臺南市立大成國民中學 114 學年度第一學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科(實施年級 舉重) (班級組別	八年	教學 三級 節數	本學期共(21)節					
課程規範		 ■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ■體育班<mark>部定體育專業</mark> □彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班<mark>校訂</mark>專長領域 □體育班校訂體育專業 									
÷Л÷⊥т⊞ �		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									
設計理念		合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。									
		繼 體-J-A1具備增進	競技體能、技術與	態度,展現自我	戈運動潛能・探索	自我價值與生命意義,	並積極實踐。				
		뺼 體-J-A2具備理解	競技運動的全貌,	並做獨立思考與	與分析的知能,進	而運用適當的策略・處理	理與解決各項問題	0			
		뺼 體-J-A3具備善用	競技運動的各項資	源・擬定運動詞	十畫・有效執行並	發揮主動學習與創新求	變的能力。				
本教育階段		■體-J-B1具備情意	表達的能力,能以	司理心與人溝遊	五 互動,並理解競	技運動的基本概念,應用	用於日常生活中。				
總綱核心素養	賽	■體-J-B2具備善用	相關科技、資訊及	媒體,以增進說	競技運動學習的素	養,並察覺、思辨人與程	科技、資訊、媒體	的互動關係。			
或校訂素養		■ 體-J-B3具備審美	與表現的能力,了	解競技運動在美	 美學上的特質與表	現方式,以增進生活中國	豐富的美感體驗。				
		■體-J-C2具備利他	及合群的知能與態	度,並在競技類	重動中培育相互合	作及與人和諧互動的素質	養 。				
		繼 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		一、鼓勵自我超越	,發揮運動潛能。								
林任日信		二、藉由競賽規範,培養守法觀念,發展良好社會行為。									
	課程架構脈絡										
≠h 磁 +□ 1□	<u> </u>	22 年 二 毎 江 卦 々 ゼ	段 333 ≠ TP	磁羽击齿	6월 2121 대	数 33 元 ₹ 1	数 33 ÷17 巨	自編自選教材			
■ 教學期程 ↑ ■	節	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	或學習單			

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)

	數						評量方式	使用教具或器材
1~4週	1	第一單元	技術	技術 T-IV-B1跑、	1.舉重運動的定 義·特點與價	1熱身	1.日常學習態 度與表現	1.體育專業領域 課程綱
		1.抓舉動作練習	T-IV-1理解並操	跳、擲/踢、 蹬、划等各	值 2.力量的定義與	2課程說明	(40%)	2.自編教材
		2.體能訓練	作跑、跳、擲/	專項技術的	分類	3專項技術實作及演	(10%)	
			踢、蹬、划等專	單一動作、 起始準備、	3.力的力學特點4.力量發展的敏	練	3.測驗(25%) 4.參賽運動表	
			項技術	起始動作、	(4.7) 重 级 (K H) 敬		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-3了解與運 用有氧訓練、無	P-IV-A1 心 肺耐力、柔				
			氧訓練、間歇訓 練、循環訓練等	軟度、肌 (耐)力等				
			之內容、負荷、 安全原則與運動	一般體				
			防護					

				能之原理原				
				則				
5~8週	1	第二單元	技術	技術 T-IV-B1跑、	1.落實技術動	1熱身	1.日常學習態 度與表現	1.體育專業領域 課程綱
		1.挺舉動作練習	T-IV-1理解並操	跳、擲/踢、	作	2課程說明	(40%)	2.自編教材
		2.體能訓練	作跑、跳、擲/	蹬、划等各 專項技術的	2.奠定體能能	3專項技術實作及演	2.訓練日誌 (10%)	조. 니 까삐 카짓 (기
			踢、蹬、划等專	單一動作、 起始準備、	カ	練	3.測驗(25%) 4.參賽運動表	
			項技術	起始動作、			現(25%)	
			體能	連結動作之				
			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				

	70000000000000000000000000000000000000	以外外直施月如施月子	中小 字 P-IV-2 了解運動 原理原則 P-IV-3 了紅点 医 原理原则 解與 無調 實際 與 無調 實際 與 無調 實際 與 無調 等 、 數 質別 與 無調 等 、 數 與 無調 等 、 數 與 無 數 等 、 動	一般體能之原理原則				
9~11週	1	第三單元 1.箱上技術動作 練習 2.專項補助練習 3. 體能肌力訓練	技術 T-IV-1理解並操 作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2理解並操	技術 T-IV-B1跑、 跳、擲/踢、 蹬、划等各 專項技術的 單一動作、	1.落實技術動作		1.日常學習態 度與表現 (40%) 2.訓練日誌 (10%) 3.測驗(25%)	1.體育專業領域 課程綱 2.自編教材
			作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術	起始準備、 起始動作、 連結動作之 準備、連結	3.建立團隊規範與禮儀要求	練	4.參賽運動表現(25%)	

