

## 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

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                                                                             |                                                          |                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                     |                           |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 課程名稱                     | 專長訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 實施年級<br>(班級組別) | 七年級                                                                         | 教學<br>節數                                                 | 本學期共(102)節                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                     |                           |
| 課程規範                     | ◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業                     |                |                                                                             |                                                          |                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                     |                           |
| 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。                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                                                                             |                                                          |                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                     |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | 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。<br>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。<br>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。<br>2. 學習並提升專業項運的技能。<br>3. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。<br>4. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。<br>5. 了解田徑訓練方式，並學會鍛鍊體適能的方法。<br>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。<br>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。<br>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。 |                |                                                                             |                                                          |                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                     |                           |
| 課程架構脈絡                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                                                                             |                                                          |                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                     |                           |
| 教學期程                     | 節<br>數                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 單元與活動名稱        | 學習表現                                                                        | 學習內容                                                     | 學習目標                                                                           | 學習活動                                                                                                                                       | 學習評量<br>評量方式                                                                        | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第一週<br>9/1-9/5           | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 我是體能王          | P-IV-1了解與運用<br>一般體能訓練之原<br>理原則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、跳、擲/踢、<br>蹬、划等專項技<br>術。 | P-IV-A1心<br>肺耐力、柔<br>軟度、肌<br>(耐)力等<br>一般體能<br>之原理原<br>則。 | 1. 能夠做出正確的<br>馬克操基本動作。<br>2. 增強腹背肌，維<br>持軀幹穩定。<br>3. 提升學生活動<br>力，增強學生競技<br>能力。 | 1. 以馬克操中 March<br>AB, SkipAB, Spring<br>AB, BoundingAB，讓學生能<br>將其運用在跑步的動作中。<br>2. 在教師安排的核心肌群<br>訓練中，學生能增強軀<br>幹力量，並使用之。<br>3. 肌力訓練:1. 核心肌群 | 1. 學生能正確做<br>出馬克操動作<br>2. 學生能做出教練<br>要求的動作要領<br>3. 學生做核心肌力<br>訓練時每個動作都<br>能維持 30 秒鐘 | 力波墊<br><br>輔助訓練器材         |

|                         |   |       |                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                |                                                                                                      |                          |
|-------------------------|---|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                         |   |       |                                                                                             | <p>T-IV-A2</p> <p>跑、跳、擲<br/>/踢、蹬、划<br/>等各專項<br/>技術的單<br/>一動作、起<br/>始準備、起<br/>始動作、連<br/>結動作之<br/>準備、連結<br/>動作、聯合<br/>動作之銜<br/>讀級完成<br/>動作之進<br/>階技術。</p> |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                |                                                                                                      |                          |
| <p>第二週<br/>9/8-9/12</p> | 5 | 我是體能王 | <p>P-IV-1了解與運用<br/>一般體能訓練之原<br/>理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作<br/>跑、跳、擲/踢、<br/>蹬、划等專項技<br/>術。</p> | <p>P-IV-A1心<br/>肺耐力、柔<br/>軟度、肌<br/>(耐)力等<br/>一般體能<br/>之原理原<br/>則。</p> <p>T-IV-A2<br/>跑、跳、擲<br/>/踢、蹬、划<br/>等各專項<br/>技術的單<br/>一動作、起<br/>始準備、起</p>         | <p>1. 馬克操基本動作<br/>訓練(學生能夠做<br/>出正確的馬克操基<br/>本動作)。</p> <p>2. 增強腹背肌，維<br/>持軀幹穩定。</p> <p>3. 提升學生活動<br/>力，增強學生競技<br/>能力</p> | <p>1. 以馬克操中 March<br/>AB, SkipAB, Spring<br/>AB, BoundingAB，讓學生能<br/>將其運用在跑步的動作中。</p> <p>2. 在教師安排的核心肌群<br/>訓練中，學生能增強軀<br/>幹力量，並使用之。</p> <p>3. 肌力訓練:1. 核心肌群</p> | <p>1. 學生能正確做<br/>出馬克操動作</p> <p>2. 學生能做出教練<br/>要求的動作</p> <p>3. 學生做核心肌力<br/>訓練時每個動作都<br/>能維持 30 秒鐘</p> | <p>力波墊</p> <p>輔助訓練器材</p> |

|                  |   |       |                                                         |                                                                                                         |                                                                            |                                                                                                                          |                                                                     |                   |
|------------------|---|-------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                  |   |       |                                                         | 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。                                                                     |                                                                            |                                                                                                                          |                                                                     |                   |
| 第三週<br>9/15-9/19 | 5 | 我是體能王 | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 | P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>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 | 1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。<br>2. 增強腹背肌，維持軀幹穩定。<br>3. 提升學生活動力，增強學生競技能力 | 1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB，讓學生能將其運用在跑步的動作中。<br>2. 在教師安排的核心肌群訓練中，學生能增強軀幹力量，並使用之。<br>3. 肌力訓練:1. 核心肌群 | 1. 學生能正確做出馬克操基本動作<br>2. 學生能做出教練要求的動作<br>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘 | 力波墊<br><br>輔助訓練器材 |

|                  |   |       |                                                         |                                                                                                             |                                                                             |                                                                                                                          |                                                                     |                    |
|------------------|---|-------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                  |   |       |                                                         | 階技術。                                                                                                        |                                                                             |                                                                                                                          |                                                                     |                    |
| 第四週<br>9/22-9/26 | 5 | 我是體能王 | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 | P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>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。 | 1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。<br>2. 增強腹背肌，維持軀幹穩定。<br>3. 提升學生活動力，增強學生競技能力。 | 1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB，讓學生能將其運用在跑步的動作中。<br>2. 在教師安排的核心肌群訓練中，學生能增強軀幹力量，並使用之。<br>3. 肌力訓練:1. 核心肌群 | 1. 學生能正確做出馬克操基本動作<br>2. 學生能做出教練要求的動作<br>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘 | 力波<br>輔助訓練器材<br>欄架 |
| 第五週<br>9/29-10/3 | 5 | 我是體能王 | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、          | P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能                                                                                  | 1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。<br>2. 增強腹背肌，維持軀幹穩定。<br>3. 提升學生活動力，增強學生競技    | 1. 以馬克操中 March                                                                                                           | 1. 學生能正確做出馬克操動作<br>2. 學生能做出教練要求的動作<br>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘   | 力波墊<br>輔助訓練器<br>欄架 |

