

臺南市立東原國民中學 114 學年度第一學期八年級體育專業領域(舉重)課程計畫

課程名稱	體育專業	實施年級 (班級組別)	八/舉重	教學 節數	每週 5 節，本學期 21 週，共 105 節			
課程規範	◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 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	經過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競 技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	☐ 體-J-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-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。							
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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週	5	抓舉技術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原	了解競技比賽項目	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材

			用專項體能訓練 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	則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護		4. 調整飲食及生活習慣訓練	3. 實作評量 4. 訓練態度評量	
第二週	5	抓舉技術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 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 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	了解競技比賽項目	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材

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)

				內容、負 荷、安全原 則與運動防 護				
第三週	5	抓舉技術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 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 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	了解競技比賽項目	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第四週	5	抓舉技術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解與運	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏	了解競技比賽項目	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評	自編自選教材

			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	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			量	
第五週	5	抓舉技術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 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 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	了解競技比賽項目	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材

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)

				則與運動防護				
第六週	5	挺舉技術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 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 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	了解競技比賽項目	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第七週	5	挺舉技術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度	了解競技比賽項目	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材

			練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	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				
第八週	5	挺舉技術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 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 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	了解競技比賽項目	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材

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)

				護				
第九週	5	挺舉技術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 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 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	了解競技比賽項目	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十週	5	挺舉技術訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	了解競技比賽項目	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材

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)

			之內容、負荷、安全原則與運動防護	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				
第十一週	5	深蹲訓練	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	強化腿部肌力	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十二週	5	深蹲訓練	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	強化腿部肌力	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十三週	5	深蹲訓練	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	強化腿部肌力	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量	自編自選教材

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)

			指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德		慣訓練	4. 訓練態度評量	
第十四週	5	深蹲訓練	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	強化腿部肌力	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十五週	5	深蹲訓練	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	強化腿部肌力	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十六週	5	硬舉訓練	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓	加強背肌訓練	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材

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)

				練與競賽環境				
第十七週	5	硬舉訓練	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	加強背肌訓練	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十八週	5	硬舉訓練	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環	加強背肌訓練	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材

				境				
第十九週	5	硬舉訓練	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	加強背肌訓練	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第二十週	5	硬舉訓練	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	加強背肌訓練	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材

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)

第二十一週	5	硬舉訓練	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	加強背肌訓練	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
-------	---	------	---	---	--------	--	---	--------

◎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。

臺南市公立東原國民中學 114 學年度第二學期八年級體育專業領域(舉重)課程計畫

課程名稱		體育專業	實施年級 (班級組別)	八/舉重	教學 節數	每週 5 節，本學期 20 週共 100 節		
課程規範		◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 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		經過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競 技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		☐ 體-J-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-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。						
課程架構脈								
教學期程	節 數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週	5	P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2 規劃與執行專項體能訓練	P-V-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之設計與執	加強上肢肌力	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量	自編自選教材	P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2 規劃與執行專項體能訓練

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-V-3 執行與評估 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護	行 P-V-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-V-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估 P-V-A4 運動防護處理		3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	4. 訓練態度評量		P-V-3 執行與評估 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護
第二週	0	春節假期						
第三週	5	P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2 規劃與執行專項體能訓練 P-V-3 執行與評估 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護	P-V-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之設計與執行 P-V-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-V-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估 P-V-A4 運動防護處理	加強上肢肌力	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材	P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2 規劃與執行專項體能訓練 P-V-3 執行與評估 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護

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)

第四週	5	P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2 規劃與執行專項體能訓練 P-V-3 執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護	P-V-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之設計與執行 P-V-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-V-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估 P-V-A4 運動防護處理	加強上肢肌力	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材	P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2 規劃與執行專項體能訓練 P-V-3 執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護
第五週	5	P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2 規劃與執行專項體能訓練 P-V-3 執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護	P-V-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之設計與執行 P-V-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-V-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估	加強上肢肌力	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材	P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2 規劃與執行專項體能訓練 P-V-3 執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護

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)

			估 P-V-A4 運動防護 處理					
第六週	5	P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2 規劃與執行專項體能訓練 P-V-3 執行與評估 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護	P-V-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之設計與執行 P-V-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-V-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估 P-V-A4 運動防護處理	加強上肢肌力	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材	P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練 P-V-2 規劃與執行專項體能訓練 P-V-3 執行與評估 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護
第七週	5	寬拉訓練	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	強化身體肌力協調	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第八週	5	寬拉訓練	Ta-V-1 熟悉並善	Ta-V-C1 配速	強化身體肌力	1. 一般體能訓練	1. 情意的學習	自編自選教材

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)

			用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	協調	2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	
第九週	5	寬拉訓練	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	強化身體肌力 協調	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習 態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十週	5	寬拉訓練	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	強化身體肌力 協調	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習 態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十一週	5	寬拉訓練	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動	強化身體肌力 協調	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標	1. 情意的學習 態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材

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)

			Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學		4. 調整飲食及生活習慣訓練	3. 實作評量 4. 訓練態度評量	
第十二週	5	寬拉訓練	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	強化身體肌力協調	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十三週	5	窄拉訓練	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	強化身體肌力協調	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十四週	5	窄拉訓練	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	強化身體肌力協調	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材

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)

第十五週	5	窄拉訓練	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	強化身體肌力協調	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十六週	5	窄拉訓練	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	強化身體肌力協調	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十七週	5	窄拉訓練	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	強化身體肌力協調	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第十八週	5	比賽情境模擬	Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略 Ps-V-2 發揮並表	Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練	強化心理素質	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材

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)

			現團隊合作 Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理	等心理技巧 Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略 Ps-V-D3 團隊互動與合作 Ps-V-D4 競技運動健康管理		4. 調整飲食及生活習慣訓練	3. 實作評量 4. 訓練態度評量	
第十九週	5	比賽情境模擬	Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略 Ps-V-2 發揮並表現團隊合作 Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理	Ps-V-D1 目標設定、壓力管理及自我對話及意象訓練等心理技巧 Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略 Ps-V-D3 團隊互動與合作 Ps-V-D4 競技運動健康管理	強化心理素質	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材

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)

第二十週	5	比賽情境模擬	Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略 Ps-V-2 發揮並表現團隊合作 Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理	Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧 Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略 Ps-V-D3 團隊互動與合作 Ps-V-D4 競技運動健康管理	強化心理素質	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材
第二十一週	5	比賽情境模擬	Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略 Ps-V-2 發揮並表現團隊合作 Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理	Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧 Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略 Ps-V-D3 團隊互動與合作 Ps-V-D4 競技運動健康管理	強化心理素質	1. 一般體能訓練 2. 技術輔助動作 3. 追蹤選手定期性目標 4. 調整飲食及生活習慣訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調 3. 實作評量 4. 訓練態度評量	自編自選教材