 文、改成,直腔月以腔月等未识以述性可重(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、		

		区状况直服月机服月子		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.落實技術動	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 .箱上下蹲練習 	作跑、跳、擲/	跳、擲/踢、	作	2課程說明	(40%)	2.自編教材
		2.下肢與補助練	踢、蹬、划等專 項技術	蹬、划等各 專項技術的	2.加強技術觀	3專項技術實作及演	2.訓練日誌 (10%)	2. 日 州田子又7万
		習	T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/	單一動作、 起始準備、	念及方法	練	3.測驗(25%) 4.參賽運動表	
		3.體能肌力訓練	踢、蹬、划等專 項技術之進階技	起始動作、	3.培養團隊凝		現(25%)	
			術	準備、連結	聚力與互相幫			
			體能	動作、聯合 動作之銜續	忙			
			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				
			原理原則	準備動作與 接力動作之				
			P-IV-3了解與運	進階技術				
			用有氧訓練、無 氧訓練、間歇訓	體能 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				
			り一支	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 .加強個人技	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、	▼••\1H1\ \T		度與表現	課程綱要
		1.借力與半挺支	作跑、跳、擲/	跳、擲/踢、	術觀念及方法	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)

撐練習	T-IV-2理解並操	單一動作、	2.培養學生生	3專項技術實作及演	3.測驗(25%)
	作跑、跳、擲/	起始準備、			4.參賽運動表
2.加強上肢肌力	踢、蹬、划等專	起始動作、	活管理與自動	練	現(25%)
	項技術之進階技	連結動作之			(2070)
與補助	術	準備、連結	3.了解舉重規	4.比賽影片討論與心	
	T-IV-3	動作、聯合	Bil	個八 章	
	理解並操作接力	動作之銜續	則	得分享	
	動作之進階技術	及完成動作			
	戰術	之進階技術			
	│ │Ta-IV-2 遵守並	T-IV-B2接力			
	14 17 2 22 5 11	準備動作與			
	運用競賽規則、	接力動作之			
		進階技術			
	指令與道德	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)

		区状况直应户机应户守		Ta-IV-C3 運				
				動道德				
18-21週	1	第六單元 1.抓舉挺舉技術 動作練習 2.體能練習 3.目標設定	技術 T-IV-1理解並操作	動 技 T 跳 蹬 專 單 起 起 連 準 動 動 及 之 T - 準 接 道 術 T-IV、、 項 一 始 始 結 備 作 作 完 進 IV 備 力德 一	1.加強個人技術	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 2.自編教材
			P-IV-2了解運動	進階技術				
			專項體能訓練之	T-IV-B3跑、 跳、擲/踢、				
			原理原則	蹬、划之運				

CO-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		

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(國中小新課網版-部定+校訂) 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 學年度第二學期八年級 (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	八年級	教學	本學期共(21)節		
		(班級組別)	/ \ 	節數	本子別ハ(Zエ	<i>)</i> ದು		
課程規範	 ●■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ●體育班<mark>部定體育專業</mark> ●□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 							

[◎]教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。

設計理念		透過課程的實施與	綜合成效評量,可し	以使學生在專項	[體能表現、專項技	技術能力、小組綜合技術	前應用、團隊分組	對抗競賽及競技綜				
HXTIVE	合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。											
		繼 體-J-A1具備增進	競技體能、技術與	態度,展現自我	は運動潛能,探索!	自我價值與生命意義,這	· 並積極實踐。					
		■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。										
本教育階段	Д Х	██ ∰體-J-B1具備情意	表達的能力,能以	同理心與人溝通	5互動,並理解競技	支運動的基本概念,應用	用於日常生活中。					
總綱核心素	養	■體-J-B2具備善用	相關科技、資訊及	媒體,以增進競	竞技運動學習的素	養,並察覺、思辨人與和	科技、資訊、媒體	的互動關係。				
或校訂素額	Ē	■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	見方式,以增進生活中學	豐富的美感體驗。					
		█ 體-J-C2具備利他	及合群的知能與態	度,並在競技選	動中培育相互合 伯	作及與人和諧互動的素積	姜 。					
		■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		一、鼓勵自我超越	,發揮運動潛能。									
一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		二、藉由競賽規範	,培養守法觀念,	發展良好社會行	· 為。							
				課程	² 架構脈絡							
	節						學習評量	自編自選教材				
教學期程		單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動		或學習單				
	數						評量方式	使用教具或器材				
1~2 週	1	第一單元	技術	技術			1.日常學習態					
1 2 /2	_	712	T-IV-2 理解並操		1 .技術動作的	1 熱身	度與表現	1.體育專業領域				
		1. 直腿抓訓練 作跑、跳、擲/ T-IV-B1 (40%) 課程綱										
			踢、蹬、划等專	跑、跳、擲/	信化性	∠□木作士□兀甲月	2.訓練日誌					
		加強體能訓練	項	踢、蹬、划	 2.強化體能	3 專項技術實作及演	(10%)	2.自編教材				
				等各專項技			3.測驗(25%)					

