## 臺南市立金城國民中學 114 學年度第一學期八年級(田徑)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	專長訓練	實施年級 (班級組別	八年	-級 節數	本學期共(102)節					
課程規範	□藝術才能班 <mark>部</mark> ◎□彈性學習課程	<ul> <li>◎■領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班部定專長領域</li> <li>●體育班部定體育專業</li> <li>◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> <li>□體育班校訂體育專業</li> </ul>								
設計理念	了解田徑基本動作	, 改變對田徑的觀	念,提升實質性	的田徑運動表現	0					
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		<b>能力,能以同理心與人</b>	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。 :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	,藉由參於田徑運動 項運的技能。 立積極正向與互助。 育活動,以促進自 式,並學會鍛鍊體 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	動,了解運動知 合作的與活態度 適能的與方法。 方向與實現。 東與現。	可識、技能,提升主 。 可求達成生涯規畫 可團體活動,建立和	運動基本動作與各項專巧		<b>夢</b> 、 °			
			課系	呈架構脈絡						
教學期程	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	極限體能王	P-IV-2 知道並練習敏捷、 協調、瞬發力與速 度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、 跳、擲/踢、蹬、划	P-IV-A2 敏捷、協調速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 跑、雖、類/ 踢、蹬、划等專項技術之身	1. 能夠基本的 馬克操基者服 2. 增強腹岸 排驅, 3. 提升學 學生 , 分 , 始 。 4. 能 4. 能 4. 能 4. 能 4. 能 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	訓練中,學生能增強軀幹力量,並使用之。 3. 肌力訓練:1. 核心肌群、環式訓練.	1. 學生能正確做 出馬克操動作 2. 學生能做出教練 要求的做核要領 3. 學生做核心動作 計練持 45 秒鐘 4. 學生溝通後能 出專項技術要領	力波墊輔助訓練器材			

1 雲闸刀 泥守	身长領 <b>攻</b> 알體				明化工业港区、公工工		1
		等專項技術之基礎	體姿勢、起始	和諧溝通。	間能和諧溝通,進而有 效達成訓練效果。		
		技術。	準備、起始動		MACING WHATCH		
			作、連結動作				
			之準備、連結				
			動作、聯合動				
			作之銜續及完				
			成動作之基礎				
			技術。				
第二週 9/8-9/12	極限體能王	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、 跳、擲/踢、蹬、划 等專項技術之基礎 技術。	P-IV-A2 的	1. 馬克特縣 建 體 體 報	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. 在教師安排的核心肌群訓練中,學生能增強驅幹力量,並使用之。 3. 肌力訓練: 1. 核心肌群、環式訓練. 4. 學生與學生、老師之間能和對達成訓練效果。	1. 學生能正確做出馬克操動作 2. 學生能動作 2. 學生的動作 3. 學生的動作 3. 學生的 4. 學生 4. 學 4. 學 4. 學 4. 世 4. 世 4. 世 4. 世 4. 世 4. 世 4. 世 4. 世	力波墊輔助訓練器材
第三週 5	極限體能王	P-IV-2 知道並練習敏捷、 協調、瞬發力與速	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力 與速度等專項 體能 之原理原 則。	1. 能夠做出正確的 馬克操基本動作。 2. 增強腹背肌,維 持軀幹穩定。 3. 提升學生活動		1. 學生能正確做 出馬克操動作 2. 學生能做出教練 要求的動作要領 3. 學生做核心肌力	力波墊
9/15-9/19		度等專項體能。 T-IV-2	T-IV-B2 跑、跳、擲/	力,增強學生競技 能力。 4. 能瞭解性別能力	訓練中,學生能增強軀 幹力量,並使用之。 3. 肌力訓練:1. 核心肌	訓練時每個動作都 能維持 45 秒鐘 4. 學生溝通後能說	輔助訓練器材
		知道並模仿跑、	踢、蹬、划等	運動差異,尊重全	群、環式訓練.	出專項技術要領	

