臺南市立大成國民中學 114 學年度第一學期七年級 (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)	七年級	教學節數	本學期共(105)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 □體育班部定體育專業 ◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域 ■體育班校訂體育專業										
設計理念	設定階段目標循序漸進精進各種技能										
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	素養 繼 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。										
課程目標	一、提升運動技能,增加體育認知,培養終身運動習慣。 課程目標 二、增進健康體能、提升生活適應能力。 三、建立休閒及規律運動觀念,促進身心健康。										
			課程架構脈絡			_					
教學期程 節	單元與活動名稱學	習表現學習	習内容 學習目	標	學習活動	學習評量	自編自選教材 <mark>或</mark> 學習單 使用教具或器材				

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

	數						評量方式	
1~4週	5	第一單元	技術	技術 T-IV-B1跑、	1.舉重運動概	1熱身	1.日常學習態 度與表現	1.體育專業領域 課程綱
		1.抓舉分解基本	T-IV-1理解並操	跳、擲/踢、	述	2課程說明	(40%)	2.自編教材
		動作練習	作跑、跳、擲/	蹬、划等各 專項技術的	2.落實基礎動	3專項技術示範	2.訓練日誌 (10%)	2. Li Nilli 1. P. I
		2.基礎體能訓練	踢、蹬、划等專	單一動作、 起始準備、	作	 及演練 	3.測驗(25%) 4.參賽運動表	
			項技術	起始動作、	3.奠定基礎體		現(25%)	
			體能	準備、連結	能			
			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				

				能之原理原				
				則				
5~8週	5	第二單元	技術	技術 T-IV-B1跑、	1.落實基礎動	1熱身	1.日常學習態 度與表現	1.體育專業領域 課程綱
		1.挺舉分解基本	T-IV-1理解並操	跳、擲/踢、	作	2課程說明	(40%)	2.自編教材
		動作練習	作跑、跳、擲/	蹬、划等各 專項技術的	2.奠定基礎體	3專項技術示範	2.訓練日誌 (10%)	
		2.基礎體能訓練	踢、蹬、划等專	單一動作、 起始準備、	 	入 及演練 	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				

- C0-1-1 雲闸刀	ル守	区 供	兼領域誅怪計畫(國中小 		<u></u>			
			P-IV-2了解運動	一般體				
				能之原理原				
			專項體能訓練之					
				則				
			原理原則					
			P-IV-3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					
			177 11支					
			+士 3年	+士 /#=			1口尚與羽飾	
9~11週	5	第三單元	技術	技術	1.落實基礎動	1熱身	1.日常學習態	1.體育專業領域
		 1 .箱上技術動作	T-IV-1理解並操	T-IV-B1跑、		- 1 - 2 - 10	度與表現	課程綱
		練習	作跑、跳、擲/	跳、擲/踢、	作	2課程說明	(40%)	2.自編教材
		2.專項補助練習	踢、蹬、划等專 	蹬、划等各	 2 .加強技術觀	 3專項技術示範	2.訓練日誌	2.口 剂用 4文 7万
			項技術	專項技術的		3等埃汉州小蛇	(10%)	
		3. 體能肌力訓練	T-IV-2理解並操	單一動作、	念	 及演練	3.測驗(25%)	
			作跑、跳、擲/	起始準備、			4.參賽運動表	
			踢、蹬、划等專	起始動作、	及方法		現(25%)	
			項技術之進階技	連結動作之				
			術	準備、連結				

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

		以快 沙 直服月机服月子		安全原則與				
				運動防護				
12~15週	5	第四單元	技術 T-IV-1理解並操	技術 T-IV-B1跑、	1.落實基礎動	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.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專項技術示範	2.訓練日誌 (10%)	2.自編教材
		 - 꽴	T-IV-2理解並操	單一動作、	念	 	3.測驗(25%)	
			作跑、跳、擲/	起始準備、	761		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、 連結動作之	及方法		現(25%)	
			術	準備、連結	3.培養團隊凝			
			體能	動作、聯合 動作之銜續	聚力與互相幫			
			P-IV-2了解運動	及完成動作 之進階技術	忙			
			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了解與運用有氧訓練、無	進階技術				
			用	體能 P-IV-A2敏				

