# 臺南市立金城國民中學 114 學年度第一學期七年級(田徑)(體育專業領域)課程計畫

			亚洲四八十寸 11	17 1 12 17		工八位为可外以吗?							
課程名稱		專長訓練	實施年級 (班級組別	- 七年	-級 節數	本學期共(102)節							
課程規範		◎□彈性學習課程	-部定專長領域 定專長領域 ■體 -特殊需求領域課程 藝術才能班 <mark>校訂</mark> 專	1									
設計理念	;	了解田徑基本動作	,改變對田徑的觀	念,提升實質性	<b>E的田徑運動表現</b>	0							
本教育階段	"	J-A1具備體育與健康	-A1具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。										
總綱核心素		J-B1具備情意表達的	-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。										
或校訂素着	<b>Š</b>	J-C2 具備利他及合群	C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。										
		1. 田徑是運動之母	田徑是運動之母,藉由參於田徑運動,了解運動知識、技能,提升運動基本動作與各項專項技術之水準等目標。										
		2. 學習並提升專業	學習並提升專業項運的技能。										
		3. 由團體活動,建立積極正向與互助合作的生活態度。											
課程目標		4. 養成主動參與體	育活動,以促進自	我肯定與實現。									
<b></b>		5. 了解田徑訓練方	式,並學會鍛鍊體:	適能的方法。									
		6. 指導專業專項技	能,導引學生正確?	方向與目標,期	求達成生涯規畫	之成果。							
		7. 主動參與體育活	動,以促進自我肯定	定與實現。經由	1團體活動,建立和	<b>責極正向與互助合作的</b> 生	<b>上活態度</b> 。						
		8. 培養遵守共同規	範,並尊重他人的	態度,積極實踐	安全生活。								
	,			課和	呈架構脈絡								
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					
			P-IV-1了解與運用	P-IV-A1 😊									
			一般體能訓練之原	肺耐力、柔	1. 能夠做出正確的	1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring	1. 學生能正確做						
第一週			理原則。	軟度、肌	馬克操基本動作。 2. 增強腹背肌,維	AB, BoundingAB, 讓學生能	出馬克操動作 2. 學生能做出教練	力波墊					
第一通 9/1-9/5	5	我是體能王	T-IV-1理解並操作	(耐)力等	持軀幹穩定。	將其運用在跑步的動作中。 2. 在教師安排的核心肌群	要求的動作要領						
J/ 1 J/ J			跑、跳、擲/踢、	一般體能	3. 提升學生活動力, 增強學生競技	訓練中,學生能增強軀	3. 學生做核心肌力 訓練時每個動作都	輔助訓練器材					
			蹬、划等專項技	之原理原	能力。	幹力量,並使用之。 3. 肌力訓練:1. 核心肌群	能維持 30 秒鐘						
			術。	則。									

三	」ルサ	区 ( ) 以	未被以床住計畫(國中制	未得用X-□17E+1X□1	)		7	-18
				T-IV-A2				
				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				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
				P−IV−A1 ~				
				肺耐力、柔				
				軟度、肌				
			P-IV-1了解與運用	(耐)力等				
			一般體能訓練之原	一般體能	1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做	1. 以馬克操中 March	1. 學生能正確做	
			理原則。	之原理原	出正確的馬克操基	AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能	出馬克操動作	上山劫
第二週	5	我是體能王	T-IV-1理解並操作	則。	本動作)。 2. 增強腹背肌,維	將其運用在跑步的動作中。	2. 學生能做出教練 要求的動作	力波墊
9/8-9/12	J	<b>双</b> 及股胎工	跑、跳、擲/踢、	T-IV-A2	持軀幹穩定。	2. 在教師安排的核心肌群 訓練中,學生能增強軀	3. 學生做核心肌力	輔助訓練器材
			蹬、划等專項技	跑、跳、擲	3. 提升學生活動力, 增強學生競技	幹力量,並使用之。	訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
			術。	/踢、蹬、划	能力	3. 肌力訓練:1. 核心肌群	<b>尼萨特 00 7/</b> 2	
			tu:2	等各專項				
				技術的單				
				一動作、起				
				始準備、起				

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體角址體角專業領域課程計		7	т.		
	始動作、連				
	結動作之				
	準備、連結				
	動作、聯合				
	動作之街				
	讀級完成				
	動作之進				
	階技術。				
	P-IV-A1 心				
	肺耐力、柔				
	軟度、肌				
	(耐)力等				
	一般體能				
	之原理原				
	貝リ 。				
P-IV-1了解与	與運用 T-IV-A2	1. 馬克操基本動作			
一般體能訓練	東之原 跑、跳、擲	訓練(學生能夠做	1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring	1. 學生能正確做出馬克操基本動	
理原則。	/踢、蹬、划	出正確的馬克操基本動作)。	AB, BoundingAB,讓學生能	作	力波墊
第三週 9/15-9/19 \$\frac{3}{2} \$\frac{3}{2} \$\frac{1}{2} \$	<b></b>	2. 增強腹背肌,維	將其運用在跑步的動作中。 2. 在教師安排的核心肌群	2. 學生能做出教練 要求的動作	
跑、跳、擲/	踢、 技術的單	持軀幹穩定。 3. 提升學生活動	訓練中,學生能增強軀	3. 學生做核心肌力	輔助訓練器材
蹬、划等專」	頁技 一動作、起	力,增強學生競技	幹力量,並使用之。 3. 肌力訓練:1. 核心肌群	訓練時每個動作都 能維持 30 秒鐘	
術。	始準備、起	能力	0. 7077 BY WE. 1. 1% - 0 7000	月日小下刊 00 7/3星	
	始動作、連				
	結動作之				
	準備、連結				
	動作、聯合				
	動作之銜				
	讀級完成				

				階技術。				
				P-IV-A1 心				
				肺耐力、柔				
				軟度、肌				
				(耐)力等				
				一般體能				
				之原理原				
				則。				
			D. IV. 1 on her de server	T-IV-A2				
			P-IV-1了解與運用	跑、跳、擲	1. 馬克操基本動作	1. 以馬克操中 March	1. 學生能正確做	
			一般體能訓練之原	/踢、蹬、划	訓練(學生能夠做 出正確的馬克操基	AB, SkipAB, Spring	出馬克操基本動	力波
第四週	5	<b>小日</b> 脚分 丁	理原則。	等各專項	本動作)。	AB, BoundingAB,讓學生能 將其運用在跑步的動作中。	作 2. 學生能做出教練	t+ n4 4ul /
9/22-9/26	9	我是體能王	T-IV-1理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技 術。	技術的單	2. 增強腹背肌,維持軀幹穩定。 3. 提升學生活動力,增強學生競技能力。	2. 在教師安排的核心肌群	要求的動作	輔助訓練器材
				一動作、起		訓練中,學生能增強軀 幹力量,並使用之。	3. 學生做核心肌力 訓練時每個動作都 能維持 30 秒鐘	欄架
				始準備、起		3. 肌力訓練:1. 核心肌群		
			1/1/1	始動作、連				
				結動作之				
				準備、連結				
				動作、聯合				
				動作之銜				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
			P-IV-1了解與運用	P−IV-A1 ~	1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做		1. 學生能正確做	力波墊
第五週			一般體能訓練之原	肺耐力、柔	出正確的馬克操基		出馬克操動作 2. 學生能做出教練	7 10 1
第五週 9/29-10/3	5	我是體能王	理原則。	軟度、肌	本動作)。 2. 增強腹背肌,維		要求的動作	輔助訓練器
<i>შ/ ∆შ</i> −10/ ∂			T-IV-1理解並操作	(耐)力等	持軀幹穩定。		3. 學生做核心肌力 訓練時每個動作都	ham d
			跑、跳、擲/踢、	一般體能	3. 提升學生活動力, 增強學生競技	1. 以馬克操中 March	能維持 30 秒鐘	欄架

■	NE -1	区负线互应月班应月号	未被以床住計畫(國中制品			in all in a :		П
			蹬、划等專項技	之原理原	能力	AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB,讓學生能將		
			術。	則。		其運用在跑步的動作中。		
				T-IV-A2		2. 在教師安排的核心肌群 訓練中,學生能增強軀幹		
				跑、跳、擲		力量,並使用之。		
				/踢、蹬、划		3. 肌力訓練:1. 核心肌群		
				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				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
				P−IV−A1 🕓				
				肺耐力、柔				
			P-IV-1了解與運用	軟度、肌				
			一般體能訓練之原	(耐)力等	1. 馬克操基本動作	1. 以馬克操中 March	1. 學生能正確做	
第六週			理原則。	一般體能	訓練(學生能夠做 出正確的馬克操基	AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能將	出馬克操動作	力波墊
10/6-10/10	5	我是體能王	T-IV-1理解並操作	之原理原	本動作)。 2. 增強腹背肌,維	AD, DOUIIUIIIgAD, 議学生能將 其運用在跑步的動作中。	2. 學生能做出教練 要求的動作	輔助訓練器材
(第一次定	J	<b>找</b> 及	跑、跳、擲/踢、	則。	持軀幹穩定。	2. 在教師安排的核心肌群 訓練中,學生能增強軀幹	3. 學生做核心肌力	# 的 例
期評量)			蹬、划等專項技	T-IV-A2	3. 提升學生活動力,增強學生競技	力量,並使用之。	訓練時每個動作都 能維持 30 秒鐘	欄架
			術。	跑、跳、擲	力,增强学生 税投 能力	3. 肌力訓練:1. 核心肌群	ルッド1寸 UU 7ン2理	
			.54:2]	/踢、蹬、划				
				等各專項				
				技術的單				

	BE-1	区 (5)	亲領 <b>攻</b> 誅程計畫(國中新	6本科明/11X-017/12-1/X-1	)	T	1	11
				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				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
			P-IV-1	P-IV-A1				
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟				
			能訓練之原理原	度、肌(耐)力				
第七週			則。	等一般體能之	1. 馬克操基本動作	1. 以馬克操中 March	1 69 1 1/2	
		P-IV-3	原則。	訓練(學生能夠做 出正確的馬克操基	AB, SkipAB, Spring	1. 學生能正確做 出馬克操動作	力波墊	
10/13-	-	人四次	能訓練之原理原則	P-IV-A3	本動作)。	AB, BoundingAB,讓學生能將 其運用在跑步的動作中。	2. 學生能做出教練	<b>声石训练</b> 婴儿
10/17 (九年級戶	5	金肌獨立	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	2. 增強腹背肌,維持軀幹穩定。	2. 在教師安排的核心肌群	要求的動作 3. 學生做核心肌力	專項訓練器材
外教育)			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	3. 提升學生活動	訓練中,學生能增強軀幹 力量,並使用之。	訓練時每個動作都	攝影機
, 4-2 /4 /			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	力,增強學生競技 能力	3. 肌力訓練:1. 核心肌群	能維持 30 秒鐘	
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、				
			安全原則與運動防	安全原則與運				
			護。	動防護。				
			P-IV-1	P-IV-A1	1. 馬克操基本動作	1 W E t L th Manala		
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟	訓練(學生能夠做	1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring	1. 學生能正確做出馬克操基本動	力波墊
第八週			能訓練之原理原	度、肌(耐)力	出正確的馬克操基 本動作)。	AB, BoundingAB,讓學生能將	作	. • 100
10/20-		金肌獨立	則。	等一般體能之	2. 增強腹背肌,維	其運用在跑步的動作中。 2. 在教師安排的核心肌群	2. 學生能做出教練 要求的動作	專項訓練器材
10/24			P-IV-3	原則。	持軀幹穩定。 3 提升學生活動	訓練中,學生能增強軀幹	3. 學生做核心肌力	
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	3. 提升學生活動   力   力, 增強學生競技   3.	力量,並使用之。 3. 肌力訓練:1. 核心肌群	訓練時每個動作都 能維持30秒鐘	攝影機
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	能力		70 WE 17 00 1/2 SE	