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)

|                                               |   |              |                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                           |                                                                                                                                          |                                                                                  |                                    |
|-----------------------------------------------|---|--------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                               |   |              | <p>蹬、划等專項技術。</p>                                                   | <p>之原理原則。</p> <p>T-IV-A2</p> <p>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>                           | <p>能力</p>                                                                                 | <p>AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能將其運用在跑步的動作中。</p> <p>2. 在教師安排的核心肌群訓練中，學生能增強軀幹力量，並使用之。</p> <p>3. 肌力訓練:1. 核心肌群</p>                |                                                                                  |                                    |
| <p>第六週</p> <p>10/6-10/10</p> <p>(第一次定期評量)</p> | 5 | <p>我是體能王</p> | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>T-IV-A2</p> <p>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> | <p>1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。</p> <p>2. 增強腹背肌，維持軀幹穩定。</p> <p>3. 提升學生活動力，增強學生競技能力</p> | <p>1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能將其運用在跑步的動作中。</p> <p>2. 在教師安排的核心肌群訓練中，學生能增強軀幹力量，並使用之。</p> <p>3. 肌力訓練:1. 核心肌群</p> | <p>1. 學生能正確做出馬克操動作</p> <p>2. 學生能做出教練要求的動作</p> <p>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘</p> | <p>力波墊</p> <p>輔助訓練器材</p> <p>欄架</p> |

|                                     |   |      |                                                                                                 |                                                                                        |                                                                              |                                                                                                                              |                                                                     |                              |
|-------------------------------------|---|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                     |   |      |                                                                                                 | 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。                                          |                                                                              |                                                                                                                              |                                                                     |                              |
| 第七週<br>10/13-<br>10/17<br>(九年級戶外教育) | 5 | 金肌獨立 | P-IV-1<br>了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>P-IV-3<br>能訓練之原理原則<br>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<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。<br>P-IV-A3<br>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。 | 1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。<br>2. 增強腹背肌, 維持軀幹穩定。<br>3. 提升學生活動力, 增強學生競技能力 | 1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能將其運用在跑步的動作中。<br>2. 在教師安排的核心肌群訓練中, 學生能增強軀幹力量, 並使用之。<br>3. 肌力訓練: 1. 核心肌群 | 1. 學生能正確做出馬克操動作<br>2. 學生能做出教練要求的動作<br>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘   | 力波墊<br><br>專項訓練器材<br><br>攝影機 |
| 第八週<br>10/20-<br>10/24              | 5 | 金肌獨立 | P-IV-1<br>了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>P-IV-3<br>能訓練之原理原則<br>了解與運用有氧訓練                                  | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。<br>P-IV-A3<br>有氧訓練、無氧                               | 1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。<br>2. 增強腹背肌, 維持軀幹穩定。<br>3. 提升學生活動力, 增強學生競技能力 | 1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能將其運用在跑步的動作中。<br>2. 在教師安排的核心肌群訓練中, 學生能增強軀幹力量, 並使用之。<br>3. 肌力訓練: 1. 核心肌群 | 1. 學生能正確做出馬克操基本動作<br>2. 學生能做出教練要求的動作<br>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘 | 力波墊<br><br>專項訓練器材<br><br>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)

|                        |   |        |                                                                                                               |                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                    |                                               |
|------------------------|---|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                        |   |        | 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。                                                                            | 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。                                                                      |                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                    |                                               |
| 第九週<br>10/27-<br>10/31 | 5 | 金肌獨立   | <p>P-IV-1<br/>了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-3<br/>能訓練之原理原則<br/>了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> | <p>P-IV-A1<br/>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原則。</p> <p>P-IV-A3<br/>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> | <p>1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本動作)。</p> <p>2. 增強腹背肌，維持軀幹穩定。</p> <p>3. 提升學生活動力，增強學生競技能力</p> | <p>1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB，讓學生能將其運用在跑步的動作中。</p> <p>2. 在教師安排的核心肌群訓練中，學生能增強軀幹力量，並使用之。</p> <p>3. 肌力訓練:1. 核心肌群</p> | <p>1. 學生能正確做出馬克操基本動作</p> <p>2. 學生能做出教練要求的動作</p> <p>3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘</p>                 | <p>力波墊</p> <p>專項訓練器材</p> <p>攝影機</p>           |
| 第十週<br>11/3-11/7       | 5 | 跑跑跑向前跑 | <p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p>          | <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</p> <p>T-IV-A2<br/>跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單</p>                     | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升步頻及步幅技術訓練。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p>   | <p>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。</p> <p>2. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>3. 分項練習。</p>                                             | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</p> <p>3. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>4. 以測驗了解學生進步幅度</p> | <p>專項訓練器材<br/>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)</p> <p>攝影機</p> |

