

## 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<br>(班級組別) | 九年級 | 教學<br>節數 | 本學期共( 105 )節 |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|----------|--------------|
| 課程規範                     | ◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><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<br>◎ <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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                     | 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<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | <p> <input checked="" type="checkbox"/>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。<br/> <input checked="" type="checkbox"/>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。<br/> <input checked="" type="checkbox"/>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。<br/> <input checked="" type="checkbox"/>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。<br/> <input checked="" type="checkbox"/>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。<br/> <input checked="" type="checkbox"/>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。<br/> <input checked="" type="checkbox"/>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。<br/> <input checked="" type="checkbox"/>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。<br/> <input checked="" type="checkbox"/>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。         </p> |                |     |          |              |
| 課程目標                     | 一、鼓勵自我超越，發揮運動潛能。<br>二、藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。<br>三、透過群性教育，培養互助合作理念。<br>四、培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |     |          |              |

| 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<br>評量方式                                                  | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 1~4週   | 20 | 第一單元<br>1.抓舉挺舉動作訓練<br>2.專項體能訓練 | <b>技術</b><br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br><br><b>體能</b><br>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br><br>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、 | <b>技術</b><br>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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進階技術<br><br><b>體能</b><br>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體 | 1. 提升運動技能穩定<br>2. 強化專項補助 | 1熱身<br>2課程說明<br>3專項技術實作及演練 | 1.日常學習態度與表現(40%)<br>2.訓練日誌(10%)<br>3.測驗(25%)<br>4.參賽運動表現(25%) | 1.體育專業領域課程綱<br>2.自編教材     |

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)

|      |    |                   |                                                                                      |                                                                                                                                 |                            |                            |                                                               |                           |
|------|----|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------|
|      |    |                   | 安全原則與運動防護                                                                            | 能之原理原則                                                                                                                          |                            |                            |                                                               |                           |
| 5~8週 | 20 | 第二單元<br>1.加強蹲舉及力量 | <b>技術</b><br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br><br><b>體能</b><br>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 | <b>技術</b><br>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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進階技術<br><br><b>體能</b><br>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等 | 3. 提升下肢力量<br><br>4. 強化專項補助 | 1熱身<br>2課程說明<br>3專項技術實作及演練 | 1.日常學習態度與表現(40%)<br>2.訓練日誌(10%)<br>3.測驗(25%)<br>4.參賽運動表現(25%) | 1.體育專業領域課程綱<br><br>2.自編教材 |

|       |    |                                                                  |                                                                                             |                                                                            |                                             |                                           |                                                                                  |                                  |
|-------|----|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|       |    |                                                                  | <p>P-IV-2 了解運動專項體能訓練之原理原則</p> <p>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>       | 一般體能之原理原則                                                                  |                                             |                                           |                                                                                  |                                  |
| 9~11週 | 20 | <p>第三單元</p> <p>1.強化箱上技術訓練</p> <p>2.強化專項補助訓練</p> <p>3. 體能肌力訓練</p> | <p><b>技術</b></p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</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><b>技術</b></p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結</p> | <p>1.提升技術動作穩定控制</p> <p>2. 團 隊 規 範 與禮儀要求</p> | <p>1熱身</p> <p>2課程說明</p> <p>3專項技術實作及演練</p> | <p>1.日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2.訓練日誌(10%)</p> <p>3.測驗(25%)</p> <p>4.參賽運動表現(25%)</p> | <p>1.體育專業領域課程綱</p> <p>2.自編教材</p> |

|  |  |  |                                                                                                        |                                                                                                                                                               |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-2 了解運動專項體能訓練之原理原則</p> <p>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> | <p>動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p><b>體能</b></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>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> |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

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)

|        |    |                                                         |                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |                                |                            |                                                               |                        |
|--------|----|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------|
|        |    |                                                         |                                                                                                                                                | 安全原則與<br>運動防護                                                                                                                           |                                |                            |                                                               |                        |
| 12~15週 | 20 | 第四單元<br>1.強化箱上高位<br>與下蹲訓練<br>2.強化下肢補助<br>訓練<br>3.體能肌力訓練 | <b>技術</b><br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術<br><b>體能</b><br>P-IV-2了解運動專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓 | <b>技術</b><br>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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進階技術<br>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術<br><b>體能</b><br>P-IV-A2敏 | 1.提升技術動作穩定控制<br>2.培養團隊凝聚力與互相幫忙 | 1熱身<br>2課程說明<br>3專項技術實作及演練 | 1.日常學習態度與表現(40%)<br>2.訓練日誌(10%)<br>3.測驗(25%)<br>4.參賽運動表現(25%) | 1.體育專業領域課程綱要<br>2.自編教材 |

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)

