臺南市立學甲國民中學 114 學年度第 1 學期七年級彈性學習 體育專業 課程計畫(體育班)

學習主題名稱	田徑專長	實施年級 (班級組別)	t	教學節數	本學期共(21)節				
彈性學習課程 四類規範	其他類:☑藝術才能班及體育班專門課程 4.□其他類課程 □本土語文/臺灣手語/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學								
設計理念	『田徑為運動之母』, 田名 擲等動作, 參加台南市與	•		的馬克操則是	田徑運動基礎中的基礎動作,進而學習起跑、跳躍、推				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌 體-J-C2 具備利他及合群的知能與	,並做獨立思考與	與分析的知能,進而	運用適當的第	货略,處理與解決各項問題。				
課程目標	1. 運動技能專項訓練 2. 短期:台南市中小學田徑錦標賽前8名、台南市中等學校聯合運動會前8名、台南市春季田徑賽前8名等。 3. 中期:達到參加全國性田徑賽參賽標準、參加全國性田徑運動會前8名。 4. 長期:培育運動精神、品德端正、文武雙全、全人教育。								
配合融入之領域或議題	□國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 □社會 □自然科學 □藝術 □綜合活動 □②健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入參考指引 □全提測教育 □家庭教育 □原住民教育 □原住民教育 □回際教育								

表現任務	务	能完成綜合技術持	能完成綜合技術操作,提高運動表現,於競賽中取得良好成績。									
					果程架構脈絡							
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單				
第一週	1	基本訓練-耐力訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解一般體能與專項	目標設定 自我對話	1. 課堂觀察	綠波墊、跳繩、小欄				
		暨體能訓練	P-IV-2	P-IV-A2	體能之異同 自我評估優	馬克操	2. 技能實作	架、安全欄架、欄架、				
		基本訓練-馬克操	P-IV-3	P-IV-A3	劣勢		3. 口頭問答	繩梯、藥球、沙球、各				
			T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解體適能對於個人		4. 測驗	項重訓器材等				
			T-IV-2	T-IV-B3	身心發展的重要性。							
			T-IV-3	P-IV-A1	3. 了解增進體能的運動							
				P-IV-A2	方式。							
				P-IV-A3								
				T-IV-B1								
				T-IV-B3								
第二週	1	基本訓練-耐力訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解一般體能與專項	目標設定 自我對話	1. 課堂觀察	綠波墊、跳繩、小欄				
		暨體能訓練	P-IV-2	P-IV-A2	體能之異同 自我評估優	馬克操	2. 技能實作	架、安全欄架、欄架、				
		基本訓練-馬克操	P-IV-3	P-IV-A3	劣勢		3. 口頭問答	繩梯、藥球、沙球、各				
			T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解體適能對於個人		4. 測驗	項重訓器材等				
			T-IV-2	T-IV-B3	身心發展的重要性。							
			T-IV-3	P-IV-A1	3. 了解增進體能的運動							
				P-IV-A2	方式。							
				P-IV-A3								
				T-IV-B1								
				T-IV-B3								
第三週	1	基本訓練-耐力訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解一般體能與專項	目標設定 自我對話	1. 課堂觀察	綠波墊、跳繩、小欄				
		暨體能訓練	P-IV-2	P-IV-A2	體能之異同 自我評估優	馬克操	2. 技能實作	架、安全欄架、欄架、				
		基本訓練-馬克操	P-IV-3	P-IV-A3	劣勢		3. 口頭問答 4. 測驗	繩梯、藥球、沙球、各				

			T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解體適能對於個人			項重訓器材等
			T-IV-2	T-IV-B3	身心發展的重要性。			
			T-IV-3	P-IV-A1	3. 了解增進體能的運動			
				P-IV-A2	方式。			
				P-IV-A3				
				T-IV-B1				
				T-IV-B3				
第四週	1	基本訓練-耐力訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解一般體能與專項	目標設定 自我對話	1. 課堂觀察	綠波墊、跳繩、小欄
		暨體能訓練	P-IV-2	P-IV-A2	體能之異同 自我評估優	馬克操	2. 技能實作	架、安全欄架、欄架、
		基本訓練-馬克操	P-IV-3	P-IV-A3	劣勢		3. 口頭問答	繩梯、藥球、沙球、各
			T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解體適能對於個人		4. 測驗	項重訓器材等
			T-IV-2	T-IV-B3	身心發展的重要性。			
			T-IV-3	P-IV-A1	3. 了解增進體能的運動			
				P-IV-A2	方式。			
				P-IV-A3				
				T-IV-B1				
				T-IV-B3				
第五週	1	比賽前期	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 起跑架、電子槍、安
		質量訓練	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	全欄架、跳遠場地、鉛
		運動技能專項訓練	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	球、鐵餅、鏈球、碼錶
		含各單項訓練(短距	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	2. 輔助器材:海綿墊、
		離、中長距離、田	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		跳箱、跳板、藥球、橡
		賽、跳部、跨欄以及	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		膠鐵餅、沙球、跳繩、
		競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		繩梯、小欄架、各項重
				P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		訓器材等
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		3. 田徑相關影片
				T-IV-B3	理	核心訓練		
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		

	11111	量(利言朱絅加)			道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第六週	1	比賽前期	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 起跑架、電子槍、安
		質量訓練	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	全欄架、跳遠場地、鉛
		運動技能專項訓練	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	球、鐵餅、鏈球、碼錶
		含各單項訓練(短距	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	2. 輔助器材:海綿墊、
		離、中長距離、田	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		跳箱、跳板、藥球、橡
		賽、跳部、跨欄以及	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		膠鐵餅、沙球、跳繩、
		競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		繩梯、小欄架、各項重
				P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		訓器材等
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		3. 田徑相關影片
				T-IV-B3	理	核心訓練		
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第七週	1	比賽前期	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 起跑架、電子槍、安
第一次段考		質量訓練	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	全欄架、跳遠場地、鉛
		運動技能專項訓練	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	球、鐵餅、鏈球、碼錶
		含各單項訓練(短距	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	2. 輔助器材:海綿墊、
		離、中長距離、田	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		跳箱、跳板、藥球、橡
		賽、跳部、跨欄以及	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		膠鐵餅、沙球、跳繩、
		競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		繩梯、小欄架、各項重
				P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		訓器材等
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		3. 田徑相關影片
				T-IV-B3	理	核心訓練		
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		

		宣(和踩網版)						1
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第八週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 参賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第九週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 参賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項

<u> </u>	1 1 1 1	童(利珠網版)			5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第十週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第十一週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩

第十二週 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A1 1. 了解與運用發展, 所辦 (合投信期、比賽 期、對壓期) 2. 技能所外、比賽 用 (合投信期、比賽 期、對壓期) 1. 不要與單子 (全投信期、比賽 期 對壓期) 2. 技能實所 (全起經濟、電子 (全經濟))) 1. 本事心得撰寫 (本	0.1 净压子目的	八王口上					T		
第十二週 1 今年項別終 P-IV-1 P-IV-A2 及防歌訓練と内容、負債 機能到線 (金枝前朝、比賽期、調整期) 運動技術の現場所の選別 P-IV-B1 1、了解與運用發展、陪締 (金枝前朝、比賽期、調整期) 運動技術等 (四十四年) P-IV-B1 2、了解與運用凝胶、協 3、口頭同答 1、安寮心得撰寫 2、走絕策 6 で 2、上苑電景 6 で 3、中間 4 に 3 に 3 に 3 に 3 に 3 に 3 に 3 に 3 に 3 に					T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
第十二週 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A1 1.7解與運用循環、階梯 1.家童観察 2.投稿實 2.皮超察、電子 類、調整期) P-IV-3 P-IV-A2 及附款訓練之內容、負荷 個別 2. 技能實作 2. 皮超察、電子 類、調整期) P-IV-3 P-IV-A1 及安全原則 2. 对解建用敬捷、協 方量训練 3. 0項問答 核、安全欄架、選 4. 测敏 遊場地、多專項訓練(短距 T-IV-2 T-IV-B3 理 4. 了解與運用敬捷、協 方量训練 2. 技能實作 2. 技能實作 2. 大能電子 3. 3 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5						5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
第十二週 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A2 及問歌訓練之內落、負荷 性力訓練 2. 技能實作 2. 走跑架、電子 財、調整期) P-IV-B1 T-IV-B1 对與建用稅稅、 1. 探客觀察 1. 麥賽心得撰寫 2. 世跑架、電子 財、調整期) P-IV-B1 T-IV-B1 对與速度等專項運動之 達度訓練 研察, 政務 (如此) 基礎地 (如此) 基礎地 (如此) 基礎地 (如此) 基礎地 (如此) 基础地 (如此) 和) 和 (如此) 和) 和 (如此) 和) 和 (如此)						則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
第十二週 1 各専項訓練 P-IV-1 P-IV-A2 及附歐訓練之內容、負荷 階梯訓練 1.課堂觀察 2.起能實作 2.起能要、電子 2.起能實作 2.起始等、電子 2.起能實作 3.口頭問答 4.测验 2.选描处 3.证据处 3.辅助器材:海线 2. 对解與選用級捷、治 4.测验 2. 过端地、3.辅助器材:海线 2. 对解與選用級捷、治 4.测验 2. 过端地、4. 动脉 2. 过端地、4. 动脉 2. 动脉 4. 动脉 4. 动脉 4. 可以						道訓練與心理技巧之提			
第十二週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) P-IV-1 P-IV-2 P-IV-A2 P-IV-A3 Q 安全原則 1. 軍童觀察 D-IV-A3 Q 安全原則 1. 軍章觀察 D-IV-A3 Q 安全原則 2. 技能實作 D-IV-A3 Q 安全原則 4. 測檢 D-IV-A3 Q 安全原則 4. 測檢 D-IV-A3 Q 安全原則 4. 測檢 D-IV-A3 Q 安全關之 D-IV-A3 Q S-IV-A3 Q						升 了解並執行環境適應			
P-IV-A2						能力			
期、調整期) P-IV-3 P-IV-A3 及安全原則 1 人力到線 3. 口頭問答 槍、安全欄架、多遠場地、鉛球、多倉場地、鉛球、多路場地を等事項運動之。 地、中長距離、田 審、跳部、跨欄以及 競走) 1 下IV-B 2. 丁解與運用敏捷、協 力量訓練 4. 測驗 遠場地、鉛球、多角 透場地、鉛球、多角 透場地、鉛球、多角 透り 訓練 3. 輔助器材:海崎 禁水、傷錶 網索跳躍訓練 3. 輔助器材:海崎 禁水、移膠鐵餅 2 大解傷等預防及其處 指索跳躍訓練 樹木、加綱架、多用 重加 計 計 計 計 計 計 計 計 計 計 計 計 計 計 計 計 計 計	第十二週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
運動技能車項訓練			(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
今各單項訓練(短距離、由藥、雖都、跨欄以及競走) T-IV-B 四月V-AI 原理原則 透皮訓練 餅、鏈球、碼錄 第十三週第二次段者 1 各專項訓練 P-IV-AI 原理原則 投擲能力訓練 一級報酬 一級報 一級報酬 一			期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
離、中長距離、田 審、跳部、跨欄以及 競走) T-IV-3 P-IV-A1 原理原則 P-IV-A2 問歌訓練 發華、跳部、跨欄以及 等專項進階技術 相深訓練 相深訓練 相深訓練 表心訓練 表心訓練 表被反訓練 別、指令與道德、溝通管 道訓練與心理技巧之提 升 了解並執行環境適應 能力 間歌訓練 報來訓練 表心訓練 表被回訓練 及整訓練 3.輔助器材:海針 藥球、橡膠鐵餅 沙球、跳繩、繩 梯、小欄架、各項 重訓器材等 3.田徑相關影片 第十三週 第二次段考 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距 維、中長距離、田 審、跳部、跨欄以及 P-IV-1 P-IV-A2 P-IV-A2 及安全原則 工-IV-B1 及開啟訓練之內容、負荷 日上IV-B1 工-IV-B1 指環訓練 2.技能實作 2.支能實作 2.支能實作 2.工解與運用敏捷、協 含各單項訓練(短距 維、中長距離、田 審、映部、跨欄以及 1. 零賽心得撰寫 2. 支能實作 4. 测驗 3. 回頭問答 4. 测驗 3. 輔助器材:海針 達度訓練 日歌訓練 4. 測驗 3. 輔助器材:海針 整、跳箱、跳板			運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
第、跳部、跨欄以及 競走) P-IV-A2 P-IV-B3 3.理解並操作跑、踢、蹬 P-IV-B3 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 概之訓練 五-IV-B3 整、跳箱、跳板 欄架跳躍訓練 概之訓練 五-IV-B3 整、跳箱、跳板 欄架跳鍵訓練 概之訓練 及心訓練 表軟度訓練 数盤訓練 機架訓練 表數度訓練 表數度訓練 五-IV-B1 1. 課堂觀察 五-IV-B3 1. 多賽心得撰寫 五-IV-B3 2. 技能實作 五-IV-B3 2. 技能實作 五-IV-B3 2. 地產 五-IV-B3 1. 工解與運用循環、階梯 五-IV-B3 1. 課堂觀察 五-IV-B3 2. 地產 五-IV-B3 2. 地產 五-IV-B3 2. 世產 五-IV-B3 2. 工解與運用敏捷、協 五-IV-B3 3. 口頭問答 五-IV-B3 4. 測驗 五-IV-B3 這場地、結果 五-IV-B3 4. 測驗 五-IV-B3 3. 輔助器材:海 五-IV-B3 4. 測驗 五-IV-B3 3. 輔助器材:海 五-IV-B3 4. 測驗 五-IV-B3 3. 輔助器材:海 五-IV-B3 4. 測驗 五-IV-B3 3. 輔助器材:海 五-IV-B3 4. 測驗 五-IV-B3 4. 測錄 五-IV-B3 4.			含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
競走) P-IV-A3 等專項進階技術 T-IV-B1 欄架跳彈訓練 標案訓練 藥菜、橡膠鐵餅 沙球、跳繩、繩 樣心訓練 第十三週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) 運動技能專項訓練 (含每項訓練/短距 數大能專項訓練 含各單項訓練/短距 離、中長距離、田 賽、跳部、跨欄以及 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-B3 D-IV-A3 Q安全原則 T-IV-B3 1. 藥室觀察 (為理解) 理動技能專項訓練 合為單項訓練(短距 離、中長距離、田 賽、跳部、跨欄以及 1. 藥室觀察 P-IV-A3 P-IV-A3 1. 藥室觀察 (為理解) 理動技能專項訓練 (表達別練 (別數訓練 (內理原則) (別數訓練 (別數訓練) 1. 藥室觀察 (別數訓練 (別數訓練 (別數訓練) (別數訓練 (別數訓練) (別數訓練 (別數訓練) (別數訓練) (別數訓練 (別數訓練) (別數訓練 (別數) (別數訓練 (別數訓練) (別數) (別數訓練 (別數) (別數) (數) (數) (數) (數) (數) (數) (數) (數) (數) (離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
第十三週 1 各專項訓練 (含技術期、比奪 期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距 推、中長距離、田寮、跳鄉、跨欄以及 P-IV-Al T-IV-BI 1. 了解與運用循環、階梯 及間歇訓練之內容、負荷 理別建度等專項運動之 原理原則 循環訓練 (高麗原則 (高歌訓練 (表現解本 (本別練 (本別練 (表現解本))) (表現解本 (表現解本 (表現解本 (表現解本))) (表現解本 (表現解本))) (表現解本)) (表現解本) (表現本) <br< th=""><th></th><th></th><th>賽、跳部、跨欄以及</th><th></th><th>P-IV-A2</th><th>3. 理解並操作跑、踢、蹬</th><th>投擲能力訓練</th><th></th><th>墊、跳箱、跳板、</th></br<>			賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