	4		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	5	 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、			度與表現	課程綱要
		1.借力與半挺支	作跑、跳、擲/	跳、擲/踢、	術	2課程說明	(40%)	0 4 15 7/5 1
			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(國中小新課網版-部定+校訂)

撐練習	T-IV-2理解並操	單一動作、	觀念及方法	3專項技術示範	3.測驗(25%)
	作跑、跳、擲/	起始準備、			4.參賽運動表
2.加強上肢		起始動作、	2.培養學生生	及演練	現(25%)
	項技術之進階技	連結動作之			
與補助練習 	³ 舉車 横	準備、連結	活	4.比賽影片討論與心	
┃ ┃ 規則	T-IV-3	動作、聯合	 管理與自動	 得分享	
/元只	理解並操作接力	動作之銜續	自住央口勤	付力子 	
	動作之進階技術	及完成動作	│ │3.了解舉重規		
	戰術	之進階技術			
	Ta-IV-2 遵守並	T-IV-B2接力	則		
	18 11 1,2 3 2	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			
		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)

		区状况直应户对应户守?		Ta-IV-C3 運				
				動道德				
18-21週	5	第六單元 1.抓舉挺舉連貫 技術動作模式 練習 2.專項體能練習 3.目標設定	技術 T-IV-1理解並操作 場項技術 T-IV-2 作	動 技 T-IX 蹬專單起起連準動動及之 T-基道 術 IV、、項一始始結備作作完進 IV 備德 跑場等術作備作作建聯銜動技 2 F-IX -B B-B B-B B-B B-B B-B B-B B-B B-B B-B	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	接力動作之進階技術				
			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 學年度第二學期七年級 (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	七年級	教學	本學期共(105)節			
		(班級組別)	L + ñýX	節數	7. 1. 70.) \ (10.) \ ()) KIJ			
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								

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)

設計理念	ζ.	設定階段目標循序	漸進精進各種技能									
本教育階 總綱核心素 或校訂素者	養	 ■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,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。 ■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-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	5	一、提升運動技能,增加體育認知,培養終身運動習慣。 二、增進健康體能、提升生活適應能力。 三、建立休閒及規律運動觀念,促進身心健康。										
					2架構脈絡 							
┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃	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	自編自選教材 <mark>或</mark> 學習單				
	數						評量方式	使用教具或器材				
1~2 週	5	第一單元	技術 T-IV-2 理解並操	技術	1.落實基本動	1熱身	1.日常學習態 度與表現					
		1. 直腿動作練習	作跑、跳、擲/	T-IV-B1 跑、跳、擲/	作	2課程說明	(40%)	1.體育專業領域 課程綱				
		加強體能訓練	」	踢、蹬、划 等各專項技	2.強化基礎體	3 專項技術示範	(10%)	2.自編教材				
			體能	術的單一動	危	 及演練 	3.測驗(25%) 4.參賽運動表					