|                                              |   |        |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |                                               |
|----------------------------------------------|---|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                              |   |        |                                                                                                   | <p>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> <p>Ta-IV-C1<br/>類速與競賽規則。</p>                 |                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |                                               |
| <p>第十一週<br/>11/10-<br/>11/14<br/>(校慶運動會)</p> | 5 | 跑跑跑向前跑 | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>T-IV-A2<br/>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</p> | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速度及敏捷反應。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> | <p>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。</p> <p>2. 利用繩梯與欄架不規則擺放，增加全身的大小肌肉群的肌力與協調功能。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</p> <p>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)</p> <p>4. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>5. 以測驗了解學生進步幅度</p> | <p>專項訓練器材<br/>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)</p> <p>攝影機</p> |

|                         |   |        |                                                                                    |                                                                                             |                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                       |
|-------------------------|---|--------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                         |   |        |                                                                                    | 準備、連結動作、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。<br>Ta-IV-C1<br>類速與競賽規則。                                          |                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                       |
| 第十二週<br>11/17-<br>11/21 | 5 | 跑跑跑向前跑 | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 | P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>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、聯合動作之銜讀級完成 | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升學生速度及敏捷反應。<br>3. 增強學生心肺耐力。<br>4. 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。<br>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…。等，來增強學生肌力。<br>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。<br>4. 分項練習。 | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數<br>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)<br>4. 學生能做出專項技術基本環節<br>5. 以測驗了解學生進步幅度 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)<br><br>攝影機 |

|                         |   |       |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |                                                                        |
|-------------------------|---|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                         |   |       |                                                                                                                | 動作之進<br>階技術。<br>Ta-IV-C1<br>類速與競<br>賽規則。                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |                                                                        |
| 第十三週<br>11/24-<br>11/28 | 5 | 金城全能王 | P-IV-1了解與運用<br>一般體能訓練之原<br>理原則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、跳、擲/踢、<br>蹬、划等專項技<br>術。<br>Ta-IV-1理解並執行<br>配速、規則與情報<br>蒐集。 | P-IV-A1心<br>肺耐力、柔<br>軟度、肌<br>(耐)力等<br>一般體能<br>之原理原<br>則。<br>T-IV-A2<br>跑、跳、擲<br>/踢、蹬、划<br>等各專項<br>技術的單<br>一動作、起<br>始準備、起<br>始動作、連<br>結動作之<br>準備、連結<br>動作、聯合<br>動作之銜<br>讀級完成<br>動作之進<br>階技術。<br>Ta-IV-C1<br>類速與競 | 1. 提升暖身速度、<br>基本動作加強。<br>2. 提升學生速耐<br>力。<br>3. 增強學生心肺耐<br>力。<br>4. 個人專項技術提<br>升。 | 1. 以動態操暖身，讓學生能<br>在暖身過程中迅速及加強全<br>身性的基本動作能力。<br>2. (1) TABATA 3 分鐘訓<br>練，(2)法克雷克訓練。<br>3. 利用間歇運動的課表<br>中，增加自身的心肺功<br>能。<br>4. 分項練習。 | 1. 學生能正確做<br>好動態操的每一<br>個動作<br>2. 學生能達到教練<br>要求的強度與趟數<br>3. 實作(起跑練習、<br>反應訓練、垂直跳、<br>曲腿跳…等動作)<br>4. 學生能做出專項<br>技術基本環節 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、<br>練球、標槍、欄<br>架)<br><br>輔助訓練器材<br>(藥球、啞鈴)<br><br>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)

|                                |   |       |                                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                             |
|--------------------------------|---|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                |   |       |                                                                                                   | 賽規則。                                                                                                                                           |                                                                                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                             |
| 第十四週<br>12/1-12/5<br>(第二次定期評量) | 5 | 金城全能王 | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>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> <p>Ta-IV-C1類速與競賽規則。</p> | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速度能力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> | <p>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。</p> <p>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強學生肌力。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 專長測驗。</p> | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</p> <p>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)</p> <p>4. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>5. 以測驗了解學生進步幅度</p> | <p>專項訓練器材<br/>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材<br/>(藥球、啞鈴)</p> <p>攝影機</p> |
| 第十五週<br>12/8-12/12             | 5 | 我是大力士 | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原                                                                               | P-IV-A1心肺耐力、柔                                                                                                                                  | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速耐力。</p>                                          |                                                                                                                                                   | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練</p>                                                                                           | <p>力波墊</p> <p>專項訓練器材</p>                                                    |

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

|                         |   |       |                                                                 |                                                                                                                    |                                                                   |                                                                                        |                                                                                    |                                           |
|-------------------------|---|-------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                         |   |       | 理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 | 軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>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。<br>Ta-IV-C1類速與競賽規則。 | 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。<br>2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。<br>3. 分項練習。    | 要求(300m 快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況)<br>3. 學生能做出專項技術基本環節                                    | (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)                          |
| 第十六週<br>12/15-<br>12/19 | 5 | 我是大力士 | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技           | P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原                                                                                     | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升學生速度能力。<br>3. 增強學生心肺耐力。<br>4. 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。<br>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強學生肌力。<br>3. 利用間歇運動的課表 | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能做出專項技術基本環節<br>3. 實作(300×5)跑跟休息3分鐘<br>4. 學生能做出專項技術基本環節 | 力波墊<br><br>專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) |

|                         |   |      |                                                                                    |                                                                                                           |                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                     |                                                      |
|-------------------------|---|------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                         |   |      | 術。<br>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。                                                      | 則。<br>T-IV-A2<br>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。<br>Ta-IV-C1<br>類速與競賽規則。 |                                                                                             | 中，增加自身的心肺功能。<br>4. 分項練習。                                                                                        |                                                                                                                     | 攝影機                                                  |
| 第十七週<br>12/22-<br>12/26 | 5 | 衝鋒線陣 | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 | P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與                                                     | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升學生速耐力。<br>3. 增強學生心肺耐力。<br>4. 個人專項技術提升。<br>5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 | 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。<br>2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。<br>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。<br>4. 分項練習。 | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況)<br>3. 學生能做出專項技術基本環節<br>4. 以測驗了解學生進步幅度<br>5. 學生能說出專項技術要領 | 力波墊<br><br>專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>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)