第十三週 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A1 1. 了解與運用循環、階梯 循環訓練 1. 課堂觀察 1. 課堂觀察 1. 學賽心得撰寫 第二次投考 (含技術期、比賽期、調整期) P-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷期、地資物 2. 技能實作 2. 技能實作 2. 走跑架、電子期、調整期) 3. 口頭問答 1. 测验 2. 大能實作 2. 大能實作 2. 大能實作 2. 大學上的架、電子工厂 2. 大能實作 2. 大能實作 3. 口頭問答 1. 测验 2. 大能實作 2. 大學上的架、電子工厂 2. 大學上的架、電子工厂 4. 测验			競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
第十三週 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A1 1. 了解與運用循環、階梯的 1. 課堂觀察 1. 零賽心得撰寫 第二次投考 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A1 1. 了解與運用循環、階梯的 1. 課堂觀察 1. 零賽心得撰寫 第二次投考 (含技術期、比賽期) P-IV-2 P-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷的 內面別的 2. 技能實作的 2. 起跑架、電子的 期、調整期 P-IV-3 P-IV-A3 及安全原則 四方訓練的 3. 口頭問答的 4. 測驗的 4. 測驗的 4. 測驗的 2. 世級課、銀行 會各單項訓練(短距的、中長距離、中長距離、中長距離、中長距離、中長距離、中長距離、中長距離、中長距離					T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
第十三週 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A1 1. 了解與運用循環、階梯 循環訓練 能力 性別訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練 含各單項訓練 含各單項訓練 (全型項訓練(短距 離、中長距離、田 賽、跳部、跨欄以及 P-IV-A1 D-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷 階梯訓練 是 2. 技能實作 是 2. 起跑架、電子 图力訓練 是 3. 口頭問答 檢、安全欄架、異 3. 口頭問答 檢、安全欄架、異 3. 口頭問答 檢、安全欄架、異 3. 可頭問答 檢、安全欄架、異 3. 可頭問答 檢、安全欄架、異 3. 可與速度等專項運動之 上 3. 可與 4. 測驗 基場 4. 測錄 基場 4. 測錄 基本、跳路、跳板					T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
第十三週 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A1 1. 了解與運用循環、階梯 循環訓練 1. 課堂觀察 1. 參賽心得撰寫 第二次段考 (含技術期、比賽 (含技術期、比賽 期、調整期) P-IV-2 P-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷 階梯訓練 2. 技能實作 2. 起跑架、電子 期、調整期) P-IV-3 P-IV-A3 及安全原則 阻力訓練 3. 口頭問答 槍、安全欄架、設 遠場地、鉛球、金倉單項訓練(短距 作 下IV-1 T-IV-B1 2. 了解與運用敏捷、協 力量訓練 4. 測驗 遊場地、鉛球、金藤 所、金藤 所、金藤 所、金藤 所、金藤 所、 一下、 一下、 一下、 一下、 一下、 一下、 一下、 一下、 一下、 一下						5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
第十三週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) P-IV-1 P-IV-2 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-B1 1. 了解與運用循環、階梯 (含技術期、比賽 期、調整期) 1. 課堂觀察 P-IV-A2 DEW NOWN (2. 技能實作 DEW NOWN (2. 大能實作 DEW NOWN (2. 大能實本 DEW NOWN (2. 大能能質本 DEW NOWN (2. 大能實本 DEW NOWN (2. 大能質本 DEW NOWN (2. 大能可述本 DEW NOWN (2. 大能可述本 DEW NOWN (2. 大能可述本 DEW NOWN (2. 大能可述本 DEW NOWN (2. 大能可述本 DE						則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
第十三週 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷 階梯訓練 1. 課堂觀察 2. 技能實作 2. 起跑架、電子 期、調整期) P-IV-3 P-IV-A3 及安全原則 阻力訓練 3. 口頭問答 槍、安全欄架、足 達動技能專項訓練 T-IV-1 T-IV-B3 調與速度等專項運動之 連度訓練 T-IV-3 原理原則 間歇訓練 7-IV-A 原理原則 間歇訓練 3. 輔助器材:海經費、跳部、跨欄以及 P-IV-A2 3. 理解並操作跑、踢、蹬 投擲能力訓練 垫、跳箱、跳板						道訓練與心理技巧之提			
第十三週 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A1 1. 了解與運用循環、階梯 循環訓練 1. 課堂觀察 2. 技能實作 2. 起跑架、電子 期、調整期) P-IV-3 P-IV-A3 及安全原則 阻力訓練 3. 口頭問答 槍、安全欄架、足 運動技能專項訓練 T-IV-1 T-IV-B1 2. 了解與運用敏捷、協 力量訓練 2. 測驗 遠場地、鉛球、銀 含各單項訓練(短距 離、中長距離、田 賽、跳部、跨欄以及 T-IV-3 P-IV-A2 3. 理解並操作跑、踢、蹬 投擲能力訓練 4. 測驗 並、跳箱、跳板						升 了解並執行環境適應			
第二次段考 (含技術期、比賽 期、調整期) P-IV-2 P-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷 階梯訓練 2. 技能實作 2. 起跑架、電子 及安全原則 1. 因 1.						能力			
期、調整期) P-IV-3 及安全原則 阻力訓練 3. 口頭問答 槍、安全欄架、品 運動技能專項訓練(短距 T-IV-B1 2. 了解與運用敏捷、協 力量訓練 4. 測驗 遠場地、鉛球、鉛 含各單項訓練(短距 T-IV-2 期與速度等專項運動之 速度訓練 餅、鏈球、碼錶 市工V-3 P-IV-A1 原理原則 間歇訓練 3. 輔助器材:海紅 東、跳部、跨欄以及 P-IV-A2 3. 理解並操作跑、踢、蹬 投擲能力訓練 垫、跳箱、跳板	第十三週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 参賽心得撰寫
運動技能專項訓練 T-IV-B1 2. 了解與運用敏捷、協力量訓練 4. 測驗 遠場地、鉛球、銀 含各單項訓練(短距離、田離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及 T-IV-B3 調與速度等專項運動之原理原則 間歇訓練 3. 輔助器材:海紅型・ 第、跳部、跨欄以及 P-IV-A2 3. 理解並操作跑、踢、蹬型機能力訓練 投擲能力訓練 型、跳箱、跳板	第二次段考		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
含各單項訓練(短距 離、中長距離、田 賽、跳部、跨欄以及 T-IV-B3 調與速度等專項運動之 原理原則 速度訓練 原理原則 間歇訓練 3. 理解並操作跑、踢、蹬 投擲能力訓練 3. 輔助器材:海紅 垫、跳箱、跳板			期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
離、中長距離、田 T-IV-3 P-IV-A1 原理原則 間歇訓練 3. 輔助器材:海絲 賽、跳部、跨欄以及 P-IV-A2 3. 理解並操作跑、踢、蹬 投擲能力訓練 墊、跳箱、跳板			運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
賽、跳部、跨欄以及 P-IV-A2 3. 理解並操作跑、踢、蹬 投擲能力訓練 墊、跳箱、跳板			含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
			離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
競走) P-IV-A3 等專項進階技術 欄架跳躍訓練 藥球、橡膠鐵餅			賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
			競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、