CO-1-1 藝術才能等校領域宣胞內如服內等未領域球性計畫(國中)	יווייייייייייייייייייייייייייייייייייי	T	
 	術的單一動	 練	4.參賽運動表
, and	作、起始準	1071	現(25%)
P-IV-1 了解與	備、起始動		(2370)
	作、連結動		
運用一般體能訓	作之準備、		
(± > (= +0)	連結動作、		
練之原理原則	聯合動作之		
P-IV-3 了解與運	銜續及完成		
用有氧訓練、無	動作之進階		
氧訓練、間歇訓	技術		
練、循環訓練等	T-IV-B2 接		
之內容、負荷、	I-IV-D2 按		
安全原則與運動	 力準備動作		
┃ ┃			
17J HX	與接力動作		
)		
	之進階技術		
	體能		
	REPIC		
	P-IV-A1 心		
	肺耐力、柔		
	軟度、肌		
	(耐)力等		
	一般體		
	能之原理原		

	ルルラ	 大 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	業領域課程計畫(國甲小	新珠緲版-部建+牧	E1)			
				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				
				版 1				
				容、負荷、				
				安全原則與				
				¥≡ ₤₦ ७२ ÷¥				
				運動防護				
	-		++ 体				1 口齿鸱羽丝	
3~6 週	1	第二單元	技術	技術	1 .技術動作的	1 熱身	1.日常學習態	1.體育專業領域
		4 +034+4 (632=+4	T-IV-1 理解並操	T-IV-B1			度與表現	課程綱
		1.加強拉與速拉	作跑、跳、擲/	跑、跳、擲/	穩定性	2課程說明	(40%)	
			踢、蹬、划等專				2.訓練日誌	

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)

2.加強上肢肌力	項技術 T-IV-2 理解並操	踢、蹬、划		3 專項技術實作及演	(10%)	2.自編教材
3.體能肌力訓練	1-1V-2	等各專項技 術的單一動	念及方法	練	3.測驗(25%) 4.參賽運動表	
	踢、蹬、划等專	作、起始準			現(25%)	
	項技術之進階技	備、起始動			元(2376)	
	術	作、連結動				
	體能	作之準備、連結動作、				
	P-IV-2 了解與運	建端勤化 聯合動作之				
	用專項體能訓練	銜續及完成				
	之原理原則	動作之進階				
	P-IV-3 了解與運	技術				
		T-IV-B2 接				
	用有氧訓練、無	力準備動作				
	氧訓練、間歇訓	與接力動作 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 				
	防護	之運動力學				
		原理				

2011 雲桐刀	NE	区积以 直股月川股月等				T		ı
				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				
7~10 週	1	 第三單元	技術	技術	 1 .加強技術觀	1 熱身	1.日常學習態	
					1.//117333人7/19 住兄		度與表現	

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)

1 .加強膝上高位	T-IV-2 理解並操	T-IV-B2 接	念及方法	2課程說明	(40%)	
	作跑、跳、擲/	力準備動作			2.訓練日誌	
訓練	踢、蹬、划等專	與接力動作	2.反覆技術動	3 專項技術實作及演	(10%)	
	項技術之進階技	之進階技術			3.測驗(25%)	
2.加強爆發力訓	術	T-IV-B3	作強化身體自	練	4.參賽運動表	
 練	T-IV-3		然記憶		· 現(25%)	1. 體育專業領
አ ን ኛ	理解並操作接力	跑、跳、擲/				域課程綱
3.加強體能練習	動作之進階技術		3.專項動作的			2.自編教材
	體能	之運動力學	穩定性			
	P-IV-2 了解與運 用專項體能訓練	原理				
	之原理原則	體能				
	P-IV-3 了解與運	P-IV-A2 敏				
	用有氧訓練、無	捷、協調、瞬發力與速				
	氧訓練、間歇訓	度等專項體能之原理原				
	練、循環訓練等	則 P-IV-A3 有				
	之內容、負荷、	氧訓練、無				
	安全原則與運動	氣訓練、間歇訓				