このエエ芸術力	NC 4	区员为旦股内巩股户分	术织线环注印里(图下剂		/		T.	
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓				
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等				
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、				
			安全原則與運動防	安全原則與運				
			護。	動防護。				
			P-IV-1	P-IV-A1				
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟				
			能訓練之原理原	度、肌(耐)力		1 rs & lot L. W. 1		
			則。	等一般體能之	1. 馬克操基本動作	1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring	1. 學生能正確做	
<b>然</b> 1. 7四			P-IV-3	原則。	訓練(學生能夠做 出正確的馬克操基	AB, BoundingAB,讓學生能將	出馬克操基本動 作	力波墊
第九週	_	A no YE 1-	能訓練之原理原則	P-IV-A3	本動作)。	其運用在跑步的動作中。 2. 在教師安排的核心肌群	2. 學生能做出教練	市
10/27-	5	金肌獨立	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	2. 增強腹背肌,維持軀幹穩定。	訓練中,學生能增強軀幹	要求的動作 3. 學生做核心肌	專項訓練器材
10/31			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	3. 提升學生活動	力量,並使用之。 3. 肌力訓練:1. 核心肌群	力訓練時每個動	攝影機
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	力,增強學生競技 能力		作都能維持 30 秒 鐘	1917 1J. 1J. 1J. 1
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	, AGS C			
			安全原則與運動防	安全原則與運				
			護。	動防護。				
				P-IV-A1 心				
			P-IV-1了解與運用	肺耐力、柔				
			一般體能訓練之原	軟度、肌				
			理原則。	(耐)力等	   1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	專項訓練器材
			T-IV-1理解並操作	一般體能	基本動作加強。	在暖身過程中迅速及加強全	好動態操的每一 個動作	(鉛球、鐵餅、
第十週	_	71. 71. 71. 1 4. 71.	跑、跳、擲/踢、	之原理原	2. 提升步頻及步幅 技術訓練。	身性的基本動作能力。 2. 利用間歇運動的課表	2. 學生能達到教練	練球、標槍、欄
11/3-11/7	5	跑跑跑向前跑	蹬、划等專項技	則。	3. 增強學生心肺耐	中,增加自身的心肺功	要求的強度與趙數 3. 學生能做出專項	架)
	11/0-11/1		術。	T-IV-A2	力。 4. 個人專項技術提	能。	技術基本環節	
			Ta-IV-1理解並執行	跑、跳、擲	升。	3. 分項練習。	4. 以測驗了解學生進步幅度	攝影機
			配速、規則與情報	/踢、蹬、划			- 一 一 一	
			蒐集。	等各專項				
				技術的單				
		1	1	1	1	I .	0	0

CU-1-1 雲闸刀	AF 43.	区识场重应月址应月号	未視以床住計畫(國中制		)			
				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				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
				Ta-IV-C1				
				類速與競				
				賽規則。				
				P−IV−A1 ~				
				肺耐力、柔				
				軟度、肌				
			P-IV-1了解與運用	(耐)力等				
			一般體能訓練之原	一般體能		1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做好動態操的每一	
第十一週			理原則。	之原理原	1. 提升暖身速度、		個動作	專項訓練器材
11/10-			T-IV-1理解並操作	則。	基本動作加強。	身性的基本動作能力。 2. 利用繩梯與欄架不規則擺	2. 學生能達到教練要求的強度與趙數	(鉛球、鐵餅、
11/14	5	跑跑跑向前跑	跑、跳、擲/踢、	T-IV-A2	敏捷反應。	放,增加全身的大小肌肉群	3.實作(起跑練習、	練球、標槍、欄
(校慶運動		202017 M 20	蹬、划等專項技	跑、跳、擲	3. 增強學生心肺耐力。	的肌力與協調功能。 3利用間歇運動的課表	反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等動作)	架)
會)			術。	/踢、蹬、划	4. 個人專項技術提	中,增加自身的心肺功	4. 學生能做出專項	4耳 見4 144
H /			Ta-IV-1理解並執行	等各專項	升。	能。 4. 分項練習。	技術基本環節 5. 以測驗了解學生	攝影機
			配速、規則與情報	技術的單		1. // ·X · X · X · X	進步幅度	
			蒐集。	一動作、起				
				始準備、起				
				始動作、連				
				結動作之				

C6-1-1 藝術才	<b>能</b> 專	長領域暨體財批體財專	業領域課程計畫(國中新	課綱版-部定+校訂	)			
				準備、連結				
				動作、聯合				
				動作之銜				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
				Ta-IV-C1				
				類速與競				
				賽規則。				
				P−IV−A1 心				
				肺耐力、柔				
				軟度、肌				
				(耐)力等				
				一般體能				
			P-IV-1了解與運用	之原理原			4 42 1 1 - 1 1 1	
			一般體能訓練之原	則。		1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做好動態操的每一	
			理原則。	T-IV-A2	1. 提升暖身速度、	在暖身過程中迅速及加強全	個動作	專項訓練器材
第十二週			T-IV-1理解並操作	跑、跳、擲	基本動作加強。 2. 提升學生速度及	身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應,起跑訓	2. 學生能達到教練要求的強度與趙數	(鉛球、鐵餅、
11/17-	5	跑跑跑向前跑	跑、跳、擲/踢、	/踢、蹬、划	敏捷反應。	練,藥球訓練 等,來增	3. 實作(起跑練習、	練球、標槍、欄
11/21		20202017 NJ 20	蹬、划等專項技	等各專項	3. 增強學生心肺耐力。	強學生肌力。 3. 利用間歇運動的課表	反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等動作)	架)
11/21			術。	技術的單	4. 個人專項技術提	中,增加自身的心肺功	4. 學生能做出專項	1耳 見( 14)
			Ta-IV-1理解並執行	一動作、起	升。	能。 4. 分項練習。	技術基本環節 5. 以測驗了解學	攝影機
			配速、規則與情報	始準備、起		1. 7 - X - X - X - X - X - X - X - X - X -	生進步幅度	
			蒐集。	始動作、連				
				結動作之				
				準備、連結				
				動作、聯合				
				動作之街				
				讀級完成				

	NC-41	区域《直应月红应月子》	术识戏环注印 重(图干剂)	動作之進	)			
				階技術。				
				Ta-IV-C1				
				類速與競				
				賽規則。				
				P−IV−A1 ~		1. 以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強全		
				肺耐力、柔		身性的基本動作能力。		
				軟度、肌		2.(1) TABATA 3 分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。		
				(耐)力等		3. 利用間歇運動的課表		
				一般體能		中,增加自身的心肺功能。		
				之原理原		4. 分項練習。		
				則。				
			P-IV-1了解與運用	T-IV-A2				
			一般體能訓練之原	跑、跳、擲			1. 學生能正確做	專項訓練器材
			理原則。	/踢、蹬、划	1. 提升暖身速度、		好動態操的每一	(鉛球、鐵餅、
第十三週			T-IV-1理解並操作	等各專項	基本動作加強。		個動作	練球、標槍、欄
11/24-	5	金城全能王	跑、跳、擲/踢、	技術的單	力。		2. 學生能達到教練要求的強度與趟數	架)
11/24	5	亚州王肥工	蹬、划等專項技	一動作、起	3. 增強學生心肺耐力。		3. 實作(起跑練習、	輔助訓練器材
117 20			術。	始準備、起	4. 個人專項技術提		反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等動作)	(藥球、啞鈴)
			Ta-IV-1理解並執行	始動作、連	升。		4. 學生能做出專項	
			配速、規則與情報	結動作之			技術基本環節	攝影機
			蒐集。	準備、連結				
				動作、聯合				
				動作之銜				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
				Ta-IV-C1				
				類速與競				

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(國中新課綱版-部定+校訂)

				賽規則。				
				P−IV−A1 心				
				肺耐力、柔				
				軟度、肌				
				(耐)力等				
				一般體能				
				之原理原				
				則。		1. 以動態操暖身,讓學生能		
				T-IV-A2		在暖身過程中迅速及加強全		
			P-IV-1了解與運用	跑、跳、擲		身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應,起跑訓	1 胡 1 4 工 - 中 11	
			一般體能訓練之原	/踢、蹬、划		練,藥球訓練等,來增強 學生肌力。	1. 學生能正確做好動態操的每一	專項訓練器材
			理原則。	等各專項	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	3. 利用間歇運動的課表	個動作	(鉛球、鐵餅、
第十四週		T-IV-1理解並操作	技術的單	2. 提升學生速度能	中,增加自身的心肺功能。	2. 學生能達到教練要求的強度與趙數	練球、標槍、欄 架、起跑架)	
12/1-12/5	5	金城全能王	跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技 術。	一動作、起	力。 3. 增強學生心肺耐	# · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3. 實作(起跑練習、	示 " <b>是</b> 地东 /
(第二次定				始準備、起	力。 4. 個人專項技術提升。	5. 專長測驗。	反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等動作)	輔助訓練器材
期評量)				始動作、連			4. 學生能做出專項	(藥球、啞鈴)
			Ta-IV-1理解並執行	結動作之			技術基本環節 5. 以測驗了解學生	
			配速、規則與情報	準備、連結			進步幅度	攝影機
			蒐集。	動作、聯合				
				動作之銜				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
				Ta-IV-C1				
				類速與競				
				賽規則。				
第十五週			P-IV-1了解與運用	P-IV-A1 心	1. 提升暖身速度、		1. 學生能正確做	力波墊
第十五週 12/8-12/12	5	我是大力士	一般體能訓練之原	肺耐力、柔	基本動作加強。		好動態操的每一 個動作	
14/0-14/14			加服肥训練之尔	からい、	力。		2. 學生能達到教練	專項訓練器材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課網版-部定+校訂)

