臺南市立金城國民中學 114 學年度第一學期九年級(田徑)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱		專長訓練	實施年級(班級組界	1 九年	級	本學期共(102)節				
課程規範		◎□彈性學習課程	定專長領域 ■ 🖠	£						
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	o				
本教育階系 總綱核心素 或校訂素者	養	J-B1具備情意表達的負	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	值與生命意義,並積極實踐 念,應用於日常生活中。 4人和諧互動的素養。	,不輕言放棄。			
課程目標		1. 田徑是運動之母 2. 學習並提升專業 3. 由團體活動參與體 4. 養成主動參與體 5. 了解田徑訓練方 6. 指導專業專項技	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。 1. 田徑是運動之母,藉由參於田徑運動,了解運動知識、技能,提升運動基本動作與各項專項技術之水準等目標。 2. 學習並提升專業項運的技能。 3. 由團體活動,建立積極正向與互助合作的生活態度。 4. 養成主動參與體育活動,以促進自我肯定與實現。 5. 了解田徑訓練方式,並學會鍛鍊體適能的方法。 6. 指導專業專項技能,導引學生正確方向與目標,期求達成生涯規畫之成果。 7. 主動參與體育活動,以促進自我肯定與實現。經由團體活動,建立積極正向與互助合作的生活態度。							
			· ·	課程	星架構脈絡					
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材		
第一週 9/1-9/5	5	振奮心情	P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓	1. 能夠基本 馬克操基 等 2. 增強 發 表 3. 提 4. 提 4. 提 4. 能 4. 能 4. 能 4. 能 4. 能 4. 能 4. 定 4. 能 4. 定 4. 能 4. 定 4. 定 4. 定 4. 是 4. 是	AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能 將其運用在跑步的動作中。 2. 在教師安排的核心肌群	1. 學生能精熟做出馬克操動作 2. 學生能動作 2. 學生能動作要求的動作 3. 學生的數位 4. 學生時每個動鐘 4. 學生 4. 學生 4. 學生 5. 學生 5. 學生 5. 學	力波墊輔助訓練器材		

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

	NE-34	区积 以宜脰月 <u>灯</u> 脰月号	歌訓練、循環訓練	練、循環訓練等	和諧溝通。	間能和諧溝通,進而有	紮	
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	5. 能注意場地安	效達成訓練效果。	4.	
					全,及學會簡易包 紮技能。	5. 了解場地情況並學習		
			安全原則與運動防	安全原則與運	示 4文 AE	簡易包紮。		
			護。	動防護。				
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬	4 4 1 1	1. 以馬克操中 March		
			能訓練之原理。	發力與速度專	1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。	AB, SkipAB, Spring	4 (9) 11 11 11 11	
			P-IV-3	項體能之原則。	2. 增強腹背肌,維	AB, BoundingAB, 讓學生能 將其運用在跑步的動作中。	1. 學生能精熟做出馬克操動作	
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	持軀幹穩定。 3. 提升學生活動	2. 在教師安排的核心肌群	2. 學生能做出教練	
次 - NO			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧		訓練中,學生能增強軀 幹力量,並使用之。	要求的動作要領	力波墊
第二週	5	振奮心情	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	能力。 4. 能瞭解性別能力 運動差異,尊重全 體規範,理性與人 和諧溝通。	3. 肌力訓練: 1. 核心肌 群、Tabata 肌力訓練 能維持 60 秒鐘	3. 学生做核心肌刀 訓練時每個動作都	
9/8-9/12			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等				輔助訓練器材
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、		間能和諧溝通,進而有	4. 學生溝通後能說 出專項技術要領	
			安全原則與運動防	安全原則與運			5. 學生能為自己包	
			護。	動防護。	全,及學會簡易包	效達成訓練效果。 5. 了解場地情況並學習	紮	
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練	紮技能。	簡易包紮。		
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2	1. 能夠做出正確的	1. 以馬克操中 March		
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬	馬克操基本動作。	AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能	1. 學生能精熟做	
			能訓練之原理。	發力與速度專	2. 增強腹背肌,維持軀幹穩定。	將其運用在跑步的動作中。	出馬克操動作	
			P-IV-3	項體能之原則。	3. 提升學生活動	2. 在教師安排的核心肌群 訓練中,學生能增強軀	2. 學生能做出教練要求的動作要領	
第三週	_	にないは	能訓練之原理原則	P-IV-A3	力,增強學生競技 能力。	幹力量,並使用之。	3. 學生做核心肌力	力波墊
9/15-9/19	5	振奮心情	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	4. 能瞭解性別能力	3. 肌力訓練:1. 核心肌 群、Tabata 肌力訓練	訓練時每個動作都能維持60秒鐘	輔助訓練器材
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	運動差異,尊重全 體規範,理性與人	4. 學生與學生、老師之	4. 學生溝通後能說	邢奶训练品的
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	和諧溝通。	間能和諧溝通,進而有	出專項技術要領 5. 學生能為自己包	
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	5. 能注意場地安 全,及學會簡易包	效達成訓練效果。	*************************************	
					*************************************	7. =		

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)

2111	7,0 1,3	区领线直腔对班腔内等	護。	動防護。		簡易包紮。		
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬		1. 以馬克操中 March		
			能訓練之原理。	發力與速度專	1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。	AB, SkipAB, Spring		
			P-IV-3	項體能之原則。	2. 增強腹背肌,維	AB, BoundingAB,讓學生能 將其運用在跑步的動作中。	1. 學生能精熟做出馬克操動作	
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	能力。 4. 能瞭解性別能力 運動差異,尊重全 體規範,理性與人 和諧溝通。	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。	2. 學生能做出教練	力波
<i>ξ</i> ζ, _ \Π			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧			要求的動作要領	77 02
第四週	5	振奮心情	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓		3. 肌力訓練:1. 核心肌	3. 學生做核心肌力 訓練時每個動作都	輔助訓練器材
9/22-9/26			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等		群、Tabata 肌力訓練 4. 學生與學生、老師之	能維持60秒鐘	
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、		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。 5. 了解場地情況並學習 簡易包紮。		欄架
			安全原則與運動防	安全原則與運				
			護。	動防護。			糸	
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練	於 1X 凡 。			
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬		1. 以馬克操中 March		
			能訓練之原理。	發力與速度專	1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。	AB, SkipAB, Spring		
			P-IV-3	項體能之原則。	2. 增強腹背肌,維	AB, BoundingAB,讓學生能 將其運用在跑步的動作中。	1. 學生能精熟做出馬克操動作	
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	持軀幹穩定。 3. 提升學生活動	2. 在教師安排的核心肌群	2. 學生能做出教練	力波墊
第 丁 沺			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	力,增強學生競技	訓練中,學生能增強軀 幹力量,並使用之。	要求的動作要領 3. 學生做核心肌力	77 172
第五週	5	振奮心情	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	能力。 4. 能瞭解性別能力	3. 肌力訓練:1. 核心肌	訓練時每個動作都	輔助訓練器
9/29-10/3			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	運動差異,尊重全	群、Tabata 肌力訓練 4. 學生與學生、老師之	能維持 60 秒鐘 4. 學生溝通後能說	
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	體規範,理性與人 和諧溝通。	間能和諧溝通,進而有	出專項技術要領	欄架
			安全原則與運動防	安全原則與運	5. 能注意場地安	效達成訓練效果。	5. 學生能為自己包	
			護。	動防護。	全,及學會簡易包 紮技能。	5. 了解場地情況並學習	水	
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練	N 42 NG	簡易包紮。		
			環境適應。	與競賽環境。		 		

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)