01 净压子目	小工工口		1	1		I		
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第十四週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第十五週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 参賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、

		競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第十六週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第十七週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿

- 平江子日的	八工山口			1		T		
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第十八週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第十九週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶

		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第二十週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
第三次段考		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	調與速度等專項運動之	速度訓練		餅、鏈球、碼錶
		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原理原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	理	核心訓練		梯、小欄架、各項
					5. 遵守並運用競賽規	柔軟度訓練		重訓器材等
					則、指令與道德、溝通管	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					道訓練與心理技巧之提			
					升 了解並執行環境適應			
					能力			
第二十一週		休業式						

[◎]教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。

[◎]依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程,僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

[◎]彈性學習課程之第4類規範(其他類課程),如無特定「自編自選教材或學習單」,敘明「無」即可。

備註1:上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時,得自行調整課程進度、內容與訓練地點。

備註2:學習活動亦包含:場地(館)環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給與歸賦等。

備註3:學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課,任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

備註 4:因各項訓練內容完成時間不固定,無法於正規下課時進行休息,但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第 2 學期七年級彈性學習 體育專業 課程計畫(體育班)

學習主題名稱	田徑專長	實施年級 (班級組別)	t	教學節數	本學期共(20)節				
	1.□統整性探究課程(□	主題□專題□議題〕)						
	2.□社團活動與技藝課程	೬(□社團活動□技藝	課程)						
	3. ☑特殊需求領域課程								
28 从 超 羽 细 印	身障類:□生活管理□ネ	上會技巧□學習策略[□職業教育□溝ュ	通訓練□點字□	□定向行動□功能性動作訓練□輔助科技運用				
彈性學習課程 四類規範	資優類:□創造力□領導	‡才能□情意發展□	蜀立發展						
~ >> >0.40	其他類:☑藝術才能班及	體育班專門課程							
	4.□其他類課程								
	□本土語文/臺灣手語/	/新住民語文□服務	學習□戶外教育[]班際或校際な	交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習				
	□領域補救教學								
設計理念	『田徑為運動之母』,田河	徑選手須具備基本體	」適能,還有必做	的馬克操則是	田徑運動基礎中的基礎動作,進而學習起跑、跳躍、推				
改引生心	擲等動作,参加台南市與全國各項田徑比賽。								
	雅 - J-A1								
上机去吡啶	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。								
本教育階段 總綱核心素養	滑度-J-A2								
或校訂素養	具備理解競技運動的全貌	包 ,並做獨立思考與	分析的知能,進而	而運用適當的 第	策略,處理與解決各項問題。				
of isca we	體-J-C2								
	具備利他及合群的知能與	具態度,並在競技運動	動中培育相互合作	作及與人合諧至	互動的素養。				
	1. 運動技能專項訓練								
課程目標	2. 短期:台南市中小學田	9徑錦標賽前8名、	台南市中等學校耶	券合運動會前 8	8名、台南市春季田徑賽前8名等。				
	3. 中期:達到參加全國性	E田徑賽參賽標準、:	參加全國性田徑3	運動會前8名。					

		4. 長期:培育運動	力精神、品德端正	、文武雙全、	全人教育。				
配合融入之域或議是	•	□數學 □社會		_	育 ☑人權教育 □環境教育 □海洋教育 ☑品德教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育 育 □家庭教育 □原住民教育□戶外教育 ☑國際教育				
表現任和	务	1. 能完成綜合技	術操作,提高運動	为表現,於競賽	事中取得良好	成績。			
					課程架構脈	絡			
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習	目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第一週	1	複習上學期教導 技術	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	了解專項技術 殊性	于的共同性與特	回顧專項技術重點	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄 架、安全欄架、欄架、 繩梯、藥球、沙球、各 項重訓器材等
第二週	0								
第三週	1	比賽前期	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運	用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	綠波墊、跳繩、小欄
		精進基礎體能與質	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練	之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	架、安全欄架、欄架、
		量訓練	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則		阻力訓練	3. 口頭問答	繩梯、藥球、沙球、各
		運動技能專項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與遺	運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	項重訓器材等
		含各單項訓練(短距	T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專	項運動之原理	速度訓練		
		離、中長距離、田	T-IV-3	P-IV-A1	原則		間歇訓練		
		賽、跳部、跨欄以及		P-IV-A2	3. 理解並操	作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		
		競走)		P-IV-A3	等專項進階	技術	欄架跳躍訓練		
				T-IV-B1	4. 了解傷害	預防及其處理	欄架訓練		
				T-IV-B3	5. 遵守並運	用競賽規則、	核心訓練		
					指令與道德	、溝通管道訓	柔軟度訓練		
					練與心理技	巧之提升 了			
					解並執行環	境適應能力			