以	理原則。 T-IV-1理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技 術。 Ta-IV-1理解並執行 配速、規則與情報 蒐集。	軟(一之則T-跑/等技一始始結準動動讀動階度)般原。 V-跳路專的作備作作連聯之完之術、力體理 A2、路專的作備作作連聯之完之術肌等能原 擲划項單起起連之結合銜成進。	3. 個人專項技術提升。	1.以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 3 分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。 3.分項練習。	要求(300m快跑、强度、趋对,从外域,从外域,从外域,从外域,从外域,从外域,从外域,从外域,从外域,从外域	(鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架)
		階技術。 Ta-IV-C1				
		類速與競賽規則。				
第十六週 12/15- 5 我是大力士 12/10	P-IV-1了解與運用 一般體能訓練之原 理原則。 T-IV-1理解並操作	P-IV-A1 心 肺耐力、柔 軟度、肌 (耐)力等	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升學生速度能力。 3. 增強學生心肺耐	<ol> <li>以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。</li> <li>利用敏捷反應,起跑訓</li> </ol>	1. 學生能正確做 好動態操的每一 個動作 2. 學生能做出專項 技術基本環節 3. 實作(300×5)跑	力波墊 專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄
12/19	跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技	一般體能 之原理原	力。 4. 個人專項技術提 升。	練,藥球訓練等,來增強 學生肌力。 3. 利用間歇運動的課表	跟休息3分鐘 4.學生能做出專項 技術基本環節	架、起跑架)

C6-1-1 藝術才能專長領或՝ 宣體 同	術。	<b>則。</b>		中,增加自身的心肺功		攝影機
	Ta-IV-1理解並執行	T-IV-A2		能。		
	配速、規則與情報	跑、跳、擲		4. 分項練習。		
	蒐集。	/踢、蹬、划				
	)	等各專項				
		技術的單				
		一動作、起				
		始準備、起				
		始動作、連				
		<b>結動作之</b>				
		準備、連結				
		動作、聯合				
		動作之銜				
		讀級完成				
		動作之進				
		階技術。				
		Ta-IV-C1				
		類速與競				
		賽規則。				
	P-IV-1了解與運用	P-IV-A1 心				
	一般體能訓練之原	肺耐力、柔	1. 提升暖身速度、		1. 學生能正確做好動態操的每一	1 1 4
	理原則。	軟度、肌	基本動作加強。		個動作	力波墊
## 1	P-IV-2了解與運用	(耐)力等	2. 提升學生速耐力。		2. 學生能達到教 練要求(300m快跑、	專項訓練器材
第十七週	專項體能訓練之原	一般體能	3. 增強學生心肺耐	1. 以動態操暖身,讓學生能	強度、趙數、休息時	(鉛球、鐵餅、
12/22- 5 衝鋒線陣	理原則。	之原理原	力。 4. 個人專項技術提	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	間的學習狀況) 3. 學生能做出專項	練球、標槍、欄
12/26	T-IV-1理解並操作	則。	升。	2.(1) TABATA 3 分鐘訓	技術基本環節	架、起跑架)
	跑、跳、擲/踢、	P-IV-A2敏	5. 學生能透過意象訓練增強自我的動	練,(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表	4. 以測驗了解學生進步幅度	日ロノル
	蹬、划等專項技	捷、協調、	作及專項。	中,增加自身的心肺功	5. 學生能說出專項	攝影機
	術。	瞬發力與		能。 4. 分項練習。	技術要領	

Tu-IV-I型解准统行 起走 等導	1 - 芸州 / -	ル守	区 ( ) 以 ) 且	未視以誅任司 童(國中新司	不得可以	)	 1	
発生・規則保信報 現準 た				Ta-IV-1理解並執行	速度等專			
Ps-IV-17 解並運用 以提技巧。  Ps-IV-17 解並運用 投稿的 平 一動作、起 检验像、起 经验 作之 專稿 说 建結 動作 之 專稿 说 建				配速、規則與情報	項體能之			
一				蒐集。	原理原則。			
第一八週   5   衝鋒線陣				Ps-IV-1了解並運用	T-IV-A2			
等各專項 技術的單一動作,趣 効率備,起 効率備,起 対動作之				心理技巧。	跑、跳、擲			
接術的單一動作、起始疼傷,起始動物作連結動所作之降傷、連結動所之之降傷、連結動物化之份所發放完成動作之後階较腳。 Ta-IV-CI 類違與競賽規則。 PS-IV-DI 目標設定、壓力管理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對					/踢、蹬、划			
一動作、起 物學備、起 物動作之 準備、連結 動作之街 積級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-CI 類達與競 等規則。 PS-IV-DI 目標設定、 壓力管理 與自我對 誘等心理 與自我對 誘等心理 與百我對 誘等心理 與百我對 誘等心理 與百我對 誘等心理 與百我對 誘等心理 與百我對 誘等心理 與百者對 誘等心理 與百者對 誘等心理 是四個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一個人的一					等各專項			
始學僧、起 始動作、連結 動作之符 讀擬完成 動作之後 階技術。 Ta-IV-CI 類速與競 賽規則。 Ps-IV-DI 目標設定、 壓力管理 與自我對 話等心理 與自我對 話等心理 投巧。					技術的單			
始動作、連結動作之準備、連結動作之海域及完成動作之術類級完成動作之後間接掛。 Ta-IV-CI 類連與競賽規則。 PS-IV-DI 目標設定、壓力管理與自我對話等心理與自我對話等心理與自我對話等心理技巧。  P-IV-I T解與運用  P-IV-AI 心 技巧。  P-IV-I T解與運用  P-IV-AI 心 基本動作加強。  基本動作加強。  1. 以動態線暖身,讓學生能 1. 學生能正確做 專項訓練器材 (知味) 如於 (如果) 如果) 如果 (如果) 如果 (如					一動作、起			
雄動作之 準備、連結 動作之衝 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 顯達與競 賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理 與自我對 話等心理 換角我對 話等心理 換方。					始準備、起			
<ul> <li>準備、連結 動作、聯合 動作之街 請級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類達與競 賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理 與自我對 話等心理 技巧。</li> <li>第十八週 5</li> <li>衝鋒線陣</li> <li>P-IV-17解與運用 担づ。</li> <li>1. 提升暖身速度、 在暖身過程中迅速及加強全 好動態操的每一</li> <li>基本動作加強、 在暖身過程中迅速及加強全 好動態操的每一</li> </ul>					始動作、連			
動作、聯合   動作 之術   譲級 完成   動作 之進   階技術。					結動作之			
動作之街					準備、連結			
第十八週 5 衝鋒線陣 P-IV-1了解與運用 P-IV-Al 心 L.提升暖身速度、在暖身過程中迅速及加強全 好動態操的每一					動作、聯合			
新作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競 賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理 與自我對 話等心理 技巧。 P-IV-17解與運用 P-IV-A1心 1.提升暖身速度、 1.以動態操暖身,讓學生能 1.學生能正確做 専項訓練器材					動作之銜			
P-IV-17解與運用					讀級完成			
Ta-IV-CI 類速與競 賽規則。   Ps-IV-DI 目標設定、  歴力管理   與自我對   話等心理   技巧。					動作之進			
類速與競賽規則。 PS-IV-D1 目標設定、 壓力管理 與自我對 話等心理 技巧。  P-IV-1了解與運用 P-IV-A1心 基本動作加強。 基本動作加強。 基本動作加強。 「以動態操暖身,讓學生能 在暖身過程中迅速及加強全 好動態操的每一 「以上」」 「以下」」 「以下」」 「以下」」 「以下」」 「以下」 「以下」 「以下					階技術。			
第規則。       PS-IV-D1       目標設定、       壓力管理       與自我對       話等心理       技巧。       第十八週       10/00 1/00       5       衝鋒線陣       P-IV-17解與運用       P-IV-A1心       基本動作加強。       在暖身過程中迅速及加強全       好動態操的每一       (Nuck)       技術的每一       (Nuck)       (Nuck)       基本動作加強。       在暖身過程中迅速及加強全       好動態操的每一       (Nuck)					Ta-IV-C1			
Ps-IV-D1         目標設定、         壓力管理       與自我對話等心理         技巧。         第十八週       5         賃鋒線陣       P-IV-1了解與運用         P-IV-AI 心       1. 提升暖身速度、 在暖身過程中迅速及加強全         在暖身過程中迅速及加強全       專項訓練器材 好動態操的每一					類速與競			
日標設定、 壓力管理 與自我對 話等心理 技巧。  第十八週 5 衝鋒線陣 P-IV-1了解與運用 P-IV-A1心 1. 提升暖身速度、 基本動作加強。 1. 以動態操暖身, 讓學生能 1. 學生能正確做 好動態操的毎一 (NITA) 以動態操り 2. 以動態操暖身 2. 以動態操験 3. 以動態操験 4. 以動態操動 4. 以助動態操動 4. 以助助動態操動 4. 以助助動物 4. 以助助助助力 4. 以助助助助力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助动力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助动力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助动力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助助力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助助助动力 4. 以助助助助动力 4. 以助助助动力 4. 以助助助助助动力 4. 以助助助助助动力 4. 以助助助助助动力 4. 以助助助助助助助动力 4. 以助助助助助助助助助助助动力 4. 以助助助助助助助助助助助助助力 4. 以助助助助助助助助助助助助力 4. 以助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助助					賽規則。			
壓力管理 與自我對 話等心理 技巧。     表子八週     1. 以動態操暖身,讓學生能 在暖身過程中迅速及加強全     1. 學生能正確做 好動態操的每一     專項訓練器材 (All the All the Al					Ps-IV-D1			
第十八週     5     衝鋒線陣     P-IV-1了解與運用     P-IV-A1 心     1. 提升暖身速度、在暖身過程中迅速及加強全     1. 學生能正確做好動態操的每一     專項訓練器材					目標設定、			
第十八週     5     衝鋒線陣     P-IV-1了解與運用     P-IV-A1 心     1. 提升暖身速度、 在暖身過程中迅速及加強全     1. 學生能正確做好動態操的每一     專項訓練器材					壓力管理			
第十八週     5     10/00-1/00     6     P-IV-1了解與運用     P-IV-A1心     1.提升暖身速度、 1.以動態操暖身,讓學生能					與自我對			
第十八週 5 衝鋒線陣 P-IV-1了解與運用 P-IV-A1心 1.提升暖身速度、 1.以動態操暖身,讓學生能 1.學生能正確做 專項訓練器材 基本動作加強。 在暖身過程中迅速及加強全 好動態操的每一					話等心理			
10/00 1/0 5 衝鋒線陣 基本動作加強。 在暖身過程中迅速及加強全 好動態操的每一 (MITH) MITH					技巧。			
	第十八週	5	<b>猛经</b> 始 陆	P-IV-1了解與運用	P-IV-A1 🕓			專項訓練器材
2. 提升学生速度能   身性的基本動作能力。   個動作	12/29-1/2	J	间晔冰干	一般體能訓練之原	肺耐力、柔	基本動作加強。 2. 提升學生速度能	好動態探的母一 個動作	(鉛球、鐵餅、

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(國中新課網版-部定+校訂)