■ このエエ 芸門刀	AL TY	7. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0.	表現以床住計畫(國中利 		<i>)</i>			
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬		1. 以馬克操中 March		
			能訓練之原理。	發力與速度專	1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。	AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能	1 (43 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
			P-IV-3	項體能之原則。	2. 增強腹背肌,維	AD, DOUIIIIIII AD, 議学生能 將其運用在跑步的動作中。	1. 學生能精熟做出馬克操動作	
给 上 沺			能訓練之原理原則	P-IV-A3	持軀幹穩定。 3. 提升學生活動	2. 在教師安排的核心肌群	2. 學生能做出教練	力波墊
第六週			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	力,增強學生競技	訓練中,學生能增強軀 幹力量,並使用之。	要求的動作要領 3. 學生做核心肌力	74.22
10/6-10/10	5	振奮心情	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	能力。 4. 能瞭解性別能力	3. 肌力訓練:1. 核心肌	訓練時每個動作都	輔助訓練器材
(第一次定			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	運動差異,尊重全	群、Tabata 肌力訓練 4. 學生與學生、老師之	能維持 60 秒鐘 4. 學生溝通後能說	
期評量)			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	體規範,理性與人 和諧溝通。	間能和諧溝通,進而有	出專項技術要領	欄架
			安全原則與運動防	安全原則與運	5. 能注意場地安	效達成訓練效果。	5. 學生能為自己包	
			護。	動防護。	全,及學會簡易包 紮技能。	5. 了解場地情況並學習	杀	
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練	示 3又 AC	簡易包紮。		
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
			能訓練之原理。	發力與速度專				
			P-IV-3	項體能之原則。	1. 能夠做出正確的	1. 以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB,讓學生能		
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	馬克操基本動作。		1. 學生能精熟做	
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	2. 增強腹背肌,維持軀幹穩定。	將其運用在跑步的動作中。 2. 在教師安排的核心肌群	出馬克操動作	
第七週			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	3. 提升學生活動	訓練中,學生能增強軀	2. 學生能做出教練 要求的動作要領	力波墊
10/13-		4	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	力,增強學生競技能力。	幹力量,並使用之。 3. 肌力訓練:1. 核心肌	3. 學生做核心肌力	声 云山丛 四 l l
10/17 (九年級戶	5	飢常入碌	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	4. 能瞭解性別能力	群、Tabata 肌力訓練	訓練時每個動作都能維持 60 秒鐘	專項訓練器材
外教育)			安全原則與運動防	安全原則與運	運動差異,尊重全 體規範,理性與人	4. 學生與學生、老師之	4. 學生溝通後能說	攝影機
, ,,,,			護。	動防護。	和諧溝通。	間能和諧溝通,進而有	出專項技術要領 5. 學生能為自己包	**************************************
			T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、	5. 能注意場地安 全,及學會簡易包	效達成訓練效果。	紫	
			接力動作之進階技	鄭/踢、蹬、划之	紮技能。	5. 了解場地情況並學習 簡易包紮。		
			巧。	運動力學原理。		19 21 O A		
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				

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)

第八週 10/20- 10/24	5	飢常入碌	P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氣訓 練、訓練、調練、調練等之原則 要全原則 要全原則 養。 T-IV-3理解並操作 接力動作之進階技 巧。 Ps-IV-3了解並執行 環境適應。	P-IV-A2 敏捷 預體 N-A3 有體 N-A3 有關 來 不 全 防 N-A3 有訓 來 循 容 原 護 R 動 上 和	1.馬2.持3.力能4.運體和5.全紮的。維 動技 力全人 安包的。維 動技 力全人 安包的。維 動技 力全人 安包	1.以馬克操中 March AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能將其運用在跑步的核心強。 2.在教師安排的能增之。 3. 肌对力訓練:1. 核心肌群、Tabata 肌力訓練 4. 學生與學生 通訊 大型 电影 不知	1. 學生能精熟做 無	力波墊 專項訓練器材 攝影機
第九週 10/27- 10/31	5	飢常入碌	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氣訓練、調練、調練、調練、調練、調練、調練、調練、調練、等之內容與運動防護。 T-IV-3理解並操作 接力動作之進階技	P-IV-A2 敏捷、協調、 類型 類型 類型 類型 類型 類型 類型 有類 類型 類型 有類 類型 類型 有類 類型 類型 有類 類型 不 有類 類 類 類 類 類 類 類 、 行 、 行 、 列 、 列 、 列 、 列 、 列 、 列 、 列 、 列	1.馬2.持3.力能4.運體和5.全紮的。維動技力全人安包的。維動技力全人安包的。維動技力全人安包	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。 2. 在教師,學生能的核心強強,對力力訓練:1. 核油學生,並使用表心肌群、Tabata 肌力訓練 4. 學生與學生、老師有效達成訓練效果。 5. 了解場地情況並學習簡易包紮。	1. 學生能精熟 學生能動作 2. 學表學的 學時時 多 3. 訓維 學 4. 學 4. 出 9 5. 禁 5. 禁	力波墊 專項訓練器材 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(國中新課網版-部定+校訂)

2113	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	2 () () (1 () () () () () () ()	巧。	運動力學原理。				
			つ。 Ps-IV-3了解並執行	理動力学原珪。 Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
			能訓練之原理。	發力與速度專				
			P-IV-3	項體能之原則。	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升步頻及步幅	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能精熟做	
			能訓練之原理原則	P-IV-A3		在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一	
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	技術訓練。	2. 利用間歇運動的課表	個動作	專項訓練器材
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	3. 增強學生心肺耐力。	中,增加自身的心肺功	2. 學生能達到教練要求的強度與趙數	(鉛球、鐵餅、
第十週	5		歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	4. 個人專項技術提	能。 3. 分項練習。	3. 學生能做出專項	練球、標槍、欄
11/3-11/7		TLE IN A	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	升。 5. 能注意場地安	4. 解場地情況並學習簡易	技術基本環節	架)
			安全原則與運動防	安全原則與運	全,及學會簡易包 紮技能。	包紮。	4. 字生脏為自己也 紮	15 97 14
			護。	動防護。		5. 了解環境狀況並愛惜公	5. 學生自己將器材	攝影機
			T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、	6. 能注意場地安全,養成愛護公物	5. 1 解環境狀況並复情公 物。		
			接力動作之進階技	擲/踢、蹬、划之	的好習慣。	47J °	3. 學生能做出專項 技術基本環節 4. 學生能為自己包 紮 5. 學生自己將器材 擦藥。	
			巧。	運動力學原理。				
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能		
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬	基本動作加強。	在暖身過程中迅速及加強全	1. 學生能精熟做	
th 1 m			能訓練之原理。	發力與速度專	2. 提升步頻及步幅 技術訓練。	身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	專項訓練器材
第十一週			P-IV-3	項體能之原則。	3. 增強學生心肺耐	2. 利用間歇運動的課表 中,增加自身的心肺功	2. 學生能達到教練	(鉛球、鐵餅、
11/10-	_	- 1	能訓練之原理原則	P-IV-A3	力。 4. 個人專項技術提	能。	要求的強度與趙數 3. 學生能做出專項	練球、標槍、欄
11/14	5	徑速循環	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	升。	3. 分項練習。	技術基本環節	架)
(校慶運動			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	5. 能注意場地安 全,及學會簡易包	4. 解場地情況並學習簡易	4. 學生能為自己包紮	
會)			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	紮技能。	包紮。	5. 學生自己將器材	攝影機
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	6. 能注意場地安 全,養成愛護公物	5. 了解環境狀況並愛惜公	擦拭乾淨、擺放整	
			安全原則與運動防	安全原則與運	全, 養成笈護公物 的好習慣。	物。	齊。	
			7 - 4 11 1 2 3 14	スールバスへ				