23.113.3			防護	練、循環訓 練等之內 容、負荷、 安全原則與 運動防護				
11~14 週	1	第四單元 1.加強膝上下蹲 練習 2.加強下肢訓練 3.體能肌力與柔 軟度訓練	技術 T-IV-1 理解並操作	技 T-IV。、各的、、、之結合續作化,以 、各的、、、之結合續作出, 項一始始結備作作完進 擲划技動準動動、、之成階	1.動作技術的 穩定性 2.加強技術觀 念及方法 3.經由運動技 能建立自我 自信心	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 課程綱要 2.自編教材

20-1-1 雲闸刀 船守	· 大ر 以 登	以外注印 里(図 丁/) 7		n1)		
		別作之進階技術	技術			
			T-IV-B2 接			
	周	豊能	力準備動作			
	P	-IV-2 了解與運 │	與接力動作			
		用專項體能訓練	之進階技術			
			T-IV-B3			
		10.10000000000000000000000000000000000				
		P-IV-3 了解與運	跑、跳、擲/			
	月	 	踢、蹬、刬			
			10) PT 70			
	氧	氢訓練、間歇訓	之運動力學			
	发展	東、循環訓練等				
	I NY	小 旧级训派专	原理			
		之內容、負荷、	體能			
	 	12.37.137.17.23	P-IV-A2 敏 捷、協調、			
	 Bj		挺、 励			
		73 #32	度等專項體			
			度			
			則			
			P-IV-A3 有			
			氧訓練、無			
			氧訓			

			練、練、容安運動防護					
15~17 週 1	第五單元 1.加強寬挺與架 上支撐力量 2.補助練習 3.舉重規則	技術 T-IV-1 理解並操作 以 別等 項技術 以 別等 項技術	技術 T-IV-B1	2.	加強個人技 術觀念及方 法 培養學生生 活自律 了解舉重比	1 熱身 2課程說明 3 專項技術實作及演 練 4.比賽影片討論與心 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要2.自編教材

			戰術	動作之進階	賽規則			
			Ta-IV-2 遵守並	技術				
			TO IV Z A S S S	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				
				踢、蹬、划				
				之運動力學				
				原理				
				戰術				
				Ta-IV-C1 配				
				速與競賽規				
				則				
				Ta-IV-C3 運				
				動道德				
18~21 週	1	第六單元	技術	技術			1.日常學習態	
			T-IV-1 理解並操	T-IV-B1	1.加強個人技	1.熱身	度與表現	

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)

1. 加強抓舉挺	舉 作跑、跳、擲/	跑、跳、擲/	術觀念及方	2.課程說明	(40%)	
┃	四 欧 划签亩	踢、蹬、划	MJ EMPONICA	2.HN 11H0.73	2.訓練日誌	
┃ ┃ 模式練習	項技術	等各專項技	法	3.意象訓練實作及演	(10%)	
	T-IV-2 理解並操	術的單一動			3.測驗(25%)	_ , , , , , , , , , , , , , , ,
2.體能肌力練習	作跑、跳、擲/	作、起始準	2.讓學生設定	練	4.參賽運動表	1.體育專業領域
	踢、蹬、划等專	備、起始動	白 4 4 4 日 梅		現(25%)	課程綱
▋ 3.運動傷害防護	項技術之進階技	作、連結動	自我新目標	4.勵志影片討論與心	30(2370)	 2.自編教材
人	術	作之準備、	 3.適時給予鼓	 得分享		
┃	T-IV-3	連結動作、		1373 3		
┃ ┃ 4.目標設定	 理解並操作接力	聯合動作之	勵與建立心			
	· ± /3/ ± /3/(1 /3// 3	銜續及完成				
	動作之進階技術	動作之進階	理素質			
		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				
	117 3] 併兴建	跑、跳、擲/				
	用有氧訓練、無	踢、蹬、划				
		之運動力學				
	氧訓練、間歇訓	原理				
	/本 /兵下四 ≑Ⅲ / <i>古 左</i> 左	體能				
	練、循環訓練等	P-IV-A2 敏				
		捷、協調、				

 	区域为且股份垃圾的寻求领域的注印重(图1/7)	4916/44 1/K 167C (KB1)
	之內容、負荷、	瞬發力與速
	2131 713	度等專項體
	安全原則與運動	能之原理原
		則
	防護	P-IV-A3 有
	心理	氧訓練、無
	Ps-IV-1 了解並	氧訓
	運用心理技巧	練、間歇訓
	Ps-IV-2理解並	練、循環訓
	演練溝通能力	
	Ps-IV-3 了解並	容、負荷、
	執行環境適應能	安全原則與
	カ	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

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	1)		
	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			

[◎]教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。