及原列。  P-IV-2下解促逐用 (利) 方字 - 最聽 生 人名 (利) 方字 - 最聽 生 人名 (利) 表 (利) 方字 - 我就 生 人名 (利) 表 (利	CD-1-1	17	<b> </b>	幕領 或 課程計畫(國中新	珠洲版-部疋+牧司	1)			
P-IV-2 下級模等用 (利) 等				理原則。	軟度、肌				
理原則。 T-IV-1理解並操作 物。與、衛/陽。 提及等項核 。 Ta-IV-1理解並操作 能。與、衛/陽。  Ta-IV-1理解並執行 能性、規則與情報 。 Ta-IV-1理解並執行 能性、規則與情報 。 O理程列  O型程列  O型程列  Ta-IV-1工解並運用  O型程列  O型程列  Ta-IV-1工解並與  Be   Be   Be   Be   Be   Be   Be   Be				P-IV-2了解與運用	(耐)力等	カ。	強學生肌力。	3. 實作(起跑練習、	架、起跑架)
型原則。 T-IV-1理解並操作				專項體能訓練之原	一般體能				<b>輔助訓練哭</b> 好
T-IV-I理解並操作     范、班/斯、     范、班/斯、     四、班 斯/斯、     四、班 斯/斯、     四、    四、    四、    四,    四				理原則。	之原理原		能。		
题、概、偶/玛、				T-IV-1理解並操作	則。				(W.M. Track)
避、划等專項核 術。  「Ta-IV-I理解並執行 配述、規則與情報 選集。  PS-IV-I 可解並運用 心理技巧。  心理技巧。  「NUMP AND				跑、跳、擲/踢、	P-IV-A2敏				攝影機
Ta-IV-I理解並執行 應述、規則與情報 選集。 Ps-IV-I 了解並運用 心理技巧。  T-IV-A2 地、跳、撇 /湖、蹬、划 等各專項 技術的單 一動作、起 始應傷、起 始動作、進 結動作之 準備、連結 動作、聯合 動作之符 講級完成 動作之符 講級完成 動作之性 階技術。 Ta-IV-C1 擬遠與巍				蹬、划等專項技	捷、協調、	作。			
Ta-IV-I理財並執行   配送、規則與情報 類				術。	瞬發力與				
原理原則。 PS-IV-17解並運用 つ理技巧。  T-IV-A2 地、挑 /路、登・項 技術的 平 一動作。起 始身作、走 結動作之 準備、連結 動作、場合 動作之街 讃級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-CI 類連與競				Ta-IV-1理解並執行	速度等專		·		
PS-IV-I了解並運用 心理技巧。  T-IV-A2  助、跳、掛 /錫、蹬、划 等各專項 技術的單 一動作、起 始勢作、連 結動作之 準備、連結 動作、聯合 動作之術 讀 級完成 動作之術 讀 級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-CI 頻速與競				配速、規則與情報	項體能之		動作。		
心理技巧。				蒐集。	原理原則。				
/ 踢、蹬、划 等各專項 技術的單 一動作、起 始動作、連 結動作之 準備、連結 動作之衛 讀級完成 動作之他 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-CI 類速與競				Ps-IV-1了解並運用	T-IV-A2				
等各專項 技術的單 一動作、起 始動作、連 結動作之 準備、連結 動作、聯合 動作之街 讀級完成 動作之追 階技術。 Ta-IV-CI 類速與競				心理技巧。	跑、跳、擲				
技術的單 一動作、超 始準備、起 始動作、連 結動作之 準備、連結 動作と 等 () () () () () () () () () () () () ()					/踢、蹬、刬				
一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作之準備、連結動作之份。 動作之街 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競					等各專項				
始準備、起 始動作、連 結動作之 準備、連結 動作、聯合 動作之街 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類連與競					技術的單				
始動作、連 結動作之 準備、連結 動作、聯合 動作之街 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-CI 類速與競					一動作、起				
結動作之 準備、連結 動作之銜 動作之銜 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-CI 類速與競					始準備、起				
準備、連結 動作、聯合 動作之街 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競					始動作、連				
動作、聯合 動作之街 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競					結動作之				
動作之銜 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競					準備、連結				
讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競					動作、聯合				
動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競					動作之銜				
階技術。 Ta-IV-C1 類速與競					讀級完成				
Ta-IV-C1 類速與競					動作之進				
類速與競					階技術。				
					Ta-IV-C1				
賽規則。					類速與競				
					賽規則。				

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

1 - 芸	ル <del>ヴ</del> し	X.识似旦胆丹 <u>川</u> 胆丹寺;	未供以床住計畫(図中制語	•	)			T
				Ps-IV-D1				
				目標設定、				
				壓力管理				
				與自我對				
				話等心理				
				技巧。				
				P-IV-A1 心				
				肺耐力、柔				
				軟度、肌				
				(耐)力等				
			P-IV-1了解與運用	一般體能				
			一般體能訓練之原	之原理原				
			理原則。	則。		1. 以動態操暖身,讓學生能		
			P-IV-2了解與運用	P-IV-A2敏		在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	1. 學生能正確做	<b>声云刘体</b> 四 1.1
			專項體能訓練之原	捷、協調、	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	2. 利用敏捷反應,起跑訓	好動態操的每一	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、
			理原則。	瞬發力與	2. 提升學生速度能	練,藥球訓練等,來增 強學生肌力。	個動作 2. 學生能否做出專	練球、標槍、欄
the 1 1 years			T-IV-1理解並操作	速度等專	力。	3. 利用間歇運動的課表	項技術基本環節	架、起跑架)
第十九週	5	薪火相傳	跑、跳、擲/踢、	項體能之	3. 增強學生心肺耐力。	中,增加自身的心肺功能。	3. 實作(起跑練習、	
1/5-1/9			蹬、划等專項技	原理原則。	4. 個人專項技術提升。	4. 分項練習。	反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等動作)	輔助訓練器材
			術。	T-IV-A2	<ul><li>5. 學生能透過意</li></ul>	5. 學生能在老師指導下,	4. 以測驗了解學生進步幅度	(藥球、啞鈴)
			Ta-IV-1理解並執行	跑、跳、擲	象訓練增強自我的 動作及專項。	用意象訓練在心中模擬	5. 學生能說出專項	1年 豆八瓜
			配速、規則與情報	/踢、蹬、划	到什么寻识。	動作,讓身體熟悉動	技術要領	攝影機
			蒐集。	等各專項		作。		
			Ps-IV-1了解並運用	技術的單				
			心理技巧。	一動作、起				
				始準備、起				
				始動作、連				
				結動作之				
				準備、連結				

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課網版-部定+校訂)

■ C0-1-1 芸術/	ル等	 	美領域課程計畫(國中新	朱絅版-司ル土牧司	)		T	
				動作、聯合				
				動作之銜				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
				Ta-IV-C1				
				類速與競				
				賽規則。				
				Ps-IV-D1				
				目標設定、				
				壓力管理				
				與自我對				
				話等心理				
				技巧。				
			P-IV-1了解與運用	P−IV−A1 🗠				
			一般體能訓練之原	肺耐力、柔				
			理原則。	軟度、肌				
			P-IV-2了解與運用	(耐)力等		1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	專項訓練器材
			專項體能訓練之原	一般體能	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	(鉛球、鐵餅、
第二十週			理原則。	之原理原	2. 提升學生速耐	2.(1) TABATA 3 分鐘訓	2. 學生能達到教練	練球、標槍、欄
1/12-1/16			T-IV-1理解並操作	<b>見</b> 」。	力。 3. 增強學生心肺耐	練,(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表	要求(300m快跑、強 度、趙數、休息時間	架、起跑架)
(第三次定	5	薪火相傳	跑、跳、擲/踢、	P-IV-A2敏	力。	中,增加自身的心肺功	的學習狀況)	
期評量)			蹬、划等專項技	捷、協調、	4. 個人專項技術提升。	能。 4. 分項練習。	3. 學生能做出專項 技術基本環節	輔助訓練器材
切り里り			術。	瞬發力與	5. 學生能透過意象	5. 學生能在老師指導下,	4. 以測驗了解學生	(藥球、啞鈴)
			Ta-IV-1理解並執行	速度等專	訓練增強自我的動 作及專項。	用意象訓練在心中模擬 動作,讓身體熟悉動作。	進步幅度 5. 學生能說出專項	攝影機
			配速、規則與情報	項體能之		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	技術要領	<del>141.</del> 47. 47.
			蒐集。	原理原則。				
			Ps-IV-1了解並運用	T-IV-A2				
			心理技巧。	跑、跳、擲				

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	[(國中新課綱版-部定+校訂)
--------	------------------------	-----------------

Cb-1-1 藝術才能專長領域登體房址體房專		1/201/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/	)	T	1	110
		/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				
		讀級完成				
		動作之進				
		階技術。				
		Ta-IV-C1				
		類速與競				
		賽規則。				
		Ps-IV-D1				
		目標設定、				
		壓力管理				
		與自我對				
		話等心理				
		技巧。				
	P-IV-1了解與運用	P-IV-A1 心	1. 提升暖身速度、		1. 學生能正確做	專項訓練器材
	一般體能訓練之原	肺耐力、柔	基本動作加強。 2. 提升學生速度能		好動態操的每一 個動作	(鉛球、鐵餅、
第二十一週	理原則。	軟度、肌	力。	1. 以動態操暖身,讓學生能	2. 學生能做出專項	練球、標槍、欄 架、起跑架)
1/19-1/20   5   薪火相傳	P-IV-2了解與運用	(耐)力等	3. 增強學生心肺耐力。	在暖身過程中迅速及加強全	技術基本環節 3.實作(起跑練習、	小 心地不力
1, 10 1, 20	專項體能訓練之原	一般體能	4. 個人專項技術提	身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應,起跑訓	反應訓練、垂直跳、	輔助訓練器材
	理原則。	之原理原	升。 5. 了解自我學習成	練,藥球訓練 等,來增強	曲腿跳…等動作) 4. 以測驗了解學生	(藥球、啞鈴)
	T-IV-1理解並操作	則。	效。	學生肌力。	進步幅度	

2113 3	1 化分类型应为对应内分类	跑、跳、擲/踢、	P-IV-A2敏	3. 利用間歇運動的課表		攝影機
		蹬、划等專項技	捷、協調、	中,增加自身的心肺功能。	技術要領	
		術。	瞬發力與	4. 分項練習。		
		Ta-IV-1理解並執行	速度等專	5. 專長測驗。		
		配速、規則與情報	項體能之			
		蒐集。	原理原則。			
		Ps-IV-1了解並運用	T-IV-A2			
		心理技巧。	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			
			讀級完成			
			動作之進			
			階技術。			
			Ta-IV-C1			
			類速與競			
			賽規則。			
			Ps-IV-D1			
			目標設定、			
			壓力管理			
			與自我對			
			話等心理			