P-IV-1 了解與 作、起始準 備、起始動 作、建始動 作、連結動 作、連結動 作之準備、連結動作之 海島政治成 領訓練、無 領訓練、 間線 等 之內容、負荷 大小 安全原則與維動 防護	CO-1-1 藝術才能等校領域直題內功題內等未領域就性計畫(國中小	1/10 KM 3/IX 10/2017	
傳、起始動作、理給動作之準備、理論動作之理原則 P-TV-3 了解與理用方氣訓練、無氧訓練、間歐訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動的遊養	┃ ┃ P-TV-1 了解與	作、起始準	現(25%)
作之準備、 類合動作、 聯合動作之 衛績及完成 動作之進階 技術 工-IV-B2接 之內容、負荷、 安全原則與運動 防護 力準備動作 與接力動作 之進階技術 體能 P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體		備、起始動	35(2570)
線之原理原則 P-IV-3 了解與運 用有氧訓練、無 氧訓練、問 動作之進階 技術 乙內容、負荷、 安全原則與運動 防護 プーIV-B2 接 力準備動作 與接力動作 之進階技術 體能 P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體	運用一般體能訓	作、連結動	
P-IV-3 了解與運 開有氧訓練、無 氣訓練、無 氣訓練等 之內容、負荷、 安全原則與運動 防護 D-IV-B2 接 力準備動作 與接力動作 之進階技術 體能 P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體		作之準備、	
田有氧訓練、無 氧訓練、問歌訓 練、循環訓練等 之內容、負荷、 安全原則與運動 防護 カ準備動作 與接力動作 之進階技術 體能 P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體	練之原理原則	連結動作、	
新川線 、間歇訓練、間歇訓練、循環訓練等 之內容、負荷、 フーIV-B2 接 安全原則與運動 防護 力準備動作 與接力動作 之進階技術 贈能 P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體	P-IV-3 了解與運	聯合動作之	
技術 技術 技術 大小 大小 大小 大小 大小 大小 大小 大	▋ 用有氧訓練、無	銜續及完成	
	■ ■ 氧訓練、間歇訓	動作之進階	
安全原則與運動	■	技術	
安全原則與運動	之內容、負荷、	 T-IV-B2 接	
	安全原則與運動		
與接力動作 之進階技術 體能 P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體	┃ ┃ ┃	力準備動作	
之進階技術 體能 P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體		(t) 4+ -4	
體能 P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體		與接刀動作	
體能 P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體		 	
P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等 一般體			
肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等 一般體		體能	
肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等 一般體		P-IV-A1 //\	
軟度、肌 (耐)力等 一般體			
(耐)力等 一般體			
一般體			
		能之原理原	
則 P-IV-A2		則 P-IV-A2	

	7,30,13				1177			l l
				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				
				<i>4</i> 亩 88 85≐111				
				練、間歇訓				
				練、循環訓				
				WIN WELL PRESI				
				練等之內				
				容、負荷、				
				- > F. D. (C)				
				安全原則與				
				運動防護				
				连到別唛				
			T+ \T-				4 C 24 63 33 AF	
3~6 週	5	第二單元	技術	技術			1.日常學習態	1.體育專業領域
			T-IV-1 理解並操	T-IV-B1	1.落實基本動	1 熱身	度與表現	課程綱
		1.拉與速拉練習	作跑、跳、擲/	D 、跳、擲/	/ -	2 细和公园	(40%)	2 户 45 #5++
			踢、蹬、划等專		作	2課程說明	2.訓練日誌	2.自編教材
			項技術	踢、蹬、划			(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)

2110 3 750 15	2.加強上肢肌力	T-IV-2 理解並操	等各專項技	2.加強技術觀	3 專項技術示範	3.測驗(25%)
		作跑、跳、擲/	術的單一動			4.參賽運動表
	練習	踢、蹬、划等專	作、起始準	念及方法	及演練	現(25%)
		項技術之進階技	備、起始動			
	3.體能肌力訓練	術	作、連結動			
		體能	作之準備、			
			連結動作、			
		P-IV-2 了解與運	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			
			與接力動作			
		氧訓練、間歇訓	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			

【0-1-1 雲쀄 /	 	業領域課程計畫(國中小) 「		<u>=</u> 1)		
			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			

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)

7~10 週	5	第三單元	技術	技術				1. 體育專業領域課程綱
		1.膝上高位練習	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/	T-IV-B2 接 力準備動作				2.自編教材
		2.加強爆發力訓	踢、蹬、划等專	與接力動作 之進階技術				
		練	項技術之進階技 術	之進陷投制 T-IV-B3				
		3.專項體能練習	T-IV-3 理解並操作接力	跑、跳、擲/	1.落實基本動		1.日常學習態	
			動作之進階技術	踢、蹬、划	作 2 加米共統制	1 熱身	度與表現 (40%)	
			體能	之運動力學	2.加強技術觀	2 課程說明	2.訓練日誌 (10%)	
			P-IV-2 了解與運	原理	3.反覆技術動	3 專項技術示範	3.測驗(25%)	
			用專項體能訓練之原理原則	體能	作強化身體記	 及演練 	4.參賽運動表	
			P-IV-3 了解與運	P-IV-A2 敏 捷、協調、			現(25%)	
			用有氧訓練、無	瞬發力與速	憶			
			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 氧訓				

			安全原則與運動防護	練、循環訓練、循環計算 一次				
11~14 週	5	第四單元 1.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 理解並操作跑、跳、擲/踢、投術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、蹬、划等專項技術之進階技術	技 T-IV-B1 、、各的、、、之結合	1. 落實基本動作 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 專項技術示範 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