|                              |   |      |                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                            |                                             |                            |                           |
|------------------------------|---|------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
|                              |   |      | <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p> | <p>速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-A2</p> <p>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> <p>Ta-IV-C1</p> <p>類速與競賽規則。</p> <p>Ps-IV-D1</p> <p>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p> |                                            | <p>5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p>   |                            |                           |
| <p>第十八週</p> <p>12/29-1/2</p> | 5 | 衝鋒線陣 | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原</p>                              | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔</p>                                                                                                                                                                    | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速度能</p> | <p>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。</p> | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> | <p>專項訓練器材<br/>(鉛球、鐵餅、</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                      |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>理原則。</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p> | <p>軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>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> <p>Ta-IV-C1類速與競賽規則。</p> | <p>力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> <p>5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p> | <p>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強學生肌力。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 專長測驗。</p> <p>6. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p> | <p>2. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)</p> <p>4. 以測驗了解學生進步幅度</p> <p>5. 學生能說出專項技術要領</p> | <p>練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)</p> <p>攝影機</p> |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

|                 |   |      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                       |
|-----------------|---|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |   |      |                                                                                                                                                           | Ps-IV-D1<br>目標設定、<br>壓力管理<br>與自我對<br>話等心理<br>技巧。                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                       |
| 第十九週<br>1/5-1/9 | 5 | 薪火相傳 | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p> | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>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</p> | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速度能力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> <p>5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。</p> | <p>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。</p> <p>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強學生肌力。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p> | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能否做出專項技術基本環節</p> <p>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)</p> <p>4. 以測驗了解學生進步幅度</p> <p>5. 學生能說出專項技術要領</p> | <p>專項訓練器材<br/>(鉛球、鐵餅、<br/>練球、標槍、欄<br/>架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材<br/>(藥球、啞鈴)</p> <p>攝影機</p> |

|                                         |   |      |                                                                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                             |
|-----------------------------------------|---|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                         |   |      |                                                                                                                                                           | <p>動作、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p>        |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                             |
| <p>第二十週<br/>1/12-1/16<br/>(第三次定期評量)</p> | 5 | 薪火相傳 | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p> | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-A2跑、跳、擲</p> | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速耐力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> <p>5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。</p> | <p>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。</p> <p>2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p> | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況)</p> <p>3. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>4. 以測驗了解學生進步幅度</p> <p>5. 學生能說出專項技術要領</p> | <p>專項訓練器材<br/>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材<br/>(藥球、啞鈴)</p> <p>攝影機</p> |

|                    |   |      |                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                 |
|--------------------|---|------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                    |   |      |                                                                                   | /踢、蹬、划<br>等各專項<br>技術的單<br>一動作、起<br>始準備、起<br>始動作、連<br>結動作之<br>準備、連結<br>動作、聯合<br>動作之銜<br>讀級完成<br>動作之進<br>階技術。<br>Ta-IV-C1<br>類速與競<br>賽規則。<br>Ps-IV-D1<br>目標設定、<br>壓力管理<br>與自我對<br>話等心理<br>技巧。 |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                 |
| 第二十一週<br>1/19-1/20 | 5 | 薪火相傳 | P-IV-1了解與運用<br>一般體能訓練之原<br>理原則。<br>P-IV-2了解與運用<br>專項體能訓練之原<br>理原則。<br>T-IV-1理解並操作 | P-IV-A1心<br>肺耐力、柔<br>軟度、肌<br>(耐)力等<br>一般體能<br>之原理原<br>則。                                                                                                                                    | 1. 提升暖身速度、<br>基本動作加強。<br>2. 提升學生速度能<br>力。<br>3. 增強學生心肺耐<br>力。<br>4. 個人專項技術提<br>升。<br>5. 了解自我學習成<br>效。 | 1. 以動態操暖身，讓學生能<br>在暖身過程中迅速及加強全<br>身性的基本動作能力。<br>2. 利用敏捷反應，起跑訓<br>練，藥球訓練…等，來增強<br>學生肌力。 | 1. 學生能正確做<br>好動態操的每一<br>個動作<br>2. 學生能做出專項<br>技術基本環節<br>3. 實作(起跑練習、<br>反應訓練、垂直跳、<br>曲腿跳…等動作)<br>4. 以測驗了解學生<br>進步幅度 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、<br>練球、標槍、欄<br>架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材<br>(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(國中新課綱版-部定+校訂)

|  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                 |                       |     |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|-----|
|  |  |  | <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p> | <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>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> <p>Ta-IV-C1類速與競賽規則。</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對話等心理</p> | <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 專長測驗。</p> | <p>5. 學生能說出專項技術要領</p> | 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)

|  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 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