特達基礎體態與	D-1 焊性字音	木作三]		T	_				
P-IV-3	第四週	1		P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	綠波墊、跳繩、小欄
2				P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	架、安全欄架、欄架、
操令各阜項訓練 (短距離・中長距離 中下1V-2				P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	繩梯、藥球、沙球、各
(短距離、中長距離、田寮、跳部、 P-IV-A2 P-IV-A2 原則 原則 原則 原則 原則 原則 原則 原				T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	項重訓器材等
静				T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		
第五週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 (每接職中長經 廳、田賽、跳部、跨欄以及競走) P-IV-1 P-IV-A1 P-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-B4 P-IV-B4				T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		
第五週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) 連動技能專項訓練 (須延難、中長距 離、田賽、跳部、 跨欄以及競走) P-IV-I P-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-B3 1. 了解與運用循環、階梯 及實別訓練之內容、負荷 P-IV-A3 D-IV-B3 T-IV-B3 1. 深堂觀察 類、調整期) 連動技能專項訓練 (短距離、中長距 離、田賽、跳部、 跨欄以及競走) 4. 了解與運用循環、階梯 P-IV-A3 P-IV-B3 P-IV-B3 P-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-B3 1. 深堂觀察 強度等專項運動之原理 原則 P-IV-A1 P-IV-A2 1. 深堂觀察 經域,藥水、沙球 現地置質數之原理 原則 P-IV-A3 4. 可解與運用較捷、協調 別數 理度等專項運動之原理 原則 P-IV-A3 2. 了解與運用較捷、協調 別數 理度等專項進階技術 關密,與避度等專項運動之原理 是實訓練 相容,與避度 類型的檢 內學-IV-A2 4. 可解傳等預防及其處理 開密,則確 有空訓練 相、可解此理訓練 相、可解此理訓練 相、可解此理訓練 有空,通過 有空,可以 有空,可以 有空,可以 有空,可以 有空,可以 有空,可以 有空,可以 有空,可以 有空,可以 有空,可以 有空,可以 有效 有效 有效 有效 有效 有效 有效 有效 有效 有效 有效 有效 有效			跨欄以及競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		
T-IV-B3 5. 遵守並運用競賽規則、 核心訓練 接收訓練 放影訓練 放影訓練 放影訓練 放影訓練 A 專項訓練 A 專與運用影響規則 A 專與運用影響 A 專用運動之原理 A 和					P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		
第五週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) 運動技能專項訓練 (短距離、中長距離、中長距離、田賽、跳路、 跨欄以及競走) P-IV-I P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-B4 P-IV-B4 P-IV-B4 P-IV-B4 P-IV-B5 P-IV-B5 P-IV-B5 P-IV-B5 P-IV-B5 P-IV-B5 P-IV-B5 P-IV-B5 P-IV-B6 P-IV-B6 P-IV-B7 P-I					T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		
第五週					T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		
第五週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) 運動技能專項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、 跨欄以及競走)						指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練		
第五週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) 運動技能專項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、 跨欄以及競走) P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-3 P-IV-A3 P-IV-A3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A3 P-IV-A3 P-IV-A3 P-IV-A1 P-IV-B3 P-IV-A3 P-IV-B4 P-IV-B4						練與心理技巧之提升 了	放鬆訓練		
(含技術期、比賽期、調整期) P-IV-2 P-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷 階梯訓練 2.技能實作 第、安全欄架、欄 2.技能實作 第、安全欄架、欄 2. 打作 B1 2. 了解與運用敏捷、協調 7-IV-B1 2. 了解與運用敏捷、協調 7-IV-B1 2. 了解與運用致捷、協調 2. 了解與運用致捷、協調 2. 工程數 2. 工程 2. 工						解並執行環境適應能力			
期、調整期) 運動技能專項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走) 1	第五週	1		P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	綠波墊、跳繩、小欄
選動技能専項訓練 (短距離、中長距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走) T-IV-3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 原則 P-IV-A2 第専項追階技術 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A2 第専項追階技術 T-IV-B3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A2 第中項訓練 (含技術期、比賽 中-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A2 R則 A2 安華原理動之原理 同數訓練 T-IV-B1 A2 京解與運用敏捷、協調 R 財際訓練 T-IV-B1 A3 理解並操作跑、踢、蹬 授辦能力訓練 T-IV-B1 A4 了解傷害預防及其處理 核心訓練 素軟度訓練 大指令與道德、溝通管道訓 練與心理技巧之提升 了 解並執行環境適應能力 アーIV-A1 P-IV-A2 P-IV-A2 R 対象 「関数訓練 「本で訓練 「会技術期、比賽 「会」 「会」 「会」 「会」 「会」 「会」 「会」 「会			期、調整期)	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	架、安全欄架、欄架、
(短距離、中長距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)				P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	繩梯、藥球、沙球、各
(短距離、中長距離、甲賽、跳部、跨欄以及競走) T-IV-3 T-IV-B3 與速度等專項運動之原理原則				T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	項重訓器材等
離、田賽、跳部、跨欄以及競走) T-IV-3 P-IV-A1 原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬 投擲能力訓練 投擲能力訓練 7-IV-B1 4. 了解傷害預防及其處理 欄架訓練 核心訓練 7-IV-B3 5. 遵守並運用競賽規則、 指令與道德、溝通管道訓 練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力 4. 了解與運用循環、階梯 6. 支術期、比賽 中-IV-2 P-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷 階梯訓練 1. 課堂觀察 2. 技能實作 2. 起跑架、電子				T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		
P-IV-A3 等專項進階技術 欄架跳躍訓練 T-IV-B1 4. 了解傷害預防及其處理 欄架訓練 5. 遵守並運用競賽規則、 核心訓練 指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升了解並執行環境適應能力 放鬆訓練 第六週 1 各專項訓練(含技術期、比賽(含技術期、比賽」中、調整期) P-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷階梯訓練 1. 課堂觀察 2. 技能實作 2. 起跑架、電子				T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		
第六週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 地、細幹地) P-IV-1 P-IV-2 P-IV-A2 D-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷 T-IV-B1 技術的 4. 了解傷害預防及其處理 核心訓練 技術理的 大器可能 (本表現) 欄架訓練 核心訓練 大器訓練 大器訓練 核心訓練 大器訓練 大器訓練 (環訓練 (含技術期、比賽 地、細幹地) 1. 梁賽心得撰寫 2. 技能實作 1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子			跨欄以及競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		
第六週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 即、细數期) P-IV-1 P-IV-2 P-IV-A1 P-IV-A2 1. 了解與運用循環、階梯 及間歇訓練之內容、負荷 及間歇訓練之內容、負荷 及間歇訓練之內容、負荷 及間歇訓練之內容、負荷 1. 課堂觀察 1. 課堂觀察 2. 技能實作 1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子					P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		
指令與道德、溝通管道訓 柔軟度訓練 練與心理技巧之提升 了 放鬆訓練 第六週 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A1 1. 了解與運用循環、階梯 循環訓練 1. 課堂觀察 1. 參賽心得撰寫 (含技術期、比賽 P-IV-2 及間歇訓練之內容、負荷 階梯訓練 2. 技能實作 2. 起跑架、電子					T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		
第六週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 申、細數期) P-IV-1 P-IV-A2 P-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷 及間歇訓練之內容、負荷 及間歇訓練之內容、負荷 循環訓練 管梯訓練 1. 課堂觀察 2. 技能實作 1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子					T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		
第六週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 由、細敷期) P-IV-1 P-IV-A2 P-IV-A2 1. 了解與運用循環、階梯 及間歇訓練之內容、負荷 及間歇訓練之內容、負荷 及間歇訓練之內容、負荷 階梯訓練 1. 課堂觀察 2. 技能實作 1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子						指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練		
第六週 1 各專項訓練 P-IV-1 P-IV-A1 1.了解與運用循環、階梯 循環訓練 1.課堂觀察 1.參賽心得撰寫 (含技術期、比賽 P-IV-2 及間歇訓練之內容、負荷 階梯訓練 2.技能實作 2.起跑架、電子						練與心理技巧之提升 了	放鬆訓練		
(含技術期、比賽 P-IV-2 P-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷 階梯訓練 2.技能實作 2.起跑架、電子						解並執行環境適應能力			
中、田敷田)	第六週	1		P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 参賽心得撰寫
期、調型期				P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
			期、調型期 <i>)</i>	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