0011 雲啊刀	AL &	以识视直照为如照内针	以	專項技術、起動作 之準備、聯合動作之類等人 大學	體規範,理性與人和諧溝通。	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。		
第四週 9/22-9/26	5	極限體能王	P-IV-2 知道並練習敏捷、 協調、瞬發力與速 度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、 跳、擲/踢、蹬、划 等專項技術之基礎 技術。	P-IV-A2 瞬等原型 化	1. 馬2. 持發學學性,理體體的。維動技力全人的。維動技力全人	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.在教師安排的核心肌群訓練中,學生能增強。 3.肌環式訓練:1.核心肌群、學生與學生、老師之間能成訓練強。 4.學生知識與學生、老師有效達成訓練效果。	1. 學生能正確做出馬克操動作 2. 學生能做出學生能做要求的動作要求的動作要求的數學生的動作。 3. 學生的動作。 3. 學生每個數 4. 學事項技術要領 4. 學事項技術要領	力波 輔助訓練器材 欄架
第五週 9/29-10/3	5	極限體能王	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原 則。 P-IV-3	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟 度、肌(耐)力 等一般體能之 原則。	1. 能夠做出正確的 馬克操基本動作。 2. 增強腹背肌,維 持軀幹穩定。 3. 提升學生活動 力,增強學生競技 能力。	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. 學生能正確做 出馬克操動作 2. 學生能做出教練 要求的動作要領 3. 學生做核心肌力 訓練時每個動作都 能維持 45 秒鐘	力波塾 輔助訓練器 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(國中新課網版-部定+校訂)

	NF 43.	区识线直股月班股月等为	卡視以床住計畫(图中制	一个公司几义—口口人已十八义口了	)	T		
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	4. 能瞭解性別能力 運動差異, 尊重全	3. 肌力訓練:1. 核心肌 群、環式訓練.	4. 學生溝通後能說 出專項技術要領	
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	體規範,理性與人	4. 學生與學生、老師之		
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	和諧溝通。	間能和諧溝通,進而有 效達成訓練效果。		
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等		双建成断州双木		
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、				
			安全原則與運動防	安全原則與運				
			護。	動防護。				
			P-IV-1	P-IV-A1				
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟				
			能訓練之原理原	度、肌(耐)力	1. 能夠做出正確的	1. 以馬克操中 March		
			則。	等一般體能之	馬克操基本動作。	AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB, 讓學生能	1. 學生能正確做	
第六週			P-IV-3	原則。	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 2. 學生能做出教練	力波墊
10/6-10/10	_	17 四 网络 小 一	能訓練之原理原則	P-IV-A3	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	要求的動作要領	12 n1 2 1 14 12 1 1
(第一次定	5	極限體能王	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	力,增強學生競技能力。	幹力量,並使用之。	3. 學生做核心肌力 訓練時每個動作都	輔助訓練器材
期評量)			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	4. 能瞭解性別能力	3. 肌力訓練:1. 核心肌 群、環式訓練.	能維持 45 秒鐘	欄架
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	運動差異,尊重全 體規範,理性與人	4. 學生與學生、老師之	4. 學生溝通後能說出專項技術要領	10% 21
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	和諧溝通。	間能和諧溝通,進而有 效達成訓練效果。		
			安全原則與運動防	安全原則與運				
			護。	動防護。				
			P-IV-1	P-IV-A1				
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟	1. 能夠做出正確的	1. 以馬克操中 March		
			能訓練之原理原	度、肌(耐)力	馬克操基本動作。	AB, SkipAB, Spring AB, BoundingAB,讓學生能	1. 學生能正確做	
第七週			則。	等一般體能之	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 2. 學生能做出教練	力波墊
10/13-	/13- )/17 5 年級户	n. — — J	P-IV-3	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	要求的動作要領	* - 1.1.4 m 11
10/17		肌不可失	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 訓練時每個動作都	專項訓練器材
(九年級戶 外教育)			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、環式訓練.	能維持 45 秒鐘	攝影機
71 分入月 7			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 出專項技術要領	ንዛት
			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 效達成訓練效果。	山守久汉州安徽	
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、		, 双进, 观 岬 (M)		
			, , , ,	1 , , , ,				

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)

■	NC-1	1	未识以际任司重(図中利					
			安全原則與運動防	安全原則與運				
			護。	動防護。				
第八週 10/20- 10/24	5	肌不可失	P-IV-1 了解與運用一般體 能則。 P-IV-3 能解與氣氣,與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原	P-IV-A1 心度等原 P- 類訓練之安動T-IV-B2 中型	1. 馬克特縣 是 體體 化	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. 在教師安排的核增強。 3. 無力訓練中,學生能增之。 3. 肌對人力訓練:1. 核心肌群、學生與學生、老而有效達成訓練效果。	1. 學生能 正確做 出馬學生能動作 名. 學生的動作 名. 學生的動作 。 3. 學生的動作 。 3. 學生每 。 4. 學 。 4. 學 。 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	力波墊 專項訓練器材 攝影機
第九週 10/27- 10/31	5	肌不可失	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原 則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練 等之內容、負荷、	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟力 (耐耐力、积 (耐力、聚 )	1. 馬克增縣 出本動肌。 出本背定學學性,理 出本背定學學性,理 北華, 3. 力能動規 , 4. 運體 , 4. 運體 十 4. 世 4. 世	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. 在教師安排的核心強驅幹,並使用之。 3. 肌刀引訓練:1. 核心肌群。 4. 學生與對強強。 4. 學生和諧凍數果。	1. 學生能正確做 出馬克操動作 2. 學生能做報 要求的動作要報 3. 學生做有別 3. 學生做個動鐘 4. 學生 4. 學生 4. 學生 4. 學 4. 學 4. 世 4. 世 4. 世 4. 世 4. 世 4. 世 4. 世 4. 世	力波墊 專項訓練器材 攝影機