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                                                           |                                   |                                                                      |                                                                                                                     |                                                               |                                           |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 課程名稱                     | 專長訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 實施年級<br>(班級組別) | 七年級                                                       | 教學<br>節數                          | 本學期共(100)節                                                           |                                                                                                                     |                                                               |                                           |
| 課程規範                     | ◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業                     |                |                                                           |                                   |                                                                      |                                                                                                                     |                                                               |                                           |
| 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。                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                                                           |                                   |                                                                      |                                                                                                                     |                                                               |                                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | 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。<br>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。<br>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。<br>2. 學習並提升專業項運的技能。<br>3. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。<br>4. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。<br>5. 了解田徑訓練方式，並學會鍛鍊體適能的方法。<br>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。<br>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。<br>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。 |                |                                                           |                                   |                                                                      |                                                                                                                     |                                                               |                                           |
| 課程架構脈絡                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                                                           |                                   |                                                                      |                                                                                                                     |                                                               |                                           |
| 教學期程                     | 節數                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 單元與活動名稱        | 學習表現                                                      | 學習內容                              | 學習目標                                                                 | 學習活動                                                                                                                | 學習評量<br>評量方式                                                  | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材                 |
| 第一週<br>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。<br>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升步頻及步幅技術訓練。<br>3. 增強學生心肺耐力。<br>4. 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。<br>2. 利用繩梯與欄架不規則擺放，增加全身的大小肌肉群的肌力與協調功能。<br>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。<br>4. 分項練習。 | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數<br>3. 學生能做出專項技術基本環節 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>攝影機 |

|                             |   |             |                                                                    |                                                                                        |                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                              |                                                   |
|-----------------------------|---|-------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                             |   |             |                                                                    | <p>T-IV-A2</p> <p>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> |                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                              |                                                   |
| <p>第二週</p> <p>2/16-2/20</p> | 5 | <p>渾身是勁</p> | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>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</p>    | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升步頻及步幅技術訓練。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> | <p>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。</p> <p>2. 利用繩梯與欄架不規則擺放，增加全身的大小肌肉群的肌力與協調功能。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數</p> <p>3. 學生能做出專項技術基本環節</p> | <p>專項訓練器材<br/>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>攝影機</p> |

|                  |   |      |                                                         |                                                                                                         |                                                                      |                                                                                                                     |                                                               |                                           |
|------------------|---|------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                  |   |      |                                                         | 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。                                                                     |                                                                      |                                                                                                                     |                                                               |                                           |
| 第三週<br>2/23-2/27 | 5 | 渾身是勁 | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 | P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>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 | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升步頻及步幅技術訓練。<br>3. 增強學生心肺耐力。<br>4. 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。<br>2. 利用繩梯與欄架不規則擺放，增加全身的大小肌肉群的肌力與協調功能。<br>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。<br>4. 分項練習。 | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數<br>3. 學生能做出專項技術基本環節 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>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)

|                  |   |      |                                                                                                 | 階技術。                                                                                   |                                                                      |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                            |
|------------------|---|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 第四週<br>3/2-3/6   | 5 | 渾身是勁 | P-IV-1<br>了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>P-IV-3<br>能訓練之原理原則<br>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<br>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原則。<br>P-IV-A3<br>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。 | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升學生速度及敏捷反應。<br>3. 增強學生心肺耐力。<br>4. 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。<br>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…。等，來增強學生肌力。<br>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。<br>4. 分項練習。<br>5. 專長測驗。 | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數<br>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)<br>4. 學生能做出專項技術基本環節<br>5. 以測驗了解學生進步幅度 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br>輔助訓練器材<br>(藥球、啞鈴)<br>攝影機 |
| 第五週<br>3/9-3/13  | 5 | 健步如飛 | P-IV-1<br>了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>P-IV-3<br>能訓練之原理原則<br>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<br>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原則。<br>P-IV-A3<br>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。 | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升學生速耐力。<br>3. 增強學生心肺耐力。<br>4. 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。<br>2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。<br>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。<br>4. 分項練習。             | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數<br>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)<br>4. 學生能做出專項技術基本環節                   | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br>攝影機                      |
| 第六週<br>3/16-3/20 | 5 | 健步如飛 | P-IV-1<br>了解與運用一般體能訓練之原理原                                                                       | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力                                                              | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升學生速度能力。<br>3. 增強學生心肺耐                      | 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。<br>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…。等，來增強                                                          | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能達到教練要求的強度與趟                                                                        | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)                             |

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)

|                               |   |      |                                                                                                 |                                                                                        |                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                 |                                                                    |
|-------------------------------|---|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                               |   |      | 則。<br>P-IV-3<br>能訓練之原理原則<br>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。                          | 等一般體能之原則。<br>P-IV-A3<br>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。                          | 力。<br>4. 個人專項技術提升。<br>5. 了解自我學習成效。                                                           | 學生肌力。<br>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。<br>4. 分項練習。                                                                              | 數<br>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)<br>4. 學生能做出專項技術基本環節                                                           | 輔助訓練器材<br>(藥球、啞鈴)<br><br>攝影機                                       |
| 第七週<br>3/23-3/27<br>(第一次定期評量) | 5 | 健步如飛 | P-IV-1<br>了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>P-IV-3<br>能訓練之原理原則<br>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<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。<br>P-IV-A3<br>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。 | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升學生速度能力。<br>3. 增強學生心肺耐力。<br>4. 個人專項技術提升。<br>5. 了解自我學習成效。            | 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。<br>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強學生肌力。<br>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。<br>4. 分項練習。<br>5. 專長測驗。 | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能達到教練要求的強度與趟數<br>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)<br>4. 學生能做出專項技術基本環節<br>5. 以測驗了解學生進步幅度 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材<br>(藥球、啞鈴)<br><br>攝影機 |
| 第八週<br>3/30-4/3               | 5 | 飛耀羚羊 | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、                       | P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>P-IV-A2敏                                           | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升學生速耐力。<br>3. 個人專項技術提升。<br>4. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。<br>6. 能運用各種策略於訓練比賽中 | 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。<br>2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。<br>3. 分項練習。<br>4. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。      | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況)<br>3. 學生能做出專項技術基本環節<br>4. 學生溝通後能說出專項技術要領            | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>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)

|                            |   |      |                                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                        |                                   |
|----------------------------|---|------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                            |   |      | <p>蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p>           | <p>捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-A2</p> <p>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> <p>Ta-IV-C1</p> <p>類速與競賽規則。</p> |                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                        |                                   |
| <p>第九週</p> <p>4/6-4/10</p> | 5 | 飛耀羚羊 | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原</p> | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能</p>                                                                                                                    | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速耐力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提</p> | <p>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。</p> <p>2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功</p> | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況)</p> | <p>專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> |