20-1 焊性字音的	村(王)	重(利 迷網似)						
		運動技能專項訓	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		練含各單項訓練	T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		餅、鏈球、碼錶等
		(短距離、中長距	T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		離、田賽、跳部、 跨欄以及競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		巧佩以及炕皮)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		梯、小欄架、各項
					指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練		重訓器材等
					練與心理技巧之提升 了	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					解並執行環境適應能力			
第七週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
	(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子	
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練含各單項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		(短距離、中長距	T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		餅、鏈球、碼錶等
		離、田賽、跳部、	T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		跨欄以及競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
				P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		梯、小欄架、各項
					指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練		重訓器材等
					練與心理技巧之提升 了	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					解並執行環境適應能力			
第八週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 参賽心得撰寫
第一次段考		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練含各單項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		(短距離、中長距	T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		餅、鏈球、碼錶等
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
						·		-

6-1 彈性學習								
		離、田賽、跳部、		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
		跨欄以及競走)		P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		梯、小欄架、各項
					指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練		重訓器材等
					練與心理技巧之提升 了	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					解並執行環境適應能力			
第九週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
			T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		餅、鏈球、碼錶等
		離、田賽、跳部、	T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		跨欄以及競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
				P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		梯、小欄架、各項
					指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練		重訓器材等
					練與心理技巧之提升 了	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					解並執行環境適應能力			
第十週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓練含各單項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		(短距離、中長距	T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		餅、鏈球、碼錶等
		離、田賽、跳部、	T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		跨欄以及競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
				P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		沙球、跳繩、繩

10-1 焊性字音的	[八王山]	三(羽) 环络型爪区)						
				T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		梯、小欄架、各項
					指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練		重訓器材等
					練與心理技巧之提升 了	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					解並執行環境適應能力			
第十一週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓 練含各單項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		(短距離、中長距	T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		餅、鏈球、碼錶等
		離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
				P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
				P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		梯、小欄架、各項
					指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練		重訓器材等
					練與心理技巧之提升 了	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					解並執行環境適應能力			
第十二週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
		期、調整期)	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
		運動技能專項訓 練含各單項訓練	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
		(短距離、中長距	T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		餅、鏈球、碼錶等
		離、田賽、跳部、	T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
		跨欄以及競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
				P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		梯、小欄架、各項
					指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練		重訓器材等
					練與心理技巧之提升 了	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
		L	•	*	1	<u> </u>	1	<u> </u>

C0-1 押任字百品					解並執行環境適應能力			
第十三週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	1. 參賽心得撰寫
第二次段考		(含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 練含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、 跨欄以及競走)	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	2. 起跑架、電子
			P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	槍、安全欄架、跳
			T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵
			T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		餅、鏈球、碼錶等
			T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		3. 輔助器材:海綿
				P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		墊、跳箱、跳板、
				P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		藥球、橡膠鐵餅、
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		沙球、跳繩、繩
				T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		梯、小欄架、各項
					指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練		重訓器材等
					練與心理技巧之提升 了	放鬆訓練		3. 田徑相關影片
					解並執行環境適應能力			
第十四週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	綠波墊、拉力繩
		(含技術期、比賽	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	、各項重訓器材等
		期、調整期) 運動技能專項訓 練含各單項訓練	P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	
			T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	
		(短距離、中長距	T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		
		離、田賽、跳部、	T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		
		跨欄以及競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		
				P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		
				T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		
				T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		
					指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練+放鬆訓練		
					練與心理技巧之提升 了			
					解並執行環境適應能力			
第十五週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	綠波墊、拉力繩
		(含技術期、比賽						