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

		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	護。	動防護。				
			T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、				
			接力動作之進階技	擲/踢、蹬、划之				
			巧。	運動力學原理。				
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2		1. 以動態操暖身,讓學生能		
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬		在暖身過程中迅速及加強全		
			能訓練之原理。	發力與速度專	1. 提升暖身速度、	身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應,起跑訓	1. 學生能精熟做	
			P-IV-3	項體能之原則。	基本動作加強。	練,藥球訓練等,來增	好動態操的每一	
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	2. 提升學生速度及 敏捷反應。	強學生肌力。 3. 利用間歇運動的課表	個動作 2. 學生能達到教練	
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	3. 增強學生心肺耐	中,增加自身的心肺功	要求的強度與趟數	專項訓練器材
佐 1 一 田			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	力。 4. 個人專項技術提	能。	3. 實作(起跑練習、 反應訓練、垂直跳、	(鉛球、鐵餅、
第十二週		海、土 44.7 型	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	升。	4. 分項練習。	曲腿跳…等動作)	練球、標槍、欄
11/17-	5	徑速循環	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	5. 能尊重全體規 範,理性與人和諧	5. 學生與學生、老師之間能和諧溝通,進而有	4. 學生能做出專項 技術基本環節	架)
11/21			安全原則與運動防	安全原則與運	溝通。		5. 學生溝通後能說	
			護。	動防護。	6. 能注意場地安 全,及學會簡易包	效達成訓練效果。	出專項技術要領 6. 學生能為自己包	攝影機
			T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、	紮技能。	6. 了解場地情況並學習	紮	
			接力動作之進階技	擲/踢、蹬、划之	7. 能將各種策略技 巧運用於練習比賽	簡易包紮。 7. 學生能在老師指導	7. 學生能在訓練或 比賽上將技巧發揮	
			巧。	運動力學原理。	中。		出來	
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練		下,讓技巧運用更熟練。		
			環境適應。	與競賽環境。		然 。		
			P-IV-2	P-IV-A2	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能 在暖身過程中迅速及加強全	1. 學生能精熟做	專項訓練器材
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬	基本動作加強。	身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	(鉛球、鐵餅、
第十三週			能訓練之原理。	發力與速度專	敏捷反應。	2.(1) TABATA 4 分鐘訓 (a.(2)); 古雷古训练。	2. 學生能達到教練	練球、標槍、欄
11/24-	5	體能極限3.0	P-IV-3	項體能之原則。	3. 增強學生心肺耐力。	練,(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表	要求的強度與趙數 3. 實作(起跑練習、	架)
11/28			能訓練之原理原則	P-IV-A3	4. 個人專項技術提	中,增加自身的心肺功能。	反應訓練、垂直跳、	輔助訓練器材
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	升。 5. 能尊重全體規	4. 分項練習。	曲腿跳…等動作) 4. 學生能做出專項	(藥球、啞鈴)
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓		5. 學生與學生、老師之	技術基本環節	

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

	ル守	区 () 以 国	未視以床性計畫(國中制	一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个				п
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	溝通。 6. 能注意場地安	間能和諧溝通,進而有	5. 學生溝通後能說 出專項技術要領	攝影機
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	全,及學會簡易包	效達成訓練效果。	6. 學生能為自己包	
			安全原則與運動防	安全原則與運	紮技能。 7. 能將各種策略技	6. 了解場地情況並學習	紮 7. 學生能在訓練或	
			護。	動防護。	巧運用於練習比賽	簡易包紮。	比賽上將技巧發揮	
			Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速	中。	7. 學生能在老師指導下,	出來	
			配速、規則與情報	與競賽規則。		讓技巧運用更熟練。		
			蒐集。	Ta-IV-C2 競賽				
			Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。				
			競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動				
			道德。	道德。				
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
			能訓練之原理。	發力與速度專	1. 提升暖身速度、		1. 學生能精熟做	
			P-IV-3	項體能之原則。	基本動作加強。 2. 提升學生速度能	1. 以動態操暖身,讓學生能	好動態操的每一 個動作	
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	力。	在暖身過程中迅速及加強全	2. 學生能達到教練	声云刘体 四 1.1
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	3. 增強學生心肺耐力。	身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應, 起跑訓練,	要求的強度與趙數 3. 實作(起跑練習、	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、
kh 1 - 100			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	4. 個人專項技術提	藥球訓練 等,來增強學生	反應訓練、垂直跳、	練球、標槍、欄
第十四週 12/1-12/5			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	升。 5. 了解自我學習成	加力。 3. 利用間歇運動的課表	曲腿跳…等動作) 4. 學生能做出專項	架、起跑架)
(第二次定	5	體能極限 3.0	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	效。	中,增加自身的心肺功	技術基本環節	
期評量)			安全原則與運動防	安全原則與運	5. 能尊重全體規範,理性與人和諧	能。 4. 分項練習。	5. 以測驗了解學生 進步幅度	輔助訓練器材
597日至/			護。	動防護。	溝通。	5. 專長測驗。	6. 學生溝通後能說	(藥球、啞鈴)
			Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速	6. 能注意場地安全,及學會簡易包	6. 學生與學生、老師之	出專項技術要領	祖 弘 48
			配速、規則與情報	與競賽規則。	紮技能。	間能和諧溝通,進而有	7. 學生能為自己包	攝影機
			蒐集。	Ta-IV-C2 競賽	7. 能將各種策略技 巧運用於練習比賽	效達成訓練效果。	8. 學生能在訓練或 比賽上將技巧發揮	
			Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。	中。	7. 了解場地情況並學習	出來	
			競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動		簡易包紮。		
			道德。	道德。		8. 學生能在老師指導下,		

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

	Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練		讓技巧運用更熟練。		
	環境適應。	與競賽環境。				
	P-IV-2	P-IV-A2				
	了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
	能訓練之原理。	發力與速度專				
	P-IV-3	項體能之原則。				
	能訓練之原理原則	P-IV-A3	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能精熟做好動態操的每一	
	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	2. 提升學生速耐	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	個動作	
	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	力。 3. 個人專項技術提	2.(1) TABATA 4 分鐘訓	2. 學生能達到教練 要求(300m快跑、強	
	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	升。	練,(2)法克雷克訓練。 3.分項練習。	度、趟數、休息時間	力波墊
なして 油	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	4. 學生能透過意象訓練增強自我的動	4. 學生能在老師指導下,	的學習狀況) 3. 學生能做出專項	市 - 下 + 小 休 即 1 1
第十五週 5 奮勇向前	安全原則與運動防	安全原則與運	作及專項。	用意象訓練在心中模擬 動作,讓身體熟悉動作。	技術基本環節	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、
12/8-12/12	護。	動防護。	5. 能尊重全體規 範,理性與人和諧	5. 學生與學生、老師之	4. 學生能說出專項 技術要領	練球、標槍、欄
	Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速	溝通。	間能和諧溝通,進而有	5. 學生溝通後能說	架)
	配速、規則與情報	與競賽規則。	6. 能注意場地安全, 及學會簡易包	效達成訓練效果。	出專項技術要領 6. 學生能為自己包	
	蒐集。	Ta-IV-C2 競賽	*************************************	6. 了解場地情況並學習	紮	
	Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。	7. 提升學生自動自發有責任感	簡易包紮。	7. 學生能為對自己 負責任	
	競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動	双角 具 压剂	7. 培養學生責任感。	只 只 庄	
	道德。	道德。				
	Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
	環境適應。	與競賽環境。				
	P-IV-2	P-IV-A2	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能精熟做	力波墊
	了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬	基本動作加強。 2. 提升學生速度能	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	刀波至
第十 4 调	能訓練之原理。	發力與速度專	力。	2. 利用敏捷反應, 起跑訓練,	2. 學生能做出專項	專項訓練器材
第十六週 12/15- 5 奮勇向前	P-IV-3	項體能之原則。	3. 增強學生心肺耐力。	藥球訓練 等,來增強學生 肌力。	技術基本環節 3. 實作(300×5)跑	(鉛球、鐵餅、
12/15- 5 奮勇向前 12/19	能訓練之原理原則	P-IV-A3	4. 個人專項技術提		跟休息3分鐘	練球、標槍、欄
12/19	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	升。 5. 能尊重全體規	中,增加自身的心肺功能。	4. 學生能做出專項 技術基本環節	架、起跑架)
	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	範,理性與人和諧	4. 分項練習。	5. 學生溝通後能說	4耳 甲八 144
	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	溝通。 6. 能將各種策略技	5. 學生與學生、老師之	出專項技術要領 6. 學生能在訓練或	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)