_											
			技巧。								

◎教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。

# 臺南市立金城國民中學 114 學年度第二學期七年級(田徑)(體育專業領域)課程計畫

			亚州四八十寸 11	エラースポー		工八位为可外以吗?						
課程名稱		專長訓練	實施年級 (班級組別	- 七年	教學 節數	本學期共(100)節						
課程規範		<ul> <li>◎■領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域</li> <li>◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> <li>□體育班校訂體育專業</li> </ul>										
設計理念	-	了解田徑基本動作,改變對田徑的觀念,提升實質性的田徑運動表現。										
本教育階系 總綱核心素	養	J-A1具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。										
或校訂素和	<b>§</b>	J-C2 具備利他及合群	的知能與態度,並在體	育活動和健康生活	舌中培育相互合作及與	人和諧互動的素養。						
課程目標		1. 田徑是運動之母,藉由參於田徑運動,了解運動知識、技能,提升運動基本動作與各項專項技術之水準等目標。 2. 學習並提升專業項運的技能。 3. 由團體活動,建立積極正向與互助合作的生活態度。 4. 養成主動參與體育活動,以促進自我肯定與實現。 5. 了解田徑訓練方式,並學會鍛鍊體適能的方法。 6. 指導專業專項技能,導引學生正確方向與目標,期求達成生涯規畫之成果。 7. 主動參與體育活動,以促進自我肯定與實現。經由團體活動,建立積極正向與互助合作的生活態度。 8. 培養遵守共同規範,並尊重他人的態度,積極實踐安全生活。										
				課和	呈架構脈絡							
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 2/11-2/13	5	渾身是勁	P-IV-1了解與運用 一般體能訓練之原 理原則。 T-IV-1理解並操作 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技 術。	P-IV-A1 心 肺	1. 提升暖身速度。 基本動作加強。 2. 提升步頻及步幅 技術訓練。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。	放,增加全身的大小肌肉群	1. 學生能正確做 好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練 要求的強度與出 3. 學生能嚴 技術基本環節	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機				

	NF 43.	区领域直应内址应内守	未积以床任司宣(图中初		)			
				T-IV-A2				
				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				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
				P−IV−A1 🜣				
				肺耐力、柔				
				軟度、肌				
			P-IV-1了解與運用	(耐)力等		1. 以動態操暖身,讓學生能		
			一般體能訓練之原	一般體能	1. 提升暖身速度、	在暖身過程中迅速及加強全	1. 學生能正確做	專項訓練器材
			理原則。	之原理原	基本動作加強。 2. 提升步頻及步幅	身性的基本動作能力。 2. 利用繩梯與欄架不規則擺	好動態操的每一	(鉛球、鐵餅、
第二週	5	渾身是勁	T-IV-1理解並操作	則。	技術訓練。	放,增加全身的大小肌肉群	個動作 2. 學生能達到教練	練球、標槍、欄
2/16-2/20	J	件分及30	跑、跳、擲/踢、	T-IV-A2	3. 增強學生心肺耐力。	的肌力與協調功能。 3利用間歇運動的課表	2. 学生能達到教練 要求的強度與趟數	架、起跑架)
			蹬、划等專項技	跑、跳、擲	4. 個人專項技術提	中,增加自身的心肺功	3. 學生能做出專項	1年 中八小
			術。	/踢、蹬、划	升。	能。 4. 分項練習。	技術基本環節	攝影機
			N.A.	等各專項		1. ルス州日		
				技術的單				
				一動作、起				
				始準備、起				

C6-1-1 藝術/	<b>能</b> 專	長領域暨體育址體育專	<b>亲領域課程計畫(國</b> 甲新	課綱版-部定+校訂	)			
				始動作、連				
				結動作之				
				準備、連結				
				動作、聯合				
				動作之銜				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
				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-1了解與運用	T-IV-A2		1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	
			一般體能訓練之原	跑、跳、擲	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一	專項訓練器材
労 一 畑			理原則。	/踢、蹬、划	2. 提升步頻及步幅	2. 利用繩梯與欄架不規則擺	個動作	(鉛球、鐵餅、
第三週 2/23-2/27	5	渾身是勁	T-IV-1理解並操作	等各專項	技術訓練。 3. 增強學生心肺耐	放,增加全身的大小肌肉群 的肌力與協調功能。	2. 學生能達到教練要求的強度與趟數	練球、標槍、欄 架、起跑架)
2/23-2/21			跑、跳、擲/踢、	技術的單	力。	3利用間歇運動的課表	3. 學生能做出專項	来 " <b>是</b> 地来 /
			蹬、划等專項技	一動作、起	4. 個人專項技術提升。	中,增加自身的心肺功 能。	技術基本環節	攝影機
			術。	始準備、起		4. 分項練習。		
				始動作、連				
				結動作之				
				準備、連結				
				動作、聯合				
				動作之街				
				讀級完成				
				動作之進				

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(國中新課綱版-部定+校訂)

	/10 /1				Í			ı
				階技術。				
			P-IV-1	P-IV-A1				
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟			1. 學生能正確做	
			能訓練之原理原	度、肌(耐)力		1. 以動態操暖身,讓學生能	好動態操的每一	專項訓練器材
			則。	等一般體能之	   1. 提升暖身速度、	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	個動作	(鉛球、鐵餅、
			P-IV-3	原則。	基本動作加強。	2. 利用敏捷反應,起跑訓練,	2. 學生能達到教練要求的強度與趙數	練球、標槍、欄
第四週	5	雷白旦弘	能訓練之原理原則	P-IV-A3	2. 提升學生速度及 敏捷反應。	藥球訓練 等,來增強學生 肌力。	3. 實作(起跑練習、	架、起跑架)
3/2-3/6	5	渾身是勁	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	3. 增強學生心肺耐		反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等動作)	輔助訓練器材
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	力。 4. 個人專項技術提	中,增加自身的心肺功能。	4. 學生能做出專項	(藥球、啞鈴)
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	升。	4. 分項練習。	技術基本環節 5. 以測驗了解學生	( ), ( )
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、		5. 專長測驗。	進步幅度	攝影機
			安全原則與運動防	安全原則與運			正 / 間及	
			護。	動防護。				
			P-IV-1	P-IV-A1				
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟				
			能訓練之原理原	度、肌(耐)力		1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	
			則。	等一般體能之	1. 提升暖身速度、	在暖身過程中迅速及加強全	好動態操的每一 個動作	專項訓練器材
			P-IV-3	原則。	基本動作加強。	身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 3 分鐘訓	2. 學生能達到教練	(鉛球、鐵餅、
第五週	5	健步如飛	能訓練之原理原則	P-IV-A3	力。	練,(2)法克雷克訓練。	要求的強度與趙數	練球、標槍、欄
3/9-3/13		K 2 X 16	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	3. 增強學生心肺耐力。	3. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功	3. 實作(起跑練習、 反應訓練、垂直跳、	架、起跑架)
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	4. 個人專項技術提	能。	曲腿跳…等動作)	1耳 見( 14)
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	升。	4. 分項練習。	4. 學生能做出專項	攝影機
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、			技術基本環節	
			安全原則與運動防	安全原則與運				
			護。	動防護。				
<b>怂、`'''</b>			P-IV-1	P-IV-A1	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	1. 以動態操暖身,讓學生能 在暖身過程中迅速及加強全	1. 學生能正確做好動態操的每一	專項訓練器材
第六週	5	健步如飛	了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟	2. 提升學生速度能	身性的基本動作能力。	個動作	(鉛球、鐵餅、
3/16-3/20			能訓練之原理原	度、肌(耐)力	力。 3. 增強學生心肺耐	2. 利用敏捷反應,起跑訓練,藥球訓練 等,來增強	2. 學生能達到教練要求的強度與趟	<ul><li>練球、標槍、欄</li><li>架、起跑架)</li></ul>
	1				0.4四十五.000000	. M. 4		/ / グロボノ

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(國中新課綱版-部定+校訂)

C6-1-1 藝術/ 能專長領域暨麗房斑麗房專身				69 Jan J	- 掛	
	則。	等一般體能之	力。 4. 個人專項技術提	學生肌力。 3. 利用間歇運動的課表	數 3. 實作(起跑練習、	th a staken th
	P-IV-3	原則。	升。	中,增加自身的心肺功	反應訓練、垂直跳、	輔助訓練器材
	能訓練之原理原則	P-IV-A3	5. 了解自我學習成	能。	曲腿跳…等動作)	(藥球、啞鈴)
	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	效。	4. 分項練習。	4. 學生能做出專項 技術基本環節	攝影機
	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓				14 <del>4</del> 75/1/X
	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等				
	等之內容、負荷、	之內容、負荷、				
	安全原則與運動防	安全原則與運				
	護。	動防護。				
	P-IV-1	P-IV-A1				
	了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟			1. 學生能正確做	
	能訓練之原理原	度、肌(耐)力	1 10 11 .4 4 4 4		好動態操的每一	專項訓練器材
	則。	等一般體能之	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	<ol> <li>以動態操暖身,讓學生能 在暖身過程中迅速及加強全</li> </ol>	個動作	(鉛球、鐵餅、
第七週	P-IV-3	原則。	2. 提升學生速度能	身性的基本動作能力。	2. 學生能達到教練要求的強度與趙	練球、標槍、欄
3/23-3/27	能訓練之原理原則	P-IV-A3	力。   3. 增強學生心肺耐	2. 利用敏捷反應,起跑訓練,藥球訓練等,來增強	數	架、起跑架)
(第一次定 5 健步如飛	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	力。	學生肌力。	3. 實作(起跑練習、 反應訓練、垂直跳、	輔助訓練器材
期評量)	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	4. 個人專項技術提升。	3. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功	曲腿跳…等動作)	(藥球、啞鈴)
	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	5. 了解自我學習成	能。	4. 學生能做出專項技術基本環節	( )
	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	效。 	<ol> <li>4. 分項練習。</li> <li>5. 專長測驗。</li> </ol>	5. 以測驗了解學	攝影機
	安全原則與運動防	安全原則與運			生進步幅度	
	護。	動防護。				
	P-IV-1了解與運用	P-IV-A1 心	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	
	一般體能訓練之原	肺耐力、柔	基本動作加強。	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	專項訓練器材
	理原則。	軟度、肌	2. 提升學生速耐力。	2.(1) TABATA 3 分鐘訓	2. 學生能達到教練	(鉛球、鐵餅、
第八週 5 亚纲扒关	P-IV-2了解與運用	(耐)力等	3. 個人專項技術提	練,(2)法克雷克訓練。 3. 分項練習。	要求(300m快跑、強 度、趙數、休息時間	練球、標槍、欄
3/30-4/3 5 飛耀羚羊	專項體能訓練之原	一般體能	升。 4. 能尊重全體規	4. 學生與學生、老師之間	的學習狀況)	架、起跑架)
	理原則。	之原理原	範,理性與人和諧	能和諧溝通,進而有效達	3. 學生能做出專項技術基本環節	Note that the
	T-IV-1理解並操作	<b>貝</b> 」。	溝通。 6. 能運用各種策略	成訓練效果。	4. 學生溝通後能說	攝影機
	跑、跳、擲/踢、	P-IV-A2敏	於訓練比賽中		出專項技術要領	