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

|                  |   |      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                          |                                               |                   |
|------------------|---|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|
|                  |   |      | 理原則。<br>T-IV-1理解並操作<br>跑、跳、擲/踢、<br>蹬、划等專項技<br>術。<br>Ta-IV-1理解並執行<br>配速、規則與情報<br>蒐集。 | 之原理原<br>則。<br>P-IV-A2敏<br>捷、協調、<br>瞬發力與<br>速度等專<br>項體能之<br>原理原則。<br>T-IV-A2<br>跑、跳、擲<br>/踢、蹬、划<br>等各專項<br>技術的單<br>一動作、起<br>始準備、起<br>始動作、連<br>結動作之<br>準備、連結<br>動作、聯合<br>動作之銜<br>讀級完成<br>動作之進<br>階技術。<br>Ta-IV-C1<br>類速與競<br>賽規則。 | 升。<br>5. 能尊重全體規<br>範，理性與人和諧<br>溝通。<br>6. 能運用各種策略<br>於訓練比賽中 | 能。<br>4. 分項練習。<br>5. 學生與學生、老師之間<br>能和諧溝通，進而有效達<br>成訓練效果。 | 3. 學生能做出專項<br>技術基本環節<br>4. 學生溝通後能說<br>出專項技術要領 | 攝影機               |
| 第十週<br>4/13-4/17 | 5 | 永不妥協 | P-IV-1了解與運用<br>一般體能訓練之原                                                             | P-IV-A1心<br>肺耐力、柔                                                                                                                                                                                                               | 1. 提升暖身速度、<br>基本動作加強。<br>2. 提升學生速度能                        | 1. 以動態操暖身，讓學生能<br>在暖身過程中迅速及加強全<br>身性的基本動作能力。             | 1. 學生能正確做<br>好動態操的每一<br>個動作                   | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、 |

|  |  |  |                                                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |                                                      |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>理原則。</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> | <p>軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>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> <p>Ta-IV-C1類速與競賽規則。</p> | <p>力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> <p>5. 了解自我學習成效。</p> <p>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>7. 能運用各種策略於訓練比賽中</p> | <p>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強學生肌力。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 專長測驗。</p> <p>6. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p> | <p>2. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)</p> <p>4. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>5. 以測驗了解學生進步幅度</p> <p>6. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> | <p>練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)</p> <p>攝影機</p> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