	《京郊外注印 里(图 下初					
	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	巧運用於練習比賽 中。	間能和諧溝通,進而有	比賽上將技巧發揮 出來	
	安全原則與運動防	安全原則與運	7. 能檢討自己的缺	效達成訓練效果。	7. 學生能說出優缺	
	護。	動防護。	點,確實改正。	6. 學生能在老師指導下, 讓技巧運用更熟練。	點並確實改正。	
	Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速		7. 學生在訓練後、賽後做		
	配速、規則與情報	與競賽規則。		一個自我檢討。		
	蒐集。	Ta-IV-C2 競賽				
	Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。				
	競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動				
	道德。	道德。				
	Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
	環境適應。	與競賽環境。				
	P-IV-2	P-IV-A2				
	了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
	能訓練之原理。	發力與速度專				
	P-IV-3	項體能之原則。				
	能訓練之原理原則	P-IV-A3	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能精熟做	
	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	基本動作加強。	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	1. vb. +b
	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	2. 提升學生速耐力。	2.(1) TABATA 3 分鐘訓	2. 學生能達到教	力波墊
the 1 and	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	3. 增強學生心肺耐	練,(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表	練要求(300m快跑、 強度、趙數、休息時	專項訓練器材
第十七週	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	力。 4. 個人專項技術提	中,增加自身的心肺功	間的學習狀況)	(鉛球、鐵餅、
12/22- 5 奮勇向前	安全原則與運動防	安全原則與運	升。	能。 4. 分項練習。	3. 學生能做出專項 技術基本環節	練球、標槍、欄
12/26	護。	動防護。	5. 學生能透過意象 訓練增強自我的動	5. 學生用意象訓練在心中	4. 學生能說出專項	架、起跑架)
	Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速	作及專項。	模擬動作,讓身體熟悉動作。	動作要領 5. 學生能在訓練或	17
	配速、規則與情報	與競賽規則。	6. 能將各種策略技 巧運用於練習比賽	6. 學生能在老師指導下,	比賽上將技巧發揮	攝影機
	蒐集。	Ta-IV-C2 競賽	中。	讓技巧運用更熟練。	出來	
	Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。				
	競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動				
	道德。	道德。				
	Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
	10 11 0 1 7/1 22 7(1)	10 11 01 01 01				

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

			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
			能訓練之原理。	發力與速度專				
			P-IV-3	項體能之原則。				
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生		
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	基本動作加強。	能在暖身過程中迅速及 加強全身性的基本動作	1. 學生能精熟做好動態操的每一	專項訓練器材
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	2. 提升學生速度能力。	能力。	個動作	等項訓練品材 (鉛球、鐵餅、
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	3. 增強學生心肺耐	2. 利用敏捷反應,起跑訓練,藥球訓練 等,來增	2. 學生能做出專項 技術基本環節	練球、標槍、欄
第十八週			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	力。 4. 個人專項技術提	強學生肌力。	3. 實作(起跑練習、	架、起跑架)
12/29-1/2	5	奮勇向前	安全原則與運動防	安全原則與運	升。	3. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功	反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等動作)	
12/29-1/2			護。	動防護。	全,及學會簡易包 紮技能。 7. 能檢討自己的缺	能。	4. 以測驗了解學生	輔助訓練器材
			Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速		4. 分項練習。5. 專長測驗。		(藥球、啞鈴)
			配速、規則與情報	與競賽規則。		6. 了解場地情況並學習	4. 以測驗了解學生 進步幅度 5. 學生能為自己包 素 對地情況並學習 素 6. 學生能說出優缺 品類後、賽後做	攝影機
			蒐集。	Ta-IV-C2 競賽		簡易包紮。 7. 學生在訓練後、賽後做		7年 ボンクス
			Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。	點,確實改正。	一個自我檢討。		
			競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動				
			道德。	道德。				
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學	1. 學生能精熟做	專項訓練器材
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬	基本動作加強。 2. 提升學生速度能	生能在暖身過程中迅速 及加強全身性的基本動	好動態操的每一 個動作	(鉛球、鐵餅、
			能訓練之原理。	發力與速度專	力。	作能力。	2. 學生能否做出專	練球、標槍、欄
第十九週			P-IV-3	項體能之原則。	3. 增強學生心肺耐力。	2. 利用敏捷反應,起跑訓練,藥球訓練 等,	項技術基本環節 3.實作(起跑練習、	架、起跑架)
1/5-1/9	5	峰谷連綿	能訓練之原理原則	P-IV-A3	4. 個人專項技術提	來增強學生肌力。	反應訓練、垂直跳、	
170 170			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	升。 5. 能尊重全體規	3. 利用間歇運動的課表 中,增加自身的心肺功	曲腿跳…等動作) 4. 學生溝通後能說	輔助訓練器材
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	範,理性與人和諧	能。	出專項技術要領	(藥球、啞鈴)
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	溝通。 6. 能注意場地安	4. 分項練習。	5. 學生能為自己包	攝影機
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	全,及學會簡易包	5. 學生與學生、老師之	6. 學生能說出運動	444 VA (VZ)

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

	ル守	区 供	未有以际任司宣(图中利)			
			安全原則與運動防	安全原則與運	紮技能。 7. 養成勝不驕敗不	間能和諧溝通,進而有	道德精神要領	
			護。	動防護。	的精神。 一般的精神。	效達成訓練效果。		
			Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速		6. 了解場地情況並學習		
			配速、規則與情報	與競賽規則。		簡易包紮。		
			蒐集。	Ta-IV-C2 競賽		7. 老師培養學生運動道		
			Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。		德精神。		
			競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動				
			道德。	道德。				
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
			能訓練之原理。	發力與速度專				
			P-IV-3	項體能之原則。				
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能精熟做	
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	基本動作加強。	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一	車石訓練 哭斗
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	カ。	2.(1) TABATA 4 分鐘訓	個動作 2. 學生能達到教練	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、
第一上 细			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	3. 增強學生心肺耐力。	練,(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表	要求(300m快跑、強	練球、標槍、欄
第二十週 1/12-1/16			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	4. 個人專項技術提	中,增加自身的心肺功	度、趟數、休息時間 的學習狀況)	架、起跑架)
	5	峰谷連綿	安全原則與運動防	安全原則與運	升。 5. 學生能透過意象	能。 4. 分項練習。	3. 學生能做出專項	
(第三次定			護。	動防護。	訓練增強自我的動	5. 學生用意象訓練在心中	技術基本環節 4. 學生能說出專項	輔助訓練器材
期評量)			Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速	作及專項。 6. 能尊重全體規	模擬動作,讓身體熟悉動 作。	動作要領	(藥球、啞鈴)
			配速、規則與情報	與競賽規則。	範,理性與人和諧	6. 學生與學生、老師之	5. 學生溝通後能說 出專項技術要領	攝影機
			蒐集。	Ta-IV-C2 競賽	溝通。 7. 能檢討自己的缺	間能和諧溝通,進而有	6. 學生能說出優缺	144 尔夕7戏
			Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。	點,確實改正。	效達成訓練效果。	點並確實改正。	
			競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動		7. 學生在訓練後、賽後做		
			道德。	道德。		一個自我檢討。		
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				