(含技術期、比賽期、調整期) P-IV-2 P-IV-A2 及間歇訓練之內容、負荷 阻力訓練				1	1	1			
本				P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	、各項重訓器材等
(短距離、中長距離、阳溝、跳部、				P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	
# 田 #			· ·	T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	
跨欄以及競走				T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		
第十六週 1 各專項訓練 「合扶捐期、比實期、調整期) 運動技能專項訓練 (会技捐期、比實期、調整期) 運動技能專項訓練 (如距離・中長距離、田膏、跳部、跨欄以及競走) P-IV-1 P-IV-A2 P-IV-A1 1. 了解與運用循環、階梯 及受全原則 T-IV-B3 1. 课堂觀察 發達、拉力經 及安全原則 T-IV-B3 1. 课堂觀察 發達、拉力經 及安全原則 T-IV-B3 1. 课堂觀察 發達、拉力經 及安全原則 T-IV-B3 2. 技能實件 器材等 2. 技能可能 器材等 2. 技能實件 器材等 2. 技能實件 器材等 2. 技能實件 器材等 2. 技能實件 器材等 2. 技能實件 器材等 2. 大能引 器材等 4. 测檢 3. 口頭問答 2. 大能引 器材等 4. 测檢 4. 测檢 4. 测驗 4. 心訓練 4. 心 4. 心訓練 4. 心 4. 心 4. 心 4. 心 4. 心 4. 心 4. 心 4. 心				T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		
第十六週 1 各專項訓練 (今技術期、比資期、調整期) 運動技能專項訓練 (短距離、中長距 權、田賽、熟部、跨欄以及競走) P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-A2 P-IV-B1 P-IV-A2 P-IV-B2 P-IV-B3 D-IV-B1 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A2 P-IV-B3			7 (21)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		
第十六週 1 各專項訓練 (含技術期、比奪 期、調整期) 運動技能專項訓練 (短距離、中長距 確、田賽、跳部、 跨欄以及競走) P-IV-1 P-IV-3 P-IV-3 P-IV-3 P-IV-3 P-IV-3 P-IV-3 P-IV-3 P-IV-3 P-IV-1 P-IV-B1 P-IV					P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		
第十六週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) 運動技能專項訓練 (短距離、中長距 離、田賽、跳部、跨欄以及競走) P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P					T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		
第十六週 1 各專項訓練 (含技術期、比實 期、調整期) 運動技能專項訓練 (短距離、中長距 離、田賽、跳部、跨欄以及競走) P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-3 P-IV-42 P-IV-3 P-IV-43 P-IV-B1 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-B3 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-B3 P-IV-A2 P-IV-B3 P-IV-A2 P-IV-B3 P-IV-A2 P-IV-B3 P-IV-A2 P-IV-B3					T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		
第十六週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、 跨欄以及競走) P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-B1 T-IV-B1 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A QC全原則 T-IV-B3 QC全原則 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 1. 课堂觀察 沒支全原則 T-IV-B3 QC全原則 T-IV-B3 QC全原則 T-IV-B3 QC全原則 T-IV-B3 QC型解並操作地、踢、蹬 P-IV-A1 RP P-IV-A2 A. 理解並操作地、踢、蹬 P-IV-A3 SP-IV-B3 T-IV-B3 2. 了解與選用敬捷、協調 內型訓練 A. 了解傷害預防及其處理 T-IV-B3 T-IV-B3 2. 世報並操作地、踢、蹬 QC型接近等專項運動之原理 A. 工解能操作地、踢、蹬 P-IV-A3 SP-IV-B3 2. 世報並操作地、踢、蹬 QC型接近為性。 T-IV-B3 A. 工解企劃機 A. 工解企劃 A. 工解企劃機 A. 工解企劃機 A. 工解企劃機 A. 工解之劃機 A. 工解企劃機 A. 工解之劃機 A. 工解企劃機 A. 工解企劃機 A. 工解企劃機 A. 工解企劃機 A. 工解企劃機 A. 工作型劃 A. 工作型 A. 工作工 A.						指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練+放鬆訓練		
第十六週 1 各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走) P-IV-1 P-IV-3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A2 P-IV-A1 Q安全原則 Q安全原則 P-IV-A3 P-IV-A1 P-IV-B3 P-IV-A2 1. 了解與運用循環、階梯 股安全原則 P-IV-B3 P-IV-B3 P-IV-B3 P-IV-B3 指環訓練 投廠度等專項運動之原理 原則 A. 了解傷害預防及其處理 相宗訓練 特心、對, 指令與道德、溝通管道訓練 軟與心理技巧之提升了 解並執行環境適應能力 4. 測驗 投辦能力訓練 網索訓練 核心訓練 業軟度訓練+放鬆訓練 第十七週 基本動作精進與 專項技術訓練 P-IV-B P-IV-A P-I						練與心理技巧之提升 了			
(含技術期、比賽期、調整期) P-IV-2 P-IV-A2 及間歌訓練之內容、負荷 阻力訓練 为量訓練 含多單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走) P-IV-A3 及安全原則						解並執行環境適應能力			
期、調整期) 運動技能專項訓練令各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走) P-IV-3 T-IV-B1 Q安全原則 1 1 3. 口頭問答 4. 測驗 3. 口頭問答 3. 口頭問答 3. 口頭問答 3. 口頭問答 3. 口頭問答 4. 測驗 4. 測購 4.	第十六週	1	各專項訓練	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯	循環訓練	1. 課堂觀察	綠波墊、拉力繩
運動技能專項訓練含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走) T-IV-B1			期、調整期)	P-IV-2	P-IV-A2	及間歇訓練之內容、負荷	階梯訓練	2. 技能實作	、欄架、各項重訓
(短距離、中長距離、中長距離、中長距離、中長距離、中長距離、中長距離、中長距離、中長				P-IV-3	P-IV-A3	及安全原則	阻力訓練	3. 口頭問答	器材等
(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走) T-IV-B3 與速度等專項運動之原理 原則 遠度訓練 間歇訓練 間歇訓練 程攤能力訓練 機需跳躍訓練 程期 表 表 要 項進階技術 相容跳躍訓練 相容 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表				T-IV-1	T-IV-B1	2. 了解與運用敏捷、協調	力量訓練	4. 測驗	
離、田賽、跳部、跨欄以及競走) T-IV-3 P-IV-A1 原則 問歌訓練 投擲能力訓練 P-IV-A2 3.理解並操作跑、踢、蹬 投擲能力訓練 等專項進階技術 欄架跳躍訓練 T-IV-B1 4.了解傷害預防及其處理 核心訓練 指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升了解並執行環境適應能力 森軟度訓練+放鬆訓練 第項技術訓練 P-IV-1 理解並操作跑、攤/踢、蹬 循環訓練 1. 课堂觀察 綠波墊、拉力繩 專項技術訓練 P-IV-2 P-IV-A2 及接力等專項進階技術 階梯訓練 2. 技能實作 、欄架、各項重訓 第日 P-IV-3 理解並執行配速、規則與 阻力訓練 3. 口頭問答 器材等			· ·	T-IV-2	T-IV-B3	與速度等專項運動之原理	速度訓練		
第9項進階技術 欄架跳躍訓練 4. 了解傷害預防及其處理 欄架訓練 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管道訓練與心理技巧之提升了解並執行環境適應能力 森軟度訓練+放鬆訓練 第十七週 基本動作精進與專項技術訓練 P-IV-A1 理解並操作跑、擲/踢、蹬 循環訓練 1. 課堂觀察 線波墊、拉力繩 內-IV-A2 P-IV-A2 及接力等專項進階技術 階梯訓練 別 別與 四力訓練 2. 技能實作 、欄架、各項重訓 別 別則 四力訓練				T-IV-3	P-IV-A1	原則	間歇訓練		
第十七週 基本動作精進與專項技術訓練 P-IV-1 P-IV-A2 P-IV-A3 P-IV-A3 P-IV-A3 理解並執行配速、規則與 (24) (24) (24) (24) (24) (24) (24) (24)			跨欄以及競走)		P-IV-A2	3. 理解並操作跑、踢、蹬	投擲能力訓練		
第十七週 I 基本動作精進與專項技術訓練 P-IV-1 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A3 理解並執行環境適應能力 B-IV-A3 理解並執行配速、規則與 ID 力訓練 1. 課堂觀察 (2. 技能實作 (3. 口頭問答) 器材等					P-IV-A3	等專項進階技術	欄架跳躍訓練		
第十七週 基本動作精進與 專項技術訓練 P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 P-IV-A1 P-IV-A3 理解並操作跑、擲/踢、蹬 及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與 循環訓練 階梯訓練 1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 綠波墊、拉力繩 ※ 機架、各項重訓 器材等					T-IV-B1	4. 了解傷害預防及其處理	欄架訓練		
第十七週 基本動作精進與專項技術訓練 P-IV-1 P-IV-A1 理解並操作跑、擲/踢、蹬 循環訓練 1. 課堂觀察 溶液墊、拉力繩 內-IV-A2 線與心理技巧之提升了解並執作跑、擲/踢、蹬 循環訓練 1. 課堂觀察 溶液墊、拉力繩 內-IV-A2 線液墊、拉力繩 內-IV-A2 及接力等專項進階技術 階梯訓練 阻力訓練 2. 技能實作 系材等 網架、各項重訓 器材等					T-IV-B3	5. 遵守並運用競賽規則、	核心訓練		
第十七週 基本動作精進與專項技術訓練 P-IV-1 P-IV-A1 理解並操作跑、擲/踢、蹬 及接力等專項進階技術 階梯訓練 P-IV-2 1. 課堂觀察 添波墊、拉力繩 及接力等專項進階技術 階梯訓練 2. 技能實作 、欄架、各項重訓 理解並執行配速、規則與 阻力訓練 3. 口頭問答 器材等						指令與道德、溝通管道訓	柔軟度訓練+放鬆訓練		
第十七週 I 基本動作精進與專項技術訓練 P-IV-1 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A3 理解並操作跑、擲/踢、蹬 循環訓練 B+IV-A2 及接力等專項進階技術 B+IV-A2 P-IV-A3 1. 課堂觀察 添波墊、拉力繩 C-IV-A3 P-IV-A3 P-IV-A3 2. 技能實作 S-IV-A3 P-IV-A3 P-IV-A3 2. 技能實作 S-IV-A3 P-IV-A3 P-IV-A3 P-IV-A3 3. 口頭問答 S-IV-A3 P-IV-A3 P-IV-A3 P-IV-A3						練與心理技巧之提升 了			
専項技術訓練 P-IV-2 D-IV-A2 及接力等專項進階技術 階梯訓練 2. 技能實作 、欄架、各項重訓 P-IV-3 P-IV-A3 理解並執行配速、規則與 阻力訓練 3. 口頭問答 器材等						解並執行環境適應能力			
P-IV-3 P-IV-A3 理解並執行配速、規則與 阻力訓練 3. 口頭問答 器材等	第十七週	1		P-IV-1	P-IV-A1	理解並操作跑、擲/踢、蹬	循環訓練	1. 課堂觀察	綠波墊、拉力繩
			專項技術訓練	P-IV-2	P-IV-A2	及接力等專項進階技術	階梯訓練	2. 技能實作	、欄架、各項重訓
T-IV-1 T-IV-B1 情報蒐集 遵守並運用競 力量訓練				P-IV-3	P-IV-A3	理解並執行配速、規則與	阻力訓練	3. 口頭問答	器材等
				T-IV-1	T-IV-B1	情報蒐集 遵守並運用競	力量訓練	4. 測驗	