	ル守.	区识现且股月川股月等	长领域旅径計畫(國中制		)		1	
			安全原則與運動防	安全原則與運				
			護。	動防護。				
			T-IV-2	T-IV-B2				
			理解並操作跑、	接力準備動作				
			跳、擲/踢、蹬、划	與接力動作之				
			等專項技術之進階	進階技術。				
			技術。					
第十週 11/3-11/7	CJ	Running Man	P-IV-1 與練 用訓解、訓之全。IV-1 與無無與無缺內原 用頭原 是運氧、容則 是與氣、容則 是與氣、容則 是與類、容則 是與類、容則 是與類、不與 是與類、不 與與 是與類、 是與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	P-IV-A1 心度等原P-有訓練之安動T-接與進Ps設與 A1 力的配數。A3 練間、循容原護B2 推動術D1 上數 一類 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型	1.基2.技3.力4.升5.訓作6.運體和提本提術增。個。學練及能動規諧對外別強人生增專瞭差範溝外助頻數學、專、能強項解異,通度。步、肺、術、意的、能重與度。步、肺、術、意的、能重與度。步、肺、術、意的、能重與	1.以動態操暖身。 課學上 與學生強 與學生 與學生 與學生 與學生 與學生 與學生 與學生 與學生	1. 好個 2. 要 3. 技 4. 技 5. 出 6. 進學動動學求學術學傳導專以實施,建立,與一個 2. 要 3. 技 4. 技 5. 出 6. 進樓 做 一 鍊數項 項 說 生	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架) 攝影機
ht 1			P-IV-1	心理技巧。 P-IV-A1	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	
第十一週			P_ I V _ 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)

	ル寺	   □	·亲領或課程計畫(國中新 一			0 41 m2 (m2 1)4 de 1013 de - 10 - 1 (m2	加利止	11 -15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 1
11/14			能訓練之原理原	度、肌(耐)力	技術訓練。	2. 利用繩梯與欄架不規則擺放,增加全身的大小肌肉群	個動作 2. 學生能達到教練	練球、標槍、欄
(校慶運動			則。	等一般體能之	力。	的肌力與協調功能。	要求的強度與趙數	架)
會)			P-IV-3	原則。	4. 個人專項技術提	3利用間歇運動的課表	3. 學生能做出專項	1耳 <b>見</b> ( 1-0k
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	升。   5. 學生能透過意象	中,增加自身的心肺功 能。	技術基本環節 4. 學生能說出專	攝影機
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	訓練增強自我的動	4. 分項練習。	項技術要領	
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	作及專項。 6. 能瞭解性別能力	5. 學生能在老師指導下,用	5. 學生溝通後能 說出專項技術要	
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	運動差異,尊重全	意象訓練在心中模擬動作,	領	
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	體規範,理性與人 和諧溝通。	讓身體熟悉動作		
			安全原則與運動防	安全原則與運	1 - 2411	6. 學生與學生、老師之間		
			護。	動防護。		能和諧溝通,進而有效		
			T-IV-2	T-IV-B2		達成訓練效果。		
			理解並操作跑、	接力準備動作				
			跳、擲/踢、蹬、划	與接力動作之				
			等專項技術之進階	進階技術。				
			技術。	Ps-IV-D1 目 標				
			Ps-IV-1了解並運用	設定、壓力管理				
			心理技巧。	與自我對話等				
				心理技巧。				
			P-IV-1	P-IV-A1		1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟	1. 提升暖身速度、基本動作加強。	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一	
			能訓練之原理原	度、肌(耐)力	2. 提升學生速度及	2. 利用敏捷反應, 起跑訓	個動作 2. 學生能達到教練	
			則。	等一般體能之	敏捷反應。 3. 增強學生心肺耐	練,藥球訓練等,來增 強學生肌力。	要求的強度與趙數	專項訓練器材
第十二週			P-IV-3	原則。	力。	3. 利用間歇運動的課表	3. 實作(起跑練習、	(鉛球、鐵餅、
11/17-	5	Running Man	能訓練之原理原則	P-IV-A3	4. 個人專項技術提升。	中,增加自身的心肺功能。	反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等動作)	<ul><li>練球、標槍、欄</li><li>架)</li></ul>
11/21			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	5. 能尊重全體規	4. 分項練習。	4. 學生能做出專項 技術基本環節	/N /
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	範,理性與人和諧 溝通。	5. 學生與學生、老師之間	5. 學生溝通後能說	攝影機
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	6. 能將各種策略技	能和諧溝通,進而有效	出專項技術要領 6. 學生能在訓練或	
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	巧運用於練習比賽 中。	達成訓練效果。	比賽上將技巧發揮	
			安全原則與運動防	安全原則與運	,	6. 學生能在老師指導	出來	
			-					