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)

第二十一週 1/19-1/20 5 峰谷連綿	P-IV-2 了解與運用專項 那專項 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那	P-IV-A2 敏捷力體 力能 力能 力能 力能 力能 力能 力能 力能 力 動 、 一 下 一 下 一 和	1.基2.力3.力4.升5.範溝6.全紮7.餒鬼难,避免。 健,通能,技養的,好學學專重性意會不會,與強強、心技、學學專重性。 是會不會,以一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,	1. 以野婦人 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 好個 2. 技3. 反曲 4. 進5. 出 6. 繁 7. 道學動動學術實應腿以步學專學學德精的 出節練直作學 護領 2. 技3. 反曲 4. 進5. 出 6. 繁 7. 道做一 項 、、)生 說 包 動	專項訓練器材 (鉛球、標槍、欄 架、起跳、器材 (藥器) 輔助球、型鈴) 攝影機
------------------------	---	--	--	---	---	---

[◎]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 學年度第二學期九年級(田徑)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱		專長訓練	實施年級 (班級組界	九年	級	本學期共(85)節						
課程規範		 ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ■體育班<mark>部定體育專業</mark> ◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域 □體育班校訂體育專業 										
設計理念		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。										
本教育階戶 總綱核心素 或校訂素者	養	J-A1具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 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		 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。 1. 田徑是運動之母,藉由參於田徑運動,了解運動知識、技能,提升運動基本動作與各項專項技術之水準等目標。 2. 學習並提升專業項運的技能。 3. 由團體活動,建立積極正向與互助合作的生活態度。 4. 養成主動參與體育活動,以促進自我肯定與實現。 5. 了解田徑訓練方式,並學會鍛鍊體適能的方法。 6. 指導專業專項技能,導引學生正確方向與目標,期求達成生涯規畫之成果。 7. 主動參與體育活動,以促進自我肯定與實現。經由團體活動,建立積極正向與互助合作的生活態度。 8. 培養遵守共同規範,並尊重他人的態度,積極實踐安全生活。 										
				課程	星架構脈絡							
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材				
第一週 2/11-2/13	5	全力以赴	P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬 發力與速度專 項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧 訓練、間歇訓	1. 提升暖身速度、基本動作加強。 2. 提升步頻及步幅技術訓練。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。 5. 能注意場地安全,及學會簡易包	1. 以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功能。 3. 分項練習。 4. 解場地情況並學習簡易包紮。	1. 學生能精熟做 好動作 2. 學生能達到教練 要求的強度與 3. 學生能發度出 技術學生 技術學生 4. 學生 5. 學生自己 將器 5. 學生自己 將器	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機				

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

CO-17 套個才能导及領域直顧內班題內等。	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	紮技能。	5. 了解環境狀況並愛惜公	擦拭乾淨、擺放整	
	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	6. 能注意場地安全,養成愛護公物	物。	齊。	
	安全原則與運動防	安全原則與運	的好習慣。			
	護。	動防護。				
	T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、				
	接力動作之進階技	擲/踢、蹬、划之				
	巧。	運動力學原理。				
	Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
	環境適應。	與競賽環境。				
	P-IV-2	P-IV-A2				
	了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
	能訓練之原理。	發力與速度專				
	P-IV-3	項體能之原則。	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能		
	能訓練之原理原則	P-IV-A3	基本動作加強。 2. 提升步頻及步幅 技術訓練。	在暖身過程中迅速及加強全	1. 學生能精熟做好動態操的每一	
	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧		身性的基本動作能力。 2. 利用間歇運動的課表	超動作	專項訓練器材
	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	3. 增強學生心肺耐	中,增加自身的心肺功	2. 學生能達到教練	(鉛球、鐵餅、
第二週	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	力。 4. 個人專項技術提	能。 3. 分項練習。	要求的強度與趙數 3. 學生能做出專項	練球、標槍、欄
2/16-2/20	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	升。	3. 分域縣自 4. 解場地情況並學習簡易	技術基本環節	架、起跑架)
	安全原則與運動防	安全原則與運	5. 能注意場地安全,及學會簡易包	包紮。	4. 學生能為自己包紮	15 97 11/1
	護。	動防護。	紫技能。 6 4 2 辛 县 山 宏		5. 學生自己將器材	攝影機
	T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、	6. 能注意場地安全,養成愛護公物	5. 了解塚境欣///业友相公 物。	擦拭乾淨、擺放整 齊。	
	接力動作之進階技	擲/踢、蹬、划之	的好習慣。	120		
	巧。	運動力學原理。				
	Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
	環境適應。	與競賽環境。				
	P-IV-2	P-IV-A2	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能精熟做	專項訓練器材
第三週 5 全力以赴	了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬	基本動作加強。 2. 提升步頻及步幅	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一	(鉛球、鐵餅、
2/23-2/27 3 全分以足	能訓練之原理。	發力與速度專	度專 技術訓練。 2.	2. 利用間歇運動的課表 中,增加自身的心肺功		練球、標槍、欄
	P-IV-3	項體能之原則。	3. 增強學生心肺耐 力。	能。	要求的強度與趟數	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(國中新課網版-部定+校訂)

22,113,3	772 19		能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練	P-IV-A3 有氧訓練、無氧 訓練、 間歇訓 練、循環訓練等	4.個。 4.個。 5.能達會簡易 全數 大學。 6.能達 養成 養成 養成 養成 養成 養成 養成 養成 養成 養成	3. 分項練習。 4. 解場地情況並學習簡易 包紮。 5. 了解環境狀況並愛惜公	3.學生能做問 技術基本能 生能 生 生 生 生 生 生 生 生 自 己 是 生 生 自 己 是 生 自 己 、 將 是 生 自 己 、 將 是 生 自 之 、 將 、 將 、 長 、 長 、 長 、 長 、 長 、 長 、 長 、 長	攝影機
			等之內容、負荷、 安全原則與運動防 護。 T-IV-3理解並操作 接力動作之進階技 巧。 Ps-IV-3了解並執行 環境適應。	之內容、負荷、 安全原則與運動防護。 T-IV-B3跑、跳、 擲/踢、蹬、划之 運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練 與競賽環境。	的好習慣。	物。	Я	
第四週 3/2-3/6	5	全力以赴	P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運氣制 以無類類類類類類類 、訓練、容與與 。 T-IV-3理解並操作 接力動作之進階技 巧。 Ps-IV-3了解並執行 環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協議、 教力 類體 (A) 有體 (B) 中-IV-A3 有訓練、循答、原 中-IV-B3 有訓練、循答、則 第一IV-B3 本學動、 T-IV-B3 類、 類、 野、 野、 野、 野、 野、 野、 野、 野、 野、 野	1.基之力3.为4.升5.訓作6.範溝7.點是來投。增。個。學練及,通能,好學,學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學。一個學學學學學學學學學學學學學學	2.(1) TABATA 4 分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功能。 4.分項練習。	1.好個2.要度的3.技4.動5.出6.點與數學(300m体況做環說 通術說改雜學來,與對生基生要生項生確實數與,以此數學,與對於於一個,與對於於一個,與對於於一個,與對於於一個,與對於於一個,與一個	專項訓練器材 (鉛球、標槍、欄 架、起跑架) 輔助訓練器材 (藥球、啞鈴) 攝影機
第五週	5	扎實根基	P-IV-2	P-IV-A2	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生	1. 學生能精熟做	專項訓練器材