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

|  |  |                                  |                                                                                                          |                                                                                                                                                   |                                |                                 |                            |  |
|--|--|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|--|
|  |  | 挺支撐訓練<br><br>2.強化上肢肌力<br><br>與補助 | T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術<br><br>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術<br><b>戰術</b><br><br>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 單一動作、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進階技術<br><br>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術<br><br>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br><br><b>戰術</b><br>Ta-IV-C1配速與競賽規則 | 2. 培養學生生活管理與自動<br><br>3.了解舉重規則 | 3專項技術實作及演練<br><br>4.比賽影片討論與心得分享 | 3.測驗(25%)<br>4.參賽運動表現(25%) |  |
|--|--|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|--|

|        |    |                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |                                                    |                                                |                                                               |                       |
|--------|----|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
|        |    |                                          |                                                                                                                                            | Ta-IV-C3 運動道德                                                                                                                          |                                                    |                                                |                                                               |                       |
| 18-21週 | 20 | 第六單元<br>1.抓舉挺舉技術訓練<br>2.專項體能練習<br>3.目標設定 | <b>技術</b><br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術<br>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術<br><b>體能</b><br>P-IV-2了解運動專項體能訓練之原理原則 | <b>技術</b><br>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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進階技術<br>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術<br>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運 | 1.提升技術動作穩定控制與方法<br>2.讓學生有設定自我目標<br>3.適時給予鼓勵與建立心理素質 | 1.熱身<br>2.課程說明<br>3.意象訓練示範及演練<br>4.勵志影片討論與心得分享 | 1.日常學習態度與表現(40%)<br>2.訓練日誌(10%)<br>3.測驗(25%)<br>4.參賽運動表現(25%) | 1.體育專業領域課程綱<br>2.自編教材 |

|  |  |  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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> <p><b>心理</b></p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> | <p>動力學原理</p> <p><b>體能</b></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>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內</p> <p>容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p><b>心理</b></p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓</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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|  |  |  |  |                                                                            |  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 力管理與自我對話等心理技巧<br>Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧<br>Ps-IV-D3溝通管道與方法<br>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<br>(班級組別) | 九年級 | 教學<br>節數 | 本學期共( 90 )節 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|----------|-------------|
| 課程規範 | ◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><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<br>◎ <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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 | 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<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 |    | <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> |                                  |                              |                             |                                      |                                             |                           |
| 課程目標                     |    | <div>一、鼓勵自我超越，發揮運動潛能。</div> <div>二、藉由競賽規範，培養守法觀念，發展良好社會行為。</div> <div>三、透過群性教育，培養互助合作理念。</div> <div>四、培養運動賞析思辨能力，激發審美潛能。</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |                              |                             |                                      |                                             |                           |
| 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<br>評量方式                                | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 1~2 週                    | 10 | 第一單元<br><br>1. 直腿抓訓練<br><br>專項體能訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 技術<br>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 | 技術<br>T-IV-B1<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划 | 1.技術動作的穩定性<br><br>5. 2.專項補助 | 1 熱身<br><br>2 課程說明<br><br>3 專項技術實作及演 | 1.日常學習態度與表現<br>(40%)<br><br>2.訓練日誌<br>(10%) | 1.體育專業領域課程綱<br><br>2.自編教材 |

|  |  |  |                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |   |                                       |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|--|
|  |  |  | <p><b>體能</b></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 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>等各專項技術的單一動作、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進階技術</p> <p>T-IV-B2 接</p> <p>力準備動作</p> <p>與接力動作</p> <p>之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體</p> | 練 | <p>3.測驗(25%)</p> <p>4.參賽運動表現(25%)</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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|  |  |  |  |                                                                                             |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 能之原理原則<br>P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br>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 |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|       |    |                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                      |                               |                                                               |                       |
|-------|----|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 3~6 週 | 20 | 第二單元<br><br>1.強化拉與速拉<br><br>2.強化上肢肌力<br><br>3.體能肌力訓練 | <b>技術</b><br>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術<br><b>體能</b><br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>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 | <b>技術</b><br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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進階技術<br>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划 | 1.提升技術動作的穩定性控制<br>2. 強化技術觀念及方法<br>6. | 1 熱身<br>2 課程說明<br>3 專項技術實作及演練 | 1.日常學習態度與表現(40%)<br>2.訓練日誌(10%)<br>3.測驗(25%)<br>4.參賽運動表現(25%) | 1.體育專業領域課程綱<br>2.自編教材 |
|-------|----|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|

|  |  |  |    |                                                                                                                     |  |  |  |  |
|--|--|--|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | 防護 | 之運動力學<br><br>原理<br><br>體能<br><br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br><br>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 | 20 | 第三單元<br><br>1.加強膝上高位訓練<br><br>2.加強爆發力訓練<br><br>3.加強體能練習 | <b>技術</b><br><br>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術<br><br>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術<br><br><b>體能</b><br><br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br><br>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 | <b>技術</b><br><br>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術<br><br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理<br><br><b>體能</b><br><br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則<br><br>P-IV-A3 有 | 1.加強專項技術動作的穩定性與控制<br><br>2.反覆技術動作強化身體自然記憶 | 1 熱身<br><br>2 課程說明<br><br>3 專項技術實作及演練 | 1.日常學習態度與表現(40%)<br>2.訓練日誌(10%)<br>3.測驗(25%)<br>4.參賽運動表現(25%) | 1. 體育專業領域課程綱<br>2.自編教材 |
|--------|----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------|