	AE <del>()</del>	区领域且应用班应用等	未視以硃任司 置(國中初司	**************************************	)	1	T	
			蹬、划等專項技	捷、協調、				
			術。	瞬發力與				
			Ta-IV-1理解並執行	速度等專				
			配速、規則與情報	項體能之				
			蒐集。	原理原則。				
				T-IV-A2				
				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				
				讀級完成				
				動作之進				
				階技術。				
				Ta-IV-C1				
				類速與競				
				賽規則。				
			P-IV-1了解與運用	P-IV-A1 心	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 1 1 10 11 11 11	專項訓練器材
<b>给上油</b>			一般體能訓練之原	肺耐力、柔	基本動作加強。 2. 提升學生速耐	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	(鉛球、鐵餅、
第九週	5	飛耀羚羊	理原則。	軟度、肌	力。	2.(1) TABATA 3 分鐘訓	2. 學生能達到教	練球、標槍、欄
4/6-4/10			P-IV-2了解與運用	(耐)力等	3. 增強學生心肺耐力。	練,(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表	練要求(300m快跑、 強度、趙數、休息時	架、起跑架)
			專項體能訓練之原	一般體能	4. 個人專項技術提	中,增加自身的心肺功	間的學習狀況)	

C0-1-1 藝帆才能等長視塊質胞母斑胞母等。			) 升。	能。	3. 學生能做出專項	·耳 豆/ 1/4
	理原則。	之原理原	7. 15. 能尊重全體規		5. 学生能做出等頃 技術基本環節	攝影機
	T-IV-1理解並操作	則。	範,理性與人和諧		4. 學生溝通後能說	
	跑、跳、擲/踢、	P-IV-A2敏	溝通。 6. 能運用各種策略	能和諧溝通,進而有效達 成訓練效果。	出專項技術要領	
	蹬、划等專項技	捷、協調、	於訓練比賽中			
	術。	瞬發力與				
	Ta-IV-1理解並執行	速度等專				
	配速、規則與情報	項體能之				
	蒐集。	原理原則。				
		T-IV-A2				
		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				
		讀級完成				
		動作之進				
		階技術。				
		Ta-IV-C1				
		類速與競				
		賽規則。				
第十週	P-IV-1了解與運用	P-IV-A1 心	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	專項訓練器材
4/13-4/17   5   永不妥協	一般體能訓練之原	肺耐力、柔	基本動作加強。 2. 提升學生速度能	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	(鉛球、鐵餅、
			1. 灰月丁工处及肥	为正明坐平期11兆月。	四切下	

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(國中新課綱版-部定+校訂)

五原則。 P-IV-2了解與強用 專項體制線之際 與原則。 T-IV-1理解並操作 地、與、勝滿、 下 - N 是	C6-1-1 藝術才能專長領域暨體 自	美領域課程計畫(國中新	<del>誅</del> 綱版-部疋+攸訂	)			11
P-IV-2)纤维处理。		理原則。	軟度、肌				
理原則。 T-IV-I理解進標作 題。與、與為為、 內 IV-A2報 後。 如答專項技 後。 Ta-IV-I理解進報行 配達、規則與情報 第各專項 方 下離自發學問。 不過與與與情報 第一 IV-A2		P-IV-2了解與運用	(耐)力等			· ·	架、起跑架)
工厂V-1理解基操作		專項體能訓練之原	一般體能				战功训练 坚壮
か、既、排/緒、		理原則。	之原理原	-	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	· ·	
题: 始/楊、		T-IV-1理解並操作	則。			· ·	(宋/水 並延)
整、划等專項技 術。 Ta-IV-I型解並執行 配達、規則與情報 蒐集。  Ti-V-A2  地、跳、海 / 鴻、強、划 等各專項 技術的單 一動作、起 効如率衡、起 効動作。這 動動作。這 動動作之等衡、連結 動作人之 動物作。這 動動作之 事傷、連結 動作人之 動物作之 事傷、連結 動作人之 動作人之 動作人之 動作人之 動作人之 動物性之 事傷、連結 動作人之 動作人之 動作人之 動作人之 動作人之 動作人之 動物性之 電腦及完成 動作人之 動作人之 動作人之 動性人之 動性人之 動性人之 動性人之 動性人之 動性人之 動性人之 動性人之 動物性之 動性人 動性人 動性人 動性人 動性人 動性人 動性人 動性人		跑、跳、擲/踢、	P-IV-A2敏				攝影機
新。 Ta-IV-I理解並執行 配達、規則與情報 蒸騰。  T-IV-A2 地、跳、獅 / 肠・蹬・划 等各專項 技術的單 一動作、地 効準備・地 対動作、連結動作之 準備・退結動作之 準備・退結動作之 準備・退結動所を 動作之術 潰敗た成 動作之術 潰敗た成 動作之祖 門技術。 Ta-IV-C1 顕進與統		蹬、划等專項技	捷、協調、	溝通。	能和諧溝通,進而有效	6. 學生溝通後能說	
Ta-IV-I理解並執行 速度等界 照應		術。	瞬發力與		達成訓練效米。	出專項技術要領	
蒐集。  原理原則。 T-IV-A2  距、跳、鄉 /獨、瞪、划 等各專項 技術的單 一動作起 始準備、起 始動作、連 結動作之之 準備、連結 動作之符 請級完成 動作之街 請級完成 動作之後 階技術。 Ta-IV-CI 頻遠與競		Ta-IV-1理解並執行	速度等專				
T-IV-A2  此、跳、掛 /楊、蹬、划 等各專項 技術的單 一動作、起 如準備、起 如動作、違 結動作之 準備、達結 動作、適 動作之 準備、連結 動作、附合 動作之 衛級完成 動作之 階技術。 Ta-IV-CI 類連與競		配速、規則與情報	項體能之				
题、跳、撕 / 踢、蹬、划 等 各 專 項 技術 的 單 一動作、起 始鄭倩、起 始動作、連 結動作之 準備、連結 動作之 準備、連結 動作之街 請級完成 動作之 追 階技術。 Ta-IV-CI 頻速與競		蒐集。	原理原則。				
/瑪·蹬、划 等各專項 技術的單 一動作、起 始動作、連 結動作之 準備、連結 動作、辦合 動作之街 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-CI 頻速與競			T-IV-A2				
等各專項 技術的單 一動作、地 始難作、連結動作之 準備、連結 動作、聯合 動作之街 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-CI 頻速與競			跑、跳、擲				
技術的單 一動作、起 始準備、起 始動作、連結動作之 準備、連結動作之符 讀級完成 動作之街 讀級完成 動作之也 階技術。 Ta-IV-CI 類速與競			/踢、蹬、划				
一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作之準備、連結動作之術演級完成動作之循環級完成			等各專項				
始準備、起 始動作、連 結動作之 準備、連結 動作、聯合 動作之街 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競			技術的單				
始動作、連 結動作之 準備、連結 動作、聯合 動作之街 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競			一動作、起				
結動作之 準備、連結 動作之衝 動作之衝 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競			始準備、起				
準備、連結 動作、聯合 動作之銜 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競			始動作、連				
動作、聯合 動作之街 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競			結動作之				
動作之街 讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競			準備、連結				
讀級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競			動作、聯合				
動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 類速與競			動作之銜				
階技術。 Ta-IV-C1 類速與競			讀級完成				
Ta-IV-C1 類速與競			動作之進				
類速與競			階技術。				
			Ta-IV-C1				
賽規則。			類速與競				
			賽規則。				

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課網版-部定+校訂)

第十一週 4/20-4/24	5	永不妥協	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2了解與運之。 理原則。 T-IV-1理解此之類, 理原則。 T-IV-1理解此類, 對等項技術。 Ta-IV-1理解此類, 可以, 對等項技術。 Ta-IV-1理解與 對方。  Ta-IV-1理解與 對方。  Ta-IV-1理解與 對方。  Ta-IV-1理解與 對方。	P-肺軟(一之則P-捷瞬速項原T-跑/等技一始始結準動動讀動VV耐度)般原。 V、發度體理 V、、各術動準動動備作作級作AI)、力體理 A2調力等能原A2、路專的作備作作連聯之完之心柔肌等能原 敏、與專之。 擲划項單起起連之結合銜成進	1.基之之力3.为4.升5.範溝6.於 提本提。增。個。能,通能訓 時作學 學 專 重性 用比 度。度 肺 術 體和 策 度。度 肺 術 體和 策	2. 利用敏捷反應,起跑訓練,藥球訓練等,來增強學生肌力。 3. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 學生與學生、老師之間	1.好個2.項3.反曲4.技5.出學動動學技實應腿學術學專生態作生術作訓跳生基生項能操一個大學,在每個人的學校,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	專項球、標準 輔藥 (
-------------------	---	------	---	---	---	--	--	-------------

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(國中新課網版-部定+校訂)

第十二週 4/27-5/1	步步高升	P-IV-1 了解訓。 P-IV-3 能解無無無內原 明是之 即用理原 即是 即是 即是 即是 即是 即是 即是 即是 即是 即是 即是 即是 即是	階方IV-C1 類賽 P-IV-A1 心度等原P-IV-A3 有訓練之安動 Ta-IV-C1 競,則 和 和 和 和 和 和 和 和 是 題 , 用 門 一 和 和 , 和 , 和 , 和 , 和 , 和 , 和 , 和 , 和 ,	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能 身是是 身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 3 分鍊。 3. (2)法本。 3. (2)法子。 3. (2)法子。 4. (2)法子。 5. 學生 5. 學生 6. (2) 是一 6. (3) 是一 6. (4) 是一 6. (4) 是一 6. (5) 是一 6. (6) 是一 6.	1. 好個 2. 練強間 3. 技得學生 整作 學 8. 《300m 体别 學 8. 《数 数 张 数 数 张 数 数 张 数 数 张 数 数 张 数 数 张 数 数 张 数 数 联 数 数 。	專項訓練器材 (鉛球、螺槍、 練球、標槍、 架、 起跑架) 攝影機
		配速、規則與情報 蒐集。	與競賽規則。				
第十三週 5/4-5/8	步步高升	P-IV-1 了解與運用一般體 則。 P-IV-3 能解與軍原理原則 解與軍軍原則則 訓練、循環 歌訓練、循環	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟力 寒、加(耐)等 原則。 P-IV-A3 有氧訓練、間歇、無 訓練、循環訓練等	升。 5. 了解自我學習成效。 6. 能 尊 重 全 體 規 範,理性與人和諧	1.以動態操暖身,讓學生能 会身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應,等,來增 強學生肌力。 3. 利用間歇運動的心肺 強學生肌力。 3. 利用間歇運動的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 專長測驗。 6. 學生與導通, 能和有效	1. 學動作 生態 生態 生態 生態 生態 大質 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機

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(國中新課綱版-部定+校訂)