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

- C6-1-1 藝術才能專長領或登體房址體房場	多来对以迷性i			I		
3/9-3/13	了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬	基本動作加強。 2. 提升學生速度能	能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作	好動態操的每一 個動作	(鉛球、鐵餅、
	能訓練之原理。	發力與速度專	2. 挺开字生还及肥 力。	能力。	2. 學生能做出專項	練球、標槍、欄
	P-IV-3	項體能之原則。	3. 增強學生心肺耐		技術基本環節	架、起跑架)
	能訓練之原理原則	P-IV-A3	力。 4. 個人專項技術提	練,藥球訓練 等,來增 強學生肌力。	3. 實作(起跑練習、 反應訓練、垂直跳、	攝影機
	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	升。	3. 利用間歇運動的課表	曲腿跳…等動作)	144 尔文小戏
	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	5. 了解自我學習成效。	中,增加自身的心肺功能。	4. 以測驗了解學生進步幅度	
	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	6. 能注意場地安		5. 學生能為自己包	
	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	全,及學會簡易包 紮技能。	5. 專長測驗。 6. 了解場地情況並學習	紮 6. 學生能說出優缺	
	安全原則與運動防	安全原則與運	7. 能檢討自己的缺	簡易包紮。	點並確實改正。	
	護。	動防護。	點,確實改正。	7. 學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。		
	T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、		11 H 12(12) -1		
	接力動作之進階技	擲/踢、蹬、划之				
	巧。	運動力學原理。				
	Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
	環境適應。	與競賽環境。				
	P-IV-2	P-IV-A2				
	了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬		1. 以動態操暖身,讓學生能		
	能訓練之原理。	發力與速度專	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	在暖身過程中迅速及加強全	1. 學生能精熟做	
	P-IV-3	項體能之原則。	2. 提升學生速耐	身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 4 分鐘訓	好動態操的每一 個動作	專項訓練器材
	能訓練之原理原則	P-IV-A3	力。 3. 增強學生心肺耐	練,(2)法克雷克訓練。	2. 學生能達到教練	(鉛球、鐵餅、
	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	カ。	3. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功	要求(300m快跑、強 度、趙數、休息時間	練球、標槍、欄
第六週	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	4. 個人專項技術提升。	能。	的學習狀況)	架、起跑架)
3/16-3/20 5 扎實根基	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	5. 學生能透過意象	4. 分項練習。 5. 學生用意象訓練在心中	3. 學生能做出專項技術基本環節	輔助訓練器材
	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	訓練增強自我的動作及專項。	模擬動作,讓身體熟悉動	4. 學生能說出專項	無助訓練品材 (藥球、啞鈴)
	安全原則與運動防	安全原則與運	6. 能尊重全體規	作。 6. 學生與學生、老師之	動作要領 5. 學生溝通後能說	(7)(4)
	護。	動防護。	範,理性與人和諧 溝通。	間能和諧溝通,進而有	出專項技術要領	攝影機
	T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、	7. 能檢討自己的缺	效達成訓練效果。	6. 學生能說出優缺點並確實改正。	
	接力動作之進階技	擲/踢、蹬、划之	點,確實改正。	7. 學生在訓練後、賽後做		
	巧。	運動力學原理。		一個自我檢討。		
u l		J	1	i .		

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

		Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
		環境適應。	與競賽環境。				
第七週 3/23-3/27 (第一次定 期評量)	扎實根基	P-IV-2 了能了練歌等安護 T-IV-3 專項。 P-IV-3 轉與無練內原 專項。 原用訓循、與解之 所用訓循、與解之 所用訓循、與解之 所是 所有練環負運並推 的 所以 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所	P-IV-A2 敏捷 項標	1.基是力3.力4.升5.範溝6.全紮7.餒鬼难坐。增。個。能,通能,技養的好學。以上,通常,其學。勝神。但。能與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,	1. 以野過程等別別 1. 以野過程的學別,建學別別,是學別別,是學別別,是學別別,是學別別,是學別別,是學別別,是學	1.好個2.技3.反曲4.進5.出6.紮7.道學動動學術實應腿以步學專學學德德神能操一條本之。 驗度溝技能 能神能操 做環跑垂動解 後要自 出領熟每 專 習跳)生 說 包 動	專項訓練器材 (鉛球、標槍、架 線球、起 線球、起 輔助訓練器材 (藥 (藥 類 類 機 機
第八週 3/30-4/3	全力衝刺	P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓 練、無訓練、間 歇訓練、循環訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬 發力與速度專 項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧 訓練、間歇訓 練、循環訓練等	5. 能尊重全體規範,理性與人和諧	1.以動態操暖身,讓學生能在暖身地強之身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 4 分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。 3.分項練習。 4.學生能在老師指導下,用意象訓練在心中轉換動作,讓身體熟悉動作。 5.學生與學生、老師之間能和諧溝通,進而有	1. 學生能 學生能操 動作 2. 學惠 生能操 也學生 是學生 是學生 是學生 是學生 是學生 是學生 是學生 是	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機

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

	מריחו	区 员 为 旦 应 月 3 1 应 月 寸	来视跳跃怪計畫(國中制	DV公司/IX-DDVC 1 (X日))			
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	6. 能注意場地安 全,及學會簡易包	效達成訓練效果。	出專項技術要領 6. 學生能為自己包	
			安全原則與運動防	安全原則與運	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	6. 了解場地情況並學習	0. 学生肥為自己也 繁	
			護。	動防護。	7. 提升學生自動自	簡易包紮。	7. 學生能為對自己	
			T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、	發有責任感	7. 培養學生責任感。	負責任	
			接力動作之進階技	擲/踢、蹬、划之				
			巧。	運動力學原理。				
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
			能訓練之原理。	發力與速度專	1 10 1	1 c. ht lp .c. h \= c43 1 /l.	1 63 1 14 14 41 11	
			P-IV-3	項體能之原則。	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	1. 以動態操暖身,讓學生能 在暖身過程中迅速及加強全	1. 學生能精熟做 好動態操的每一	
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	2. 提升學生速度能	身性的基本動作能力。	個動作	
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	力。 3. 增強學生心肺耐	2. 利用敏捷反應, 起跑訓練, 藥球訓練 等, 來增強學生	2. 學生能做出專項 技術基本環節	專項訓練器材
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	力。	肌力。	3. 實作(起跑練習、	(鉛球、鐵餅、
第九週	5	入力徒劫	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	4. 個人專項技術提升。	3. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功	反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等動作)	練球、標槍、欄
4/6-4/10	Ð	全力衝刺	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	5. 能尊重全體規	能。	4. 以測驗了解學生	架、起跑架)
			安全原則與運動防	安全原則與運	範,理性與人和諧 溝通。	4. 分項練習。5. 專長測驗。	進步幅度 5. 學生溝通後能說	to me ili
			護。	動防護。	6. 能注意場地安	6. 學生與學生、老師之	出專項技術要領 G 與 4 4 4 4 7 7 7	攝影機
			T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、	全,及學會簡易包 紮技能。	間能和諧溝通,進而有	6. 學生能為自己包 紮	
			接力動作之進階技	擲/踢、蹬、划之	7. 養成勝不驕敗不 餒的精神。	效達成訓練效果。	7. 學生能說出運動 道德精神要領	
			巧。	運動力學原理。	按 的 / 例 / TT	7. 了解場地情況並學習	坦德州行安領	
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練		簡易包紮。		
			環境適應。	與競賽環境。		8. 老師培養學生運動道		
						德精神 。		
第十週	_	1. 1 3 40	P-IV-2	P-IV-A2	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能精熟做	專項訓練器材
4/13-4/17	5	火力全開	了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬	基本動作加強。	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	(鉛球、鐵餅、