 	区积级直胆丹以胆丹等未积级体性计量(图中小		 	
		銜續及完成		
	72/37-2//1 32/3	動作之進階		
	動作之進階技術	技術		
		T-IV-B2 接		
	滑 台	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		
	之原理原則	T-IV-B3		
	P-IV-3 了解與運	跑、跳、擲/		
	用有氧訓練、無	踢、蹬、划		
	氧訓練、間歇訓	之運動力學		
	練、循環訓練等	原理		
	之內容、負荷、	體的		
	安全原則與運動	P-IV-A2 敏		
	71.14	捷、協調、		
	防護	瞬發力與速		
		度等專項體		
		能之原理原		
		則		
		P-IV-A3 有		

			宋识外即任间 里(图) 7	氧氧 練 練 練 容 安 運動線 無 3 調 調 。					
15~17 週	5	第五單元 1.寬挺與架上支 撐練習 2.專項補助練習 3.舉重規則	技術 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、對等專項技術之難階技術之工工程	技術 T-IV-B1 跑踢等術作備、、之 等學單 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2.	加強個人技 術觀念及方 法 培養學生生 活自律	1 熱身 2課程說明 3 專項技術示範 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

 友	77 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	n1)		
理解並操作接力	聯合動作之	3. 了解舉重比		
動作之進階技術	銜續及完成	3 /31 / = 20		
戰術	動作之進階	賽規則		
│ │ Ta-IV-2 遵守並	技術	22.707.3		
	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			
	跑、跳、擲/			
	踢、蹬、划			
	 NA			
	之運動力學			
	原理			
	戦術			
	Ta-IV-C1 配			
	速與競賽規			
	則			
	 Ta-IV-C3 運			
	10 IV C5 Æ			
	動道德			

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)

18~21 週	5	第六單元	技術	技術				
	,	737 (4-70	T-IV-1 理解並操	T-IV-B1				
		1. 抓舉挺舉技術	作跑、跳、擲/	跑、跳、擲/				
		動作穩定	踢、蹬、划等專	踢、蹬、划				
		模式練習	項技術	等各專項技				
			T-IV-2 理解並操	術的單一動				
		2.專項體能練習	作跑、跳、擲/	作、起始準	1.加強個人技			 1.體育專業領域
		3.運動傷害防護	踢、蹬、划等專	備、起始動	(本語会五子	1 劫 白		課程綱
		3. 连到杨白别唛 	項技術之進階技	作、連結動	術觀念及方	1.熱身	1.日常學習態	WK I Z M J
		 須知	術	作之準備、	 	 2.課程說明	度與表現	2.自編教材
			T-IV-3	連結動作、			(40%)	
		4.目標設定	理解並操作接力	聯合動作之	2.讓學生設定	3.意象訓練示範及演	2.訓練日誌	
				銜續及完成		/+	(10%)	
			動作之進階技術	動作之進階	自我新目標	練	3.測驗(25%)	
			□曲 ムト	技術	 3.適時給予鼓	│ │ 4 .勵志影片討論與心	4.參賽運動表	
			體能	T-IV-B2 接	0.2249 Mg 3 32		現(25%)	
			P-IV-2 了解與運	力準備動作	勵與建立心	得分享		
			用專項體能訓練	與接力動作				
			之原理原則	之進階技術	理素質			
			P-IV-3 了解與運	T-IV-B3				
				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				
				體能				

	/TEM/2011/X-DD/XC1/X-DD/X-DD/XC1/X-DD/X-DD/XC1/X-DD/XC1/X-DD/X-DD/X-DD/X-DD/X-DD/X-DD/X-DD/X-D	1
練、循環訓練等	P-IV-A2 敏	
	捷、協調、	
之內容、負荷、	瞬發力與速	
	度等專項體	
安全原則與運動	能之原理原	
Γ→ ∸코논	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		
Ps-IV-2理解並		
	練、循環訓	
演練溝通能力	(+++-)	
D 11/2 747+	練等之內	
Ps-IV-3 了解並	容、負荷、	
執行環境適應能		
WV13 * 20.90 ~ W0.130	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	

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)	
	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	

[◎]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。