		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	等之內容、負荷、 安全原則與運動防 護。 Ta-IV-1理解並執行 配速、規則與情報 蒐集。	之內容、負荷、 安全原則與運動防護。 Ta-IV-C1 類 速 與競賽規則。	7. 能運用各種策略於訓練比賽中	達成訓練效果。	出專項技術要領	
第十四週 5/11-5/15 (第二次定 期評量)	5	分秒必爭	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原 則。 P-IV-3 能解與運氣所有類 以解與運氣, 以與運動間 以與與類, 以與與類 以與 以 以 以 的 以 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	P-IV-A1 心度等原子IV-A3 有訓練之安動所別。 P-IV-A3 有訓練循容原護、則。 Ta-IV-C1 實規則。	1.基之.力3.力4.升5.訓作6.範溝7.於明康作學 專 能強項重性 用比赛加生 心 技 過我 全人 種中度。速 肺 術 意的 體和 策度。速 肺 術 意的 體和 策	1. 以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強之身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 3 分鐘訓練,(2)法克雷克動的心肺,(2)法克雷克動的心肺中。 3. 利用間由身的心肺。 4. 分項練習。 5. 學生能練習。 5. 學生能練在老師指中模動作,讓身體熟悉動作,讓身體熟悉動作。	1. 好個2. 要3. 反曲以外。 其一, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以,	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機
第十五週 5/18-5/22	5	分秒必爭	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原 則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間	P-IV-A1	1.提動升學 學生 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加。 2. (1) TABATA 3 分鐘。 2. (1) TABATA 3 分鐘。 3. 利用間よ克雷動的心肺 中, 4. 分項練習。 5. 學生能在老師指導下, 用意象訓練熟悉動作, 動作,讓身體熟悉動作。	1. 學生態作 2. 要求實應 1. 好個學求實應 1. 受應 1. 受應 1. 受應 1. 受惠 1. 反應 1. 受惠 1. 发 1. 受惠 1. 发 1. 受惠 1. 发 1.	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 輔助訓練器材 (藥球、啞鈴、 橡皮帶)

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(國中新課網版-部定+校訂)

2011 藝門刀	ル守	· 区积以宜脰月邩脰月等:	未 (以	練、循環訓練等	<b>範</b> ,理性與人和諧			攝影機
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	溝通。			79T 49 1/4
			安全原則與運動防	安全原則與運				
			護。	動防護。				
			Ta-IV-1理解並執行	ガル吸 Ta-IV-C1 類 速				
			配速、規則與情報					
				與競賽規則。				
			蒐集。	D IV A1 ss				
				P-IV-A1心				
				肺耐力、柔				
				軟度、肌				
			P-IV-1了解與運用	(耐)力等				
			一般體能訓練之原	一般體能				
			理原則。	之原理原	1. 提升暖身速度、			
			P-IV-2了解與運用	則。	基本動作加強。	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	
			專項體能訓練之原	P-IV-A2敏	2. 提升學生速度能	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	
			理原則。	捷、協調、	力。 3. 增強學生心肺耐	2. 利用敏捷反應,起跑訓	2. 學生能做出專項	專項訓練器材
			   T-IV-1理解並操作	瞬發力與	力。	練,藥球訓練 等,來增 強學生肌力。	技術基本環節 3.實作(起跑練習、	(鉛球、鐵餅、
第十六週	5	分秒必爭	跑、跳、擲/踢、	速度等專	4. 個人專項技術提升。	3. 利用間歇運動的課表	<b>反應訓練、垂直跳、</b>	練球、標槍、欄
5/25-5/29			蹬、划等專項技	項體能之	5. 了解自我學習成	中,增加自身的心肺功 能。	曲腿跳…等動作) 4. 學生能做出專項	架、起跑架)
			術。	原理原則。	效。 6. 能尊重全體規	4. 分項練習。	技術基本環節	攝影機
			Ta-IV-1理解並執行	T-IV-A2	範,理性與人和諧	<ol> <li>專長測驗。</li> <li>學生與學生、老師之間</li> </ol>	5. 以測驗了解學生進步幅度	7時 分27%
			配速、規則與情報	跑、跳、擲	溝通。 7. 能運用各種策略	能和諧溝通,進而有效	6. 學生溝通後能說	
			蒐集。	/踢、蹬、划	於訓練比賽中	達成訓練效果。	出專項技術要領	
			Ps-IV-1了解並運用	等各專項				
			心理技巧。	技術的單				
				一動作、起				
				始準備、起				
				始動作、連				
				結動作之				

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(國中新課網版-部定+校訂)

學信達結 動作 服务 動作之術 請放完成 動作之遊 陪技術。 Ta-IV-CI 類達與稅 審視則。 PS-IV-DI 目標設定、 壓力管理 與自裁對 話等心理 提巧。  一般體能訓練之原 理原則。 P-IV-AI心 一般體能訓練之原 理原則。 P-IV-2了解與運用 再強能訓練之原 理原則。 P-IV-2了解與運用 再項體能訓練之原 理原則。 T-IV-1理解並操作 原工原則。 T-IV-1理解並操作 所、跳、排為。 No. 1. 提升暖身造度 基本動析和強 2. 提升電量 超 在缓身透性物造及加機会 2. 學生能達到較 維養人(30知)依 4. 但人导項技術提 於、1. [2] 注色電影測較。 4. 但人导項技術提 於、1. [2] 注色電影測較。 4. 但人导項技術提 於、1. [2] 注色電影測較。 4. 但人导項技術提 於、1. [2] 注色電影測較。 如應 2. 可應 2. 是 整造過意象 中、增加自身的心肺功 物味。 學、經、想數 於 軟度、網 等、大學性的基本動作能力。 2. 學生能達到較 維養人(30知)依 如果 (2) 注色電影測較。 (4) 2. 學生能達到較 維養人(30知)依 如果 (2) 注色電影測較。 4. 但人导項技術提 於、1. 即認定的障害根 影響、表別。 如果 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)		<b></b> 那等	<b>反视则</b> 置腹月斑腹月导	美領域課程計畫(國中新記	米洲州-凯疋+仪司	)		Г	11
動作之物 請級完成 動作之進 階技術。 Ta-IV-CI 類達與競 賽規則。 PS-IV-DI 目標設定、 壓力管理 與自我對 誘等心理 投巧。 型原則。 P-IV-A1心 - 檢體能訓練之原 理原則。 P-IV-27解與運用 專項監能訓練之原 理原則。 P-IV-27解與運用 專項監能訓練之原 理原則。 P-IV-27解與運用 專項監能訓練之原 理原則。 P-IV-27解與運用 專項監能訓練之原 理原則。 T-IV-1理解並操作 之原理原 2.提升學生達耐 力。 一般整能 之原理原 之原理 在原理 在原理 在原理 在原理 在原理 在原理 在原理 在					準備、連結				
請級完成 動作之追 階技術。 Ta-IV-CI 類速與競 審規則。 PS-IV-DI 目標設定、 壓力管理 與自我對 誘等心理 投巧。 P-IV-AI心 形耐力、柔 理原則。 P-IV-2丁解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-2丁解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-2丁解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-2丁解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-2丁解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-2丁解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-1T解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-2T解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-2T解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-2T解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 2、提升經身速度、 在緩身過程性迅速及加強全 为性的基本的作能力。 2. (1) TABATA 3分鐘訓 練、(2)法免罪免訓練。 3. 相關的解音的經濟 線、(2)法免罪免訓練。 4. 個人專項技術擬 升。 4. 個人專項技術擬 身。 4. 個人專項技術擬 表。 5. 學生能透過意象 中,增加自身的心跡功 切 (鉛球、緩餅、 (級球、緩餅、 (級球、緩餅、 (級球、機餅、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、機樹、 (級球、) (級球、 (級球、人。) (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、) (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球、 (級球 )) (。) (。) (。) (。) (。) (。) (。) (。) (。)					動作、聯合				
動作之進 階技術。 Ta-IV-C1 頻速與稅 賽規則。 PS-IV-D1 目標設定、 壓力管理 與自我對 誘等心理 技巧。  P-IV-1了解與運用 一般體能訓練之原 理原則。 P-IV-A1心  肺耐力、薬 軟度、肌 (耐力等 力。 男理醫則 の P-IV-2了解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-2了解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-11理解並操作 の 投票 提舉生心肺   力					動作之銜				
階技術。 Ta-IV-C1 類達與競					讀級完成				
Ta-IV-C1 類進與競賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理 與自我對 話等心理 技巧。 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 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-2了解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-2了解與運用 專項體能訓練之原 理原則。 P-IV-1理解並操作 力。 3. 增險學生心肺耐 力。 2. 提升學生達耐 力。 3. 增險學生心肺耐 力。 3. 利用關歐運動的作品力。 4. 個人專項技術提 力。 3. 利用關歐運動的課表 中,增加自身的心肺动 体。強度、超數 体。時後,關 型、果項制練器材 (鉛球、鐵餅、 、強度、過數 水。時間的學習狀 如果我們的學習狀					動作之進				
アーIV-17解釈選用     一般體能訓練之原 理原則。     P-IV-27解釈選用     一般體能訓練之原 理原則。     P-IV-27解與選用     一般體能訓練之原 理原則。     P-IV-27解與選用     本物作か強。     2. 提升學生達前 力。     3. 增強學生心肺耐力。     3. 增強學生心肺耐力。     3. 增強學生心肺耐力。     4. 個人專項技術提升     4. 個人專項技術提升     5. 學生能透過意象     3. 利用問歌運動的課表     4. 銀人專項技術提升     5. 學生能透過意象     4. 個人專項技術提升     5. 學生能透過意象     6. 學生的基本動作能力     5. 學生能透過意象     7. (2) 於克雷克訓練     3. 利用問歌運動的課表     6. 後度、趟数、(金)時間的學習狀     4. 銀大學的學習狀     5. 學生能透過意象     7. (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4					階技術。				
P-IV-17解與選用					Ta-IV-C1				
PS-IV-D1					類速與競				
日標設定、 壓力管理 與自我對 話等心理 技巧。  P-IV-I了解與運用 一般體能訓練之原 理原則。 P-IV-2了解與運用 專項體能訓練之原 專項體能訓練之原 理原則。 T-IV-1理解並操作 別。  第十七週 (付)力等 一般體能 之原理原則。 第十七週 5 衝破終點線  T-IV-1理解並操作 別。 D IV 4264  D IV 4264  To the the few life  P - IV-A1心 A					賽規則。				
歴 力 管理					Ps-IV-D1				
與自我對話等心理技巧。  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 專項體能訓練之原專實體能訓練之原專實體能訓練之原專實體能訓練之原理原則。 第十七週 第十七週 6/16/5 5 衝破終點線  P-IV-1理解並操作 即 過代器 即 過程器					目標設定、				
T-IV-12解與運用					壓力管理				
P-IV-1了解與運用					與自我對				
P-IV-1了解與運用 P-IV-A1心 肺耐力、柔 性度、肌 理原則。 軟度、肌 內-IV-2了解與運用 中型學生速耐力。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 3.增強學生心肺耐力。 2.(1) TABATA 3分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。 2.似 中國動作 2.學生能達到教練要求(300m 快 晚 要求(300m 快 跑、強度、趟數、 休 急時間的學習狀 深) 中,增加自身的心肺功					話等心理				
一般體能訓練之原理原則。 中-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。 中-W體能 專項體能訓練之原理原則。 不					技巧。				
理原則。   軟度、肌				P-IV-1了解與運用	P−IV−A1 🜣				
第十七週 \$\\ \begin{align*} alig				一般體能訓練之原	肺耐力、柔	1. 提升暖身速度、			
P-IV-2了解與運用 (耐)力等 力。				理原則。	軟度、肌		1 以系统识应台、神解儿丛	1. 學生能正確做	
專項體能訓練之原 中般體能 之原理原 知 是 一般體能 之原理原 是 一般 是 一种				P-IV-2了解與運用	(耐)力等				
第十七週     5     種破終點線     之原理原則。     4.個人專項技術提升。     無轉式(300m快線要求(300m快度)。     無要求(300m快度)。     與公務度、趙數、保倉、欄戶     與公務度、超數、保倉、欄戶     1.個人專項技術提升。     3.利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功度     一次公務度、超數、保倉、欄戶     1.個人專項技術提升。     1.個人專項技術用,     1.個人專項技術用,     1.個人專項技術用,     1.個人專項技術用,     1.個人專項技術用,     1.個人專項技術用,     1.個人專項技術用,     1.個人專項工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學工學				專項體能訓練之原	一般體能				車項訓練 器材
第十七週 5				理原則。	之原理原				
C/1 $C/E$ $V$	第十七週	5	猛地级 毗 绐	T-IV-1理解並操作	則。	'			練球、標槍、欄
	6/1-6/5	J	1990次 高級	跑、跳、擲/踢、	P-IV-A2敏	3. 学生 E 透過 息 家 訓練 增強 自 我 的 動		· ·	架、起跑架)
蹬、划等專項技 捷、協調、 作及專項。 4.分項練習。 技術基本環節 HRANK				蹬、划等專項技	捷、協調、				15 77 14
術。 瞬發力與 6. 能尊重全體規 5. 學生能在老師指導下, 2. 學生能模擬說 攝影機 範,理性與人和諧 用意象訓練在心中模擬 4. 學生能模擬說 攝影機				術。	瞬發力與				<b> </b>
Ta-IV-1理解並執行 速度等專 溝通。				Ta-IV-1理解並執行	速度等專				
配速、規則與情報 項體能之 7. 能運用各種策略 作。 技術要領				配速、規則與情報	項體能之		TF Y	技術要領	
蒐集。				蒐集。	原理原則。	於訓練比賽中			
Ps-IV-1了解並運用 T-IV-A2				Ps-IV-1了解並運用	T-IV-A2				