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

COTT 藝術才 配等 区 使 外 直 腔 月 址 腔 月 寺 才	能訓練之原理原理原理原理原理原理原理原理原理原理原理原理原理原理原理原理原理原理原理	發項是A3 有類線、Ta-IV-C2 與情報。 Ta-IV-C2 與情報。 Ta-IV-C2 與情報。	力3.力4.升5.訓作6.範溝7.點。增。個。學練及能,通能,僅是增專尊性對實生,以過我全人生增專尊性對實性對實。檢實的,通常的體和的。	2.(1) TABATA 4 分鐘訓練。 (2)法克雷克勒。 3. 中間,(2)法克雷克勒的心心, 4. 即用加自身。 4. 即,	2. 要度(300m体况) 公司 化二甲基甲基 化 100m体况 100m体况 100m体况 100m体况 100mk, 100m	練球、標槍、欄架、起跑架) 輔助訓練器材 (藥球、啞鈴) 攝影機
第十一週 4/20-4/24 5 火力全開	P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運氣訓練、訓練、 等之原則訓問 歌、訓練、容則 等之原則 等之原則 等之原則 等之原則 等之原則 等之原則 等之原則 等之原	與競賽環境。 P-IV-A2 敏捷、協調、廣 與力,與一型,與一型,與一型,與一型,與一型, 與一型,與一型, 與一型, 與一型,	1.基之力3.为4.升5.範溝6.於7.全紮投本提。增。個。能,通能訓能,及能度。度 財 學 專 重與 各賽場簡度。度 肺 術 體和 策 地易负度。度 肺 術 體和 策 地易	中,增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.學生與學生、老師之間 能和諧溝通,進而有效 達成訓練效果。	1.好個2.項系歷歷學專學賽樂生結構的做眾課之事, 學數作生人。 作生基之。 一個2.項系, 一個2.可不 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 輔助訓練器材 (藥球、空鈴、 橡皮帶) 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)

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育址體育專	亲領 以 課 怪 計 畫 (図 中 新	「誅縛版-部疋+仪訂)			
	T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、		7. 了解場地情況並學習 簡易包紮。		
	接力動作之進階技	擲/踢、蹬、划之				
	巧。	運動力學原理。				
	Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速				
	配速、規則與情報	與競賽規則。				
	蒐集。	Ta-IV-C2 競賽				
	Ps-IV-3了解並執行	與情報蒐集。				
	環境適應。	Ps-IV-D4 訓 練				
		與競賽環境。				
	P-IV-2	P-IV-A2				
	了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
	能訓練之原理。	發力與速度專				
	P-IV-3	項體能之原則。		1. 以動態操暖身,讓學生能		
	能訓練之原理原則	P-IV-A3	1. 提升暖身速度、	在暖身過程中迅速及加強全	1. 學生能精熟做	
	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	基本動作加強。	身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 4 分鐘訓	好動態操的每一	
	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	2. 提升學生速耐力。	2.(1) IMBMIN 4 ガ 墾 酬 練,(2)法克雷克訓練。	個動作 2. 學生能達到教練	
	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	3. 增強學生心肺耐	3. 利用間歇運動的課表 中,增加自身的心肺功	要求(300m快跑、強	專項訓練器材
	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	力。 4. 個人專項技術提	能。	度、趟數、休息時間 的學習狀況)	(鉛球、鐵餅、
第十二週 5 大突破	安全原則與運動防	安全原則與運	升。	4. 分項練習。 5. 學生能在老師指導下,	3. 學生能做出專項	練球、標槍、欄
4/27-5/1	護。	動防護。	5. 學生能透過意象訓練增強自我的動	用意象訓練在心中模擬	技術基本環節 4. 學生能說出專項	架、起跑架)
	T-IV-3理解並操作	T-IV-B3跑、跳、	作及專項。	動作,讓身體熟悉動 作。	動作要領	LE 197 144
	接力動作之進階技	擲/踢、蹬、划之	6. 能尊重全體規 範,理性與人和諧	6. 學生與學生、老師之	5. 學生溝通後能說 出專項技術要領	攝影機
	巧。	運動力學原理。	靴, 连任 <u>與</u> 八和語	間能和諧溝通,進而有 效達成訓練效果。	6. 學生能在訓練或	
	Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速	7. 能運用各種策略 於訓練比賽中	7. 學生能在老師指導	比賽上將技巧發揮 出來	
	配速、規則與情報	與競賽規則。	水 訓练儿食 T	下,讓技巧運用更熟練。	ш Л	
	蒐集。	Ta-IV-C2 競賽		W.		
	Ps-IV-3了解並執行	與情報蒐集。				
	環境適應。	Ps-IV-D4 訓 練				
	水况迥恋 ×	與競賽環境。				

<u>- </u>	/10 (1			15/14/3/16/16/16:15/16/16	/		1	
第十三週 5/4-5/8	5	大突破	P-IV-2 了解與漢之 用專項 是 用專項 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	P-IV-A2 敏發項P-IV-A3 協速原 P-IV-A3 有訓練在容原護 T-IV-B3 與制 Ta-IV-C1 東 Ta-IV-C2 東 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第	1.基之力3.力4.升5.範溝6.於7.全紮份性學學專動性用比意學會與各賽場簡度。度肺術體和策學學專動性與此意學。	練,藥球訓練等,來增 強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表 中,增加自身的心肺功 能。分項練習。 5.專項測驗 6.學項測驗 6.學和諧溝通,之間 能成訓練效果。	1.好個2.項3.反曲4.進5.出6.比出7.紮學動數學技實應腿以步學專學賽來學生態作生緣作訓跳測幅生項生上生能操 否本跑垂動解 後要訓巧 自熟每 出節習跳戶 通術在技 為 出節習跳)生 說 或揮 包	專項訓練器材 (鉛球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機
第十四週 5/11-5/15 (第二次定 期評量)	5	全面進攻	P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練 等之內容、負荷、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬 發力與速度專 項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧 訓練、間歇軟等 之內容、負荷、	1.基基2.为3.为4.升等轉換 學生項 透角的 體別 人名 化 计	1.以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強 全場性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 4 分鐘 練,(2)法克雷克動的心 練,(2)法克雷克動的心 排,增加自身的心肺 中,增加自身的心肺 能,分項練習。 5.學生用意象訓練在悉 模擬動作,讓身體熟 作。 6.學生與學生、老師之	1. 學動作 生態 化	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機