|         |    |                                       |                                                                                |                                                                |                                           |                               |                                                               |          |
|---------|----|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|
|         |    |                                       | 之內容、負荷、安全原則與運動防護                                                               | 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                            |                                           |                               |                                                               |          |
| 11~14 週 | 20 | 第四單元<br>1.強化膝上高點接槓及下蹲支撐訓練<br>2.強化下肢訓練 | <b>技術</b><br>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 | <b>技術</b><br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、 | 1.動作技術的穩定性<br>2.加強技術觀念及方法<br>3.經由運動技能建立自我 | 1 熱身<br>2 課程說明<br>3 專項技術實作及演練 | 1.日常學習態度與表現(40%)<br>2.訓練日誌(10%)<br>3.測驗(25%)<br>4.參賽運動表現(25%) | 1.體育專業領域 |

|  |  |                    |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |     |  |  |                           |
|--|--|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|---------------------------|
|  |  | 3.專項體能肌力<br>與柔軟度訓練 | <p>T-IV-3<br/>理解並操作接力<br/>動作之進階技術</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>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> | <p>連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3<br/>跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p><b>體能</b></p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原</p> | 自信心 |  |  | <p>課程綱要</p> <p>2.自編教材</p> |
|--|--|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|---------------------------|

|         |                    |                                                                 |                                                                                                       |                                                                                                           |                                                 |                                                                |                                                                               |                   |
|---------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|         |                    |                                                                 |                                                                                                       | 則<br>P-IV-A3 有<br>氧訓練、無<br>氧訓<br><br>練、間歇訓<br><br>練、循環訓<br><br>練等之內<br><br>容、負荷、<br><br>安全原則與<br><br>運動防護 |                                                 |                                                                |                                                                               |                   |
| 15~17 週 | 1<br><br><br><br>5 | 第五單元<br><br>1.強化寬挺與架<br><br>上支撐力量<br><br>2.專項補助練習<br><br>3.舉重規則 | <b>技術</b><br>T-IV-1 理解並操<br>作跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划等專<br>項技術<br>T-IV-2 理解並操<br>作跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划等專<br>項技術之進階技 | <b>技術</b><br>T-IV-B1<br>跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划<br>等各專項技<br>術的單一動<br>作、起始準<br>備、起始動<br>作、連結動                      | 1. 加強技術動<br><br>作的穩定性控<br><br>制<br><br>2. 培養學生生 | 1 熱身<br><br>2課程說明<br><br>3 專項技術實作及演<br><br>練<br><br>4.比賽影片討論與心 | 1.日常學習態<br>度與表現<br>(40%)<br>2.訓練日誌<br>(10%)<br>3.測驗(25%)<br>4.參賽運動表<br>現(25%) | 1. 體育專業領<br>域課程綱要 |

|  |  |  |                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |                               |     |  |        |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|--|--------|
|  |  |  | 術<br>T-IV-3<br>理解並操作接力<br>動作之進階技術<br><b>戰術</b><br>Ta-IV-2 遵守並<br>運用競賽規則、<br>指令與道德 | 作之準備、<br>連結動作、<br>聯合動作之<br>銜續及完成<br>動作之進階<br>技術<br>T-IV-B2 接<br>力準備動作<br>與接力動作<br>之進階技術<br>T-IV-B3<br><br>跑、跳、擲/<br><br>踢、蹬、划<br><br>之運動力學<br><br>原理<br><b>戰術</b><br>Ta-IV-C1 配<br>速與競賽規<br>則 | 活自律<br><br>3.了解舉重比<br><br>賽規則 | 得分享 |  | 2.自編教材 |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|--|--------|

|      |   |                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |                                                             |                                                            |                                                               |                           |
|------|---|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------|
|      |   |                                                                               |                                                                                                                                                                    | Ta-IV-C3 運動道德                                                                                                                      |                                                             |                                                            |                                                               |                           |
| 18 週 | 5 | 第六單元<br><br>1. 強化專項技術動作穩定模式<br><br>2.專項體能肌力練習<br><br>3.運動傷害防護須知<br><br>4.目標設定 | <b>技術</b><br>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術<br>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術<br>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術<br><br><b>體能</b><br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運 | <b>技術</b><br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、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進階技術<br>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/ | 1. 加強技術動作的穩定性控制<br><br>2. 讓學生設定自我新目標<br><br>3.適時給予鼓勵與建立心理素質 | 1.熱身<br><br>2.課程說明<br><br>3.意象訓練實作及演練<br><br>4.勵志影片討論與心得分享 | 1.日常學習態度與表現(40%)<br>2.訓練日誌(10%)<br>3.測驗(25%)<br>4.參賽運動表現(25%) | 1.體育專業領域課程綱<br><br>2.自編教材 |

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)

|  |  |  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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><b>心理</b></p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> | <p>踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p><b>體能</b></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>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><b>心理</b></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(國中小新課綱版-部定+校訂)

|  |  |  |  |                                                                                                                |  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</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>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|