	心理技巧。	跑、跳、擲				
		/踢、蹬、刬				
		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				
		讀級完成				
		動作之進				
		階技術。				
		Ta-IV-C1				
		類速與競				
		賽規則。				
		Ps-IV-D1				
		目標設定、				
		壓力管理				
		與自我對				
		話等心理				
		技巧。				
	P-IV-1了解與運用	P−IV−A1 心	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能		專項訓練器材
<b>登上</b> 7. 油	一般體能訓練之原	肺耐力、柔	基本動作加強。 2. 提升學生速度能	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	(鉛球、鐵餅、
第十八週 6/8-6/12 5 衝破終點線	理原則。	軟度、肌	力。	2. 利用敏捷反應,起跑訓	2. 學生能做出專項	練球、標槍、欄
	P-IV-2了解與運用	(耐)力等	3. 增強學生心肺耐力。	練,藥球訓練等,來增 強學生肌力。	技術基本環節 3.實作(起跑練習、	架、起跑架)
(畢業典禮)	專項體能訓練之原	一般體能	4. 個人專項技術提	3. 利用間歇運動的課表	反應訓練、垂直跳、	輔助訓練器材
	理原則。	之原理原	升。 5. 了解自我學習成	中,增加自身的心肺功 能。	曲腿跳…等動作) 4. 學生能做出專項	(藥球、啞鈴、

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(國中新課網版-部定+校訂)

CO-11 套响力 配导及领域直旋对近旋对导流	T-IV-1理解並操作	則。	效。	4. 分項練習。	技術基本環節	橡皮帶)
	跑、跳、擲/踢、	P-IV-A2敏	6. 能尊重全體規範,理性與人和諧	5. 專長測驗。   6. 學生與學生、老師之間	5. 以測驗了解學生 進步幅度	
	蹬、划等專項技	捷、協調、	溝通。	能和諧溝通,進而有效	6. 學生溝通後能說	攝影機
	術。	瞬發力與		達成訓練效果。	出專項技術要領	
	Ta-IV-1理解並執行	速度等專				
	配速、規則與情報	項體能之				
	蒐集。	原理原則。				
	Ps-IV-1了解並運用	T-IV-A2				
	心理技巧。	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				
		讀級完成				
		動作之進				
		階技術。				
		Ta-IV-C1				
		類速與競				
		賽規則。				
		Ps-IV-D1				
		目標設定、				
		壓力管理				
		與自我對				

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(國中新課網版-部定+校訂)

20114 3	7,52 1,5 1,		宋识观咏任中 里(图干剂	話等心理				
				技巧。				
				P−IV−A1 心				
				肺耐力、柔		在暖身過程甲迅速及加强全身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 3 分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。 3.分項練習。 4.學生能在老師指導下,用意象訓練在心中模擬動作,讓身體熟悉		
				軟度、肌				
				(耐)力等				
				一般體能				專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架)
				之原理原				
			P-IV-1了解與運用	則。			好動態操的每一個動作 2.學生能做出專項技術基本環節 3.學生能模擬說出練習狀況 4.學生能說出專項	
	5		一般體能訓練之原	P-IV-A2敏				
		更快更高更強	理原則。	捷、協調、				
			P-IV-2了解與運用	瞬發力與	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。			
			專項體能訓練之原	速度等專	全.提升學生 提升學項技術是 3.個人專項技術是 4.學生能透過我的 作及專項重與 作及專項重全體 5.能專生與人和諧			
			理原則。	項體能之				
第十九週			T-IV-1理解並操作	原理原則。				
第十元題 6/15-6/19			跑、跳、擲/踢、	T-IV-A2				
0/10 0/10			蹬、划等專項技	跑、跳、擲				
			術。	/踢、蹬、划				攝影機
			Ta-IV-1理解並執行	等各專項	溝通。	動作。	技術要領	
			配速、規則與情報	技術的單	6. 能運用各種策略於訓練比賽中			
			蒐集。	一動作、起				
			Ps-IV-1了解並運用	始準備、起				
			心理技巧。	始動作、連				
				結動作之				
				準備、連結				
				動作、聯合				
				動作之銜				
				讀級完成				
				動作之進				

20-1-1 雲帆刀	AL ST	区领域且股内巩股内等	未视以床任司重(國中制	水侧/灰-印/上7人口	)		1	
				階技術。				
				Ta-IV-C1				
				類速與競				
				賽規則。				
				Ps-IV-D1				
				目標設定、				
				壓力管理				
				與自我對				
				話等心理				
				技巧。				
				P−IV−A1 ′°				
				肺耐力、柔				
	5	更快更高更強	P-IV-1了解與運用	軟度、肌		身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 3 分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功能。	1. 學生能正確做一學生能好的作 2. 要求的 學生的學生,不過習數學,是不過學生,是一個學生,是一個學生,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	
			一般體能訓練之原	(耐)力等				
			理原則。	一般體能				
			P-IV-2了解與運用	之原理原	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。 2. 提升學生速耐			
			專項體能訓練之原	則。				
第二十週			理原則。	P-IV-A2敏	力。 3. 增強學生心肺耐			專項訓練器材
6/22-6/26			T-IV-1理解並操作	捷、協調、	力 4. 個。學生強強專項 一人,學生強強專項 一人,學生強強專項 一人,學生強強 一人,學生強強 一人,學生 一人, 一人, 一人, 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人			(鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架)
(第三次定			跑、跳、擲/踢、	瞬發力與				
期評量)			蹬、划等專項技	速度等專				71. 7 C 3/1.7
初り里)			術。	項體能之				攝影機
			Ta-IV-1理解並執行	原理原則。		用意象訓練在心中模擬		
			配速、規則與情報	T-IV-A2		動作,讓身體熟悉動作。		
			蒐集。	跑、跳、擲				
			Ps-IV-1了解並運用	/踢、蹬、划				
			心理技巧。	等各專項				
				技術的單				
				一動作、起				

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	新課綱版-部定+校訂	)

<b>CO-1-1</b> 套闸力 配导 区 供			,			
		始準備、起				
		始動作、連				
		結動作之				
		準備、連結				
		動作、聯合				
		動作之銜				
		讀級完成				
		動作之進				
		階技術。				
		Ta-IV-C1				
		類速與競				
		賽規則。				
		Ps-IV-D1				
		目標設定、				
		壓力管理				
		與自我對				
		話等心理				
		技巧。				
	P-IV-1了解與運用	P−IV−A1 ~				
	一般體能訓練之原	肺耐力、柔	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	1. 以動態操暖身,讓學生能		
	理原則。	軟度、肌	2. 提升學生速耐		1. 學生能正確做好動態操的每一	
	P-IV-2了解與運用	(耐)力等	力。	身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 3 分鐘訓	個動作	專項訓練器材
第二十一週	專項體能訓練之原	一般體能	力。	<b>練</b> ,(2)法克雷克訓練。	2. 學生能達到教練 要求(300m快跑、強	(鉛球、鐵餅、
6/29-6/30 5 更快更高更強	理原則。	之原理原	4. 個人專項技術提升。	3. 利用間歇運動的課表 中,增加自身的心肺功	度、趙數、休息時間	練球、標槍、欄
(休業式)	T-IV-1理解並操作	則。	5. 學生能透過意象		的學習狀況) 3. 學生能做出專項	架、起跑架)
	跑、跳、擲/踢、	P-IV-A2敏	訓練增強自我的動作及專項。		技術基本環節	攝影機
	蹬、划等專項技	捷、協調、	6. 能尊重全體規	用意象訓練在心中模擬	4. 學生能模擬說出練習狀況	
	術。	瞬發力與	範,理性與人和諧 溝通。	動作,讓身體熟悉動作。	~ H /// // U	
<b>-</b> 1 1	III					

Alla 1 110 (1	校	項體能之		
	蒐集。	原理原則。		
	Ps-IV-1了解並運用	T-IV-A2		
	心理技巧。	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		
		讀級完成		
		動作之進		
		階技術。		
		Ta-IV-C1		
		類速與競		
		賽規則。		
		Ps-IV-D1		
		目標設定、		
		壓力管理		
		與自我對		
		話等心理		
		技巧。		
○ 划 的 地 如 吐 刈	·明调为知龄,加行列十名武不足,结白	/- 1호 m.l		

<sup>◎</sup>教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。