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

	ルサ	区 例 级 旦 股 月 班 股 月 号 5	未視以訊任司重(國中利	10大河川又-11761)			
			安全原則與運動防	安全原則與運	溝通。 7. 能檢討自己的缺	間能和諧溝通,進而有	6. 學生能說出優缺 點並確實改正。	
			護。	動防護。	點,確實改正。	效達成訓練效果。	加亚年,人工	
			Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速		7. 學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。		
			配速、規則與情報	與競賽規則。		四日权权时		
			蒐集。	Ta-IV-C2 競賽				
			Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。				
			競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動				
			道德。	道德。				
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
			能訓練之原理。	發力與速度專				
			P-IV-3	項體能之原則。		1. 以動態操暖身,讓學生能		
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	1. 學生能精熟做好動態操的每一	
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	2. 提升學生速度能	2. 利用敏捷反應, 起跑訓	個動作	專項訓練器材
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	力。 3. 增強學生心肺耐	練,藥球訓練等,來增 強學生肌力。	2. 學生能達到教練要求的強度與趟	(鉛球、鐵餅、
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	カ。	3. 利用間歇運動的課表	數	練球、標槍、欄
第十五週			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	4. 個人專項技術提升。	中,增加自身的心肺功 能。	3. 實作(起跑練習、 反應訓練、垂直跳、	架、起跑架)
5/18-5/22	5	全面進攻	安全原則與運動防	安全原則與運	5. 了解自我學習成	4. 分項練習。	曲腿跳…等動作)	輔助訓練器材
3/10/3/22			護。	動防護。	效。	5. 專長測驗。	4. 學生能做出專項 技術基本環節	(藥球、啞鈴、
			Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速	6. 能尊重全體規	6. 學生與學生、老師之	5. 以測驗了解學生	橡皮帶)
			配速、規則與情報	與競賽規則。	範,理性與人和諧 溝通。	間能和諧溝通,進而有	進步幅度 6. 學生溝通後能說	
			蒐集。	Ta-IV-C2 競賽	7. 能檢討自己的缺	效達成訓練效果。	出專項技術要領	攝影機
			Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。	點,確實改正。	7. 學生在訓練後、賽後	7. 學生能說出優缺點並確實改正。	
			競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動		做一個自我檢討。		
			道德。	道德。				
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				

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

■ 	WIT 77	1	未说说体注可重(图下形		<i>,</i> 		1	ll l
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
			能訓練之原理。	發力與速度專		1. 以動態操暖身,讓學		
			P-IV-3	項體能之原則。		生能在暖身過程中迅速 及加強全身性的基本動		
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	1. 提升暖身速度、	作能力。		
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	基本動作加強。 2. 提升學生速度能	2. 利用敏捷反應,起跑訓練,藥球訓練 等,	1. 學生能精熟做好動態操的每一	
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	力。	來增強學生肌力。	個動作	
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	3. 增強學生心肺耐力。	3. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功	2. 學生能否做出專項技術基本環節	專項訓練器材
然 1 、 1 11			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	4. 個人專項技術提		3. 實作(起跑練習、	(鉛球、鐵餅、
第十六週	5	全面進攻	安全原則與運動防	安全原則與運	升。 5. 能尊重全體規	4. 分項練習。	反應訓練、垂直跳、	練球、標槍、欄
5/25-5/29			護。	動防護。	D. 脏导里全痘规 範,理性與人和諧	5. 學生與學生、老師之	曲腿跳…等動作) 4. 學生溝通後能說	架、起跑架)
			Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速	溝通。 6 4 2 立 坦 14 京	間能和諧溝通,進而有	出專項技術要領	攝影機
			配速、規則與情報	與競賽規則。	6. 能注意場地安 全,及學會簡易包	效達成訓練效果。	5. 學生能為自己包	VIII 119 11/2
			蒐集。	Ta-IV-C2 競賽	紮技能。	6. 了解場地情況並學習	6. 學生能說出運動	
			Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。	7. 養成勝不驕敗不 餒的精神。	簡易包紮。	道德精神要領	
			競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動	·	7. 老師培養學生運動道		
			道德。	道德。		德精神。		
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2	1. 提升暖身速度、		1. 學生能精熟做	
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬	基本動作加強。		好動態操的每一 個動作	
			能訓練之原理。	發力與速度專	力。		2. 學生能達到教練	キ ていは 四 11
			P-IV-3	項體能之原則。	3. 增強學生心肺耐		要求(300m快跑、強	專項訓練器材
第十七週			能訓練之原理原則	P-IV-A3	力。 4. 個人專項技術提	1. 以動態操暖身,讓學生能	度、趟數、休息時間 的學習狀況)	(鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄
6/1-6/5	5	奮勇達標	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	升。	在暖身過程中迅速及加強全	3. 學生能做出專項	架、起跑架)
0, 1 0, 9			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	5. 學生能透過意象訓練增強自我的動	身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 4 分鐘訓	技術基本環節 4. 學生能說出專項	7K 7C 3/K/
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	作及專項。	練,(2)法克雷克訓練。	動作要領	攝影機
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	6. 能尊重全體規範,理性與人和諧	3. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功	5. 學生溝通後能說 出專項技術要領	
					溝通。	能。	6. 學生能說出優缺	
			安全原則與運動防	安全原則與運	7. 能檢討自己的缺	4. 分項練習。	點並確實改正。	

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

CO-1-1 套侧才								11
			護。	動防護。	點,確實改正。	5. 學生用意象訓練在心中 模擬動作,讓身體熟悉動		
			Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速		作。		
			配速、規則與情報	與競賽規則。		6. 學生與學生、老師之		
			蒐集。	Ta-IV-C2 競賽		間能和諧溝通,進而有		
			Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。		效達成訓練效果。		
			競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動		7. 學生在訓練後、賽後做		
			道德。	道德。		一個自我檢討。		
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練				
			環境適應。	與競賽環境。				
			P-IV-2	P-IV-A2				
			了解與運用專項體	敏捷、協調、瞬				
			能訓練之原理。	發力與速度專				
			P-IV-3	項體能之原則。				
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能精熟做	
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	基本動作加強。 2. 提升學生速度能	在暖身過程中迅速及加強全	好動態操的每一 個動作	專項訓練器材
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	力。	身性的基本動作能力。 2. 利用敏捷反應, 起跑訓練,	2. 學生能做出專項	(鉛球、鐵餅、
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	3. 增強學生心肺耐力。	藥球訓練等,來增強學生	技術基本環節 3.實作(起跑練習、	練球、標槍、欄
第十八週			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	4. 個人專項技術提	加力。 3. 利用間歇運動的課表	反應訓練、垂直跳、	架、起跑架)
6/8-6/12	5	奮勇達標	安全原則與運動防	安全原則與運	升。 5. 能尊重全體規	中,增加自身的心肺功	曲腿跳…等動作) 4. 以測驗了解學生	輔助訓練器材
(畢業典禮)			護。	動防護。	範,理性與人和諧	能。 4. 分項練習。	進步幅度	(藥球、啞鈴、
			Ta-IV-1理解並執行	Ta-IV-C1 配速	溝通。 6. 能注意場地安	5. 專長測驗。	5. 學生溝通後能說 出專項技術要領	橡皮帶)
			配速、規則與情報	與競賽規則。	全,及學會簡易包	6. 學生與學生、老師之	6. 學生能為自己包	
			蒐集。	Ta-IV-C2 競賽	紮技能。 7. 養成勝不驕敗不	間能和諧溝通,進而有	* 7. 學生能說出運動	攝影機
			Ta-IV-2遵守並運用	與情報蒐集。	餒的精神。	效達成訓練效果。	道德精神要領	
			競賽規則、指令與	Ta-IV-C3 運 動		7. 了解場地情況並學習		
			道德。	道德。		簡易包紮。		
			Ps-IV-3了解並執行	Ps-IV-D4 訓 練		8. 老師培養學生運動道		
			環境適應。	與競賽環境。		德精神 。		
			i e			i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e		

- C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課網版-部定+校訂)
- ◎教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。