|                           |          |             |                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                     |
|---------------------------|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第十一週<br/>4/20-4/24</p> | <p>5</p> | <p>永不妥協</p> | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br/>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br/>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。<br/>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br/>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。<br/>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</p> | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br/>2. 提升學生速度能力。<br/>3. 增強學生心肺耐力。<br/>4. 個人專項技術提升。<br/>5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。<br/>6. 能運用各種策略於訓練比賽中</p> | <p>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。<br/>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強學生肌力。<br/>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。<br/>4. 分項練習。<br/>5. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p> | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br/>2. 學生能否做出專項技術基本環節<br/>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)<br/>4. 學生能做出專項技術基本環節<br/>5. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> | <p>專項訓練器材<br/>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br/><br/>輔助訓練器材<br/>(藥球、啞鈴、橡皮帶)<br/><br/>攝影機</p> |
|---------------------------|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                  |   |      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                   |
|------------------|---|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                  |   |      |                                                                                                                                                                | 階技術。<br>Ta-IV-C1<br>類速與競<br>賽規則。                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                   |
| 第十二週<br>4/27-5/1 | 5 | 步步高升 | P-IV-1<br>了解與運用一般體<br>能訓練之原理原<br>則。<br>P-IV-3<br>能訓練之原理原則<br>了解與運用有氧訓<br>練、無氧訓練、間<br>歇訓練、循環訓練<br>等之內容、負荷、<br>安全原則與運動防<br>護。<br>Ta-IV-1理解並執行<br>配速、規則與情報<br>蒐集。 | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟<br>度、肌（耐）力<br>等一般體能之<br>原則。<br>P-IV-A3<br>有氧訓練、無氧<br>訓練、間歇訓<br>練、循環訓練等<br>之內容、負荷、<br>安全原則與運<br>動防護。<br>Ta-IV-C1 類速<br>與競賽規則。 | 1. 提升暖身速度、<br>基本動作加強。<br>2. 提升學生速耐<br>力。<br>3. 增強學生心肺耐<br>力。<br>4. 個人專項技術提<br>升。<br>5. 能尊重全體規<br>範，理性與人和諧<br>溝通。<br>6. 能運用各種策略<br>於訓練比賽中 | 1. 以動態操暖身，讓學生能<br>在暖身過程中迅速及加強全<br>身性的基本動作能力。<br>2. (1) TABATA 3 分鐘訓<br>練，(2)法克雷克訓練。<br>3. 利用間歇運動的課表<br>中，增加自身的心肺功<br>能。<br>4. 分項練習。<br>5. 學生與學生、老師之間<br>能和諧溝通，進而有效達<br>成訓練效果。     | 1. 學生能正確做<br>好動態操的每一<br>個動作<br>2. 學生能達到教<br>練要求(300m快跑、<br>強度、趟數、休息時<br>間的學習狀況)<br>3. 學生能做出專項<br>技術基本環節<br>4. 學生溝通後能說<br>出專項技術要領                        | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、<br>練球、標槍、欄<br>架、起跑架)<br><br>攝影機 |
| 第十三週<br>5/4-5/8  | 5 | 步步高升 | P-IV-1<br>了解與運用一般體<br>能訓練之原理原<br>則。<br>P-IV-3<br>能訓練之原理原則<br>了解與運用有氧訓<br>練、無氧訓練、間<br>歇訓練、循環訓練                                                                  | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟<br>度、肌（耐）力<br>等一般體能之<br>原則。<br>P-IV-A3<br>有氧訓練、無氧<br>訓練、間歇訓<br>練、循環訓練等                                                       | 1. 提升暖身速度、<br>基本動作加強。<br>2. 提升學生速度能<br>力。<br>3. 增強學生心肺耐<br>力。<br>4. 個人專項技術提<br>升。<br>5. 了解自我學習成<br>效。<br>6. 能尊重全體規<br>範，理性與人和諧<br>溝通。    | 1. 以動態操暖身，讓學生能<br>在暖身過程中迅速及加強全<br>身性的基本動作能力。<br>2. 利用敏捷反應，起跑訓<br>練，藥球訓練…等，來增<br>強學生肌力。<br>3. 利用間歇運動的課表<br>中，增加自身的心肺功<br>能。<br>4. 分項練習。<br>5. 專長測驗。<br>6. 學生與學生、老師之間<br>能和諧溝通，進而有效 | 1. 學生能正確做<br>好動態操的每一<br>個動作<br>2. 學生能做出專項<br>技術基本環節<br>3. 實作(起跑練習、<br>反應訓練、垂直跳、<br>曲腿跳…等動作)<br>4. 學生能做出專項<br>技術基本環節<br>5. 以測驗了解學生<br>進步幅度<br>6. 學生溝通後能說 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、<br>練球、標槍、欄<br>架、起跑架)<br><br>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。<br>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。<br>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<br>5/11-5/15<br>(第二次定期評量) | 5 | 分秒必爭 | P-IV-1<br>了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>P-IV-3<br>能訓練之原理原則<br>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。<br>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。 | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。<br>P-IV-A3<br>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。<br>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 | 1.提升暖身速度、基本動作加強。<br>2.提升學生速耐力。<br>3.增強學生心肺耐力。<br>4.個人專項技術提升。<br>5.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。<br>6.能尊重全體規範,理性與人和諧溝通。<br>7.能運用各種策略於訓練比賽中 | 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。<br>2.(1) TABATA 3 分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。<br>3.利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功能。<br>4.分項練習。<br>5.學生能在老師指導下,用意象訓練在心中模擬動作,讓身體熟悉動作。 | 1.學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2.學生能達到教練要求的強度與趟數<br>3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作)<br>4.學生能做出專項技術基本環節<br>5.學生能說出專項技術要領 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>攝影機                   |
| 第十五週<br>5/18-5/22              | 5 | 分秒必爭 | P-IV-1<br>了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>P-IV-3<br>能訓練之原理原則<br>了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間                                                      | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。<br>P-IV-A3<br>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓                                              | 1.提升暖身速度、基本動作加強。<br>2.提升學生速耐力。<br>3.增強學生心肺耐力。<br>4.個人專項技術提升。<br>5.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。<br>6.能尊重全體規                               | 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。<br>2.(1) TABATA 3 分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。<br>3.利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功能。<br>4.分項練習。<br>5.學生能在老師指導下,用意象訓練在心中模擬動作,讓身體熟悉動作。 | 1.學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2.學生能達到教練要求的強度與趟數<br>3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳...等動作)<br>4.學生能做出專項技術基本環節<br>5.學生能說出專項技術要領 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材<br>(藥球、啞鈴、橡皮帶) |

|                   |   |      |                                                                                                                                    |                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                           |
|-------------------|---|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                   |   |      | 歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。<br>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。                                                                              | 練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。<br>Ta-IV-C1 類 速與競賽規則。                                                                      | 範，理性與人和諧溝通。                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    | 攝影機                                       |
| 第十六週<br>5/25-5/29 | 5 | 分秒必爭 | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。<br>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。 | P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。<br>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 | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升學生速度能力。<br>3. 增強學生心肺耐力。<br>4. 個人專項技術提升。<br>5. 了解自我學習成效。<br>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。<br>7. 能運用各種策略於訓練比賽中 | 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。<br>2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練…等，來增強學生肌力。<br>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。<br>4. 分項練習。<br>5. 專長測驗。<br>6. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。 | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能做出專項技術基本環節<br>3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作)<br>4. 學生能做出專項技術基本環節<br>5. 以測驗了解學生進步幅度<br>6. 學生溝通後能說出專項技術要領 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>攝影機 |

|                 |   |       |                                                                                                                               |                                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |                                           |
|-----------------|---|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                 |   |       |                                                                                                                               | 準備、連結動作、聯合動作之銜讀級完成動作之進階技術。<br>Ta-IV-C1<br>類速與競賽規則。<br>Ps-IV-D1<br>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |                                           |
| 第十七週<br>6/1-6/5 | 5 | 衝破終點線 | P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。<br>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。<br>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。<br>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。<br>Ps-IV-1了解並運用 | P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。<br>T-IV-A2          | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升學生速耐力。<br>3. 增強學生心肺耐力。<br>4. 個人專項技術提升。<br>5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。<br>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。<br>7. 能運用各種策略於訓練比賽中 | 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。<br>2. (1) TABATA 3分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。<br>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。<br>4. 分項練習。<br>5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 | 1. 學生能正確做好動態操的每一個動作<br>2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況)<br>3. 學生能做出專項技術基本環節<br>4. 學生能模擬說出練習狀況<br>5. 學生能說出專項技術要領 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>攝影機 |