C0-1 押任字首記	木/[壬百]]	重(利 环侧似)						
			T-IV-2	T-IV-B3	賽規則、指令與道德 溝通	速度訓練		
			T-IV-3	P-IV-A1	管道訓練與心理技巧之提	間歇訓練		
				P-IV-A2	升 了解並執行環境適應	投擲能力訓練		
				P-IV-A3	能力	欄架跳躍訓練		
				T-IV-B1		欄架訓練		
				T-IV-B3		核心訓練		
						柔軟度訓練+放鬆訓練		
第十八週	1	基本動作精進與	P-IV-1	P-IV-A1	理解並操作跑、擲/踢、蹬	循環訓練	1. 課堂觀察	綠波墊、拉力繩
		專項技術訓練	P-IV-2	P-IV-A2	及接力等專項進階技術	階梯訓練	2. 技能實作	、欄架、各項重訓
			P-IV-3	P-IV-A3	理解並執行配速、規則與	阻力訓練	3. 口頭問答	器材等
			T-IV-1	T-IV-B1	情報蒐集 遵守並運用競	力量訓練	4. 測驗	
			T-IV-2	T-IV-B3	賽規則、指令與道德 溝通	速度訓練		
			T-IV-3	P-IV-A1	管道訓練與心理技巧之提	間歇訓練		
				P-IV-A2	升 了解並執行環境適應	投擲能力訓練		
				P-IV-A3	能力	欄架跳躍訓練		
				T-IV-B1		欄架訓練		
				T-IV-B3		核心訓練		
						柔軟度訓練+放鬆訓練		
第十九週	1	基本動作精進與	P-IV-1	P-IV-A1	理解並操作跑、擲/踢、蹬	循環訓練	1. 課堂觀察	綠波墊、拉力繩
		專項技術訓練	P-IV-2	P-IV-A2	及接力等專項進階技術	階梯訓練	2. 技能實作	、欄架、各項重訓
			P-IV-3	P-IV-A3	理解並執行配速、規則與	阻力訓練	3. 口頭問答	器材等
			T-IV-1	T-IV-B1	情報蒐集 遵守並運用競	力量訓練	4. 測驗	
			T-IV-2	T-IV-B3	賽規則、指令與道德 溝通	速度訓練		
			T-IV-3	P-IV-A1	管道訓練與心理技巧之提	間歇訓練		
				P-IV-A2	升 了解並執行環境適應	投擲能力訓練		
				P-IV-A3	能力	欄架跳躍訓練		
				T-IV-B1		欄架訓練		
				T-IV-B3		核心訓練		
						柔軟度訓練+放鬆訓練		
-								

第二十週	1	基本動作精進與	P-IV-1	P-IV-A1	理解並操作跑、擲/踢、蹬	循環訓練	1. 課堂觀察	綠波墊	、拉力繩
第三次段考		專項技術訓練	P-IV-2	P-IV-A2	及接力等專項進階技術	階梯訓練	2. 技能實作	、欄架	、各項重訓
			P-IV-3	P-IV-A3	理解並執行配速、規則與	阻力訓練	3. 口頭問答	器材等	
			T-IV-1	T-IV-B1	情報蒐集 遵守並運用競	力量訓練	4. 測驗		
			T-IV-2	T-IV-B3	賽規則、指令與道德 溝通	速度訓練			
			T-IV-3	P-IV-A1	管道訓練與心理技巧之提	間歇訓練			
				P-IV-A2	升 了解並執行環境適應	投擲能力訓練			
				P-IV-A3	能力	欄架跳躍訓練			
				T-IV-B1		欄架訓練			
				T-IV-B3		核心訓練			
						柔軟度訓練+放鬆訓練			
第二十一週	1	休業式							

- ◎教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程,僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。
- ◎彈性學習課程之第4類規範(其他類課程),如無特定「自編自選教材或學習單」,敘明「無」即可。

備註1:上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時,得自行調整課程進度、內容與訓練地點。

備註2:學習活動亦包含:場地(館)環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給與歸賦等。

備註3:學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課,任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

備註 4: 因各項訓練內容完成時間不固定,無法於正規下課時進行休息,但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。