			護。 T-IV-2 理解並操作跑、 跳、擲/踢、蹬、划 等專項技術之進階 技術。 Ps-IV-1了解並運用 心理技巧。 P-IV-1	動防護。 T-IV-B2 接力準備動作 與接力動作之 進階技術。 Ps-IV-D1 目標 設定、壓力管等 、理技巧。 P-IV-A1		下,讓技巧運用上流 暢。		
第十三週 11/24- 11/28	5	未來之星全能王	了能則P-IV-3 解與無練內原 用調解、訓之全。 T-IV-2 解與無練內原 用調循、與 是軍有練環負運 作、之理 解別 般 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	T-IV-AI 心度等原P-AI 如度等原P-IV-A3 中間IV-A3 中間IV-A3 中間IV-A3 中間IV-A3 中間IV-B2 中面的形型 中面的一面的一面的一面的一面的一面的一面的一面的一面的一面的一面的一面的一面的一面	1.基2.力3.力4.升5.訓作6.範溝7.巧中提本提。增。個。學練及能,通能運。射動升發人生增專尊理。將用身加學生項透自。重與種練強生心技過我全人策習度。速肺術意的體和略比	1. 在身性的 TABATA 4 訓的 是	1. 好個 2.要 3. 反曲 4. 技5. 出6. 比出學動動學求實應腿學術學專學賽來能操達強起、等做課題,能與主題,在的 到與練直作專 能發展與主動出節後要訓巧確每 教趣習跳,、、項 說 或揮做一 練數、、,項 說 或揮	專項訓練器材 (鉛球、標槍、欄 架) 輔助訓練器材 (藥器材 (藥器材) 攝影機
第十四週	5	未來之星全能王	P-IV-1	P-IV-A1	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	專項訓練器材

Cb-1-1 藝術才能專長領域登體房址體房專	来					
12/1-12/5	了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟	基本動作加強。 2. 提升學生速度能	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	好動態操的每一 個動作	(鉛球、鐵餅、
(第二次定	能訓練之原理原	度、肌(耐)力	力。	2. 利用敏捷反應, 起跑訓練,	2. 學生能達到教練	練球、標槍、欄
期評量)	則。	等一般體能之	3. 增強學生心肺耐	藥球訓練 等,來增強學生	要求的強度與趟數	架、起跑架)
	P-IV-3	原則。	力。 4. 個人專項技術提	加力。 3. 利用間歇運動的課表	3. 實作(起跑練習、 反應訓練、垂直跳、	輔助訓練器材
	能訓練之原理原則	P-IV-A3	升。	中,增加自身的心肺功	曲腿跳…等動作)	(藥球、啞鈴)
	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	5. 了解自我學習成效。	能。 4. 分項練習。	4. 學生能做出專項技術基本環節	(赤水 並以)
	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	6. 能尊重全體規	5. 專長測驗。	5. 以測驗了解學生	攝影機
	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	範,理性與人和諧 溝通。	6. 學生與學生、老師之間能	進步幅度 6. 學生溝通後能說	
	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	7. 能將各種策略技	和諧溝通,進而有效達成訓	出專項技術要領	
	安全原則與運動防	安全原則與運	巧運用於練習比賽 中。	練效果。	7. 學生能在訓練或 比賽上將技巧發揮	
	護。	動防護。		7. 學生能在老師指導下,	出來	
	T-IV-2	T-IV-B2		讓技巧運用上流暢。		
	理解並操作跑、	接力準備動作				
	跳、擲/踢、蹬、划	與接力動作之				
	等專項技術之進階	進階技術。				
	技術。	Ps-IV-D3 溝 通				
	Ps-IV-2理解並演練	管道與方法。				
	溝通能力。					
	P-IV-1	P-IV-A1	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	
	了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟	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	
	能訓練之原理原	度、肌(耐)力	2. 提