|                            |   |       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                 |
|----------------------------|---|-------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                            |   |       | 心理技巧。                                                              | 跑、跳、擲<br>/踢、蹬、划<br>等各專項<br>技術的單<br>一動作、起<br>始準備、起<br>始動作、連<br>結動作之<br>準備、連結<br>動作、聯合<br>動作之銜<br>讀級完成<br>動作之進<br>階技術。<br>Ta-IV-C1<br>類速與競<br>賽規則。<br>Ps-IV-D1<br>目標設定、<br>壓力管理<br>與自我對<br>話等心理<br>技巧。 |                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                 |
| 第十八週<br>6/8-6/12<br>(畢業典禮) | 5 | 衝破終點線 | P-IV-1了解與運用<br>一般體能訓練之原<br>理原則。<br>P-IV-2了解與運用<br>專項體能訓練之原<br>理原則。 | P-IV-A1心<br>肺耐力、柔<br>軟度、肌<br>(耐)力等<br>一般體能<br>之原理原                                                                                                                                                   | 1. 提升暖身速度、<br>基本動作加強。<br>2. 提升學生速度能<br>力。<br>3. 增強學生心肺耐<br>力。<br>4. 個人專項技術提<br>升。<br>5. 了解自我學習成 | 1. 以動態操暖身，讓學生能<br>在暖身過程中迅速及加強全<br>身性的基本動作能力。<br>2. 利用敏捷反應，起跑訓<br>練，藥球訓練…等，來增<br>強學生肌力。<br>3. 利用間歇運動的課表<br>中，增加自身的心肺功<br>能。 | 1. 學生能正確做<br>好動態操的每一<br>個動作<br>2. 學生能做出專項<br>技術基本環節<br>3. 實作(起跑練習、<br>反應訓練、垂直跳、<br>曲腿跳…等動作)<br>4. 學生能做出專項 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、<br>練球、標槍、欄<br>架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材<br>(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(國中新課綱版-部定+校訂)

|  |  |  |                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |                                       |                                                                       |                                                              |                        |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|
|  |  |  | <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p> | <p>則。</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>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> <p>Ta-IV-C1類速與競賽規則。</p> <p>Ps-IV-D1目標設定、壓力管理與自我對</p> | <p>效。</p> <p>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> | <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 專長測驗。</p> <p>6. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。</p> | <p>技術基本環節</p> <p>5. 以測驗了解學生進步幅度</p> <p>6. 學生溝通後能說出專項技術要領</p> | <p>橡皮帶)</p> <p>攝影機</p> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|

|                   |   |        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                |                                                   |
|-------------------|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                   |   |        |                                                                                                                                                           | 話等心理技巧。                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                |                                                   |
| 第十九週<br>6/15-6/19 | 5 | 更快更高更強 | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p> | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>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</p> | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速耐力。</p> <p>3. 個人專項技術提升。</p> <p>4. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。</p> <p>5. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> <p>6. 能運用各種策略於訓練比賽中</p> | <p>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。</p> <p>2. (1) TABATA 3分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。</p> <p>3. 分項練習。</p> <p>4. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p> | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>3. 學生能模擬說出練習狀況</p> <p>4. 學生能說出專項技術要領</p> | <p>專項訓練器材<br/>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>攝影機</p> |

|                                         |   |        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                   |
|-----------------------------------------|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                         |   |        |                                                                                                                                                           | <p>階技術。</p> <p>Ta-IV-C1</p> <p>類速與競賽規則。</p> <p>Ps-IV-D1</p> <p>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p>                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                   |
| <p>第二十週<br/>6/22-6/26<br/>(第三次定期評量)</p> | 5 | 更快更高更強 | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p> | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-A2跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起</p> | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速耐力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> <p>5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。</p> <p>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> | <p>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。</p> <p>2. (1) TABATA 3分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p> | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況)</p> <p>3. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>4. 學生能模擬說出練習狀況</p> | <p>專項訓練器材<br/>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>攝影機</p> |

|                                      |   |        |                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                   |
|--------------------------------------|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                      |   |        |                                                                                                                       | <p>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> <p>Ta-IV-C1<br/>類速與競賽規則。</p> <p>Ps-IV-D1<br/>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p> |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                   |
| <p>第二十一週<br/>6/29-6/30<br/>(休業式)</p> | 5 | 更快更高更強 | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行</p> | <p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專</p>                                                  | <p>1. 提升暖身速度、基本動作加強。</p> <p>2. 提升學生速耐力。</p> <p>3. 增強學生心肺耐力。</p> <p>4. 個人專項技術提升。</p> <p>5. 學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。</p> <p>6. 能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。</p> | <p>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。</p> <p>2. (1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。</p> <p>3. 利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。</p> <p>4. 分項練習。</p> <p>5. 學生能在老師指導下，用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。</p> | <p>1. 學生能正確做好動態操的每一個動作</p> <p>2. 學生能達到教練要求(300m快跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況)</p> <p>3. 學生能做出專項技術基本環節</p> <p>4. 學生能模擬說出練習狀況</p> | <p>專項訓練器材<br/>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)</p> <p>攝影機</p> |

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

|  |  |  |                                             |                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ps-IV-1了解並運用心理技巧。</p> | <p>項體能之原理原則。</p> <p>T-IV-A2</p> <p>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> <p>Ta-IV-C1</p> <p>類速與競賽規則。</p> <p>Ps-IV-D1</p> <p>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。