV-2 了解與運	力準備動作	理素質			
			用專項體能訓練	與接力動作				
			之原理原則	之進階技術				
			 P-IV-3 了解與運	T-IV-B3				
			. 1. 0 3 M/XE	跑、跳、擲/				

 以直胆丹以胆丹夺未被战体性计量(图中小		
	踢、蹬、划	
71373 TV PAPILIAN TIME	之運動力學	
氧訓練、間歇訓	原理	
	體能	
練、循環訓練等	P-IV-A2 敏	
之 办 家,各共,	捷、協調、	
之內容、負荷、	瞬發力與速	
安全原則與運動	度等專項體	
	能之原理原	
防護	則	
心理	P-IV-A3 有	
-	氧訓練、無	
運用心理技巧	氧訓	
Ps-IV-2理解並	練、間歇訓	
演練溝通能力	練、循環訓	
Ps-IV-3 了解並	練等之內	
執行環境適應能	容、負荷、	
力	安全原則與	
	運動防護	
	心理	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)	
	Ps-IV-D1 目
	標設定、壓
	力管理與自
	我對話等心
	理技巧
	Ps-IV-D2 訓
	練、競賽與
	心理技巧
	Ps-IV-D3 溝
	通管道與方
	法
	Ps-IV-D4 訓
	練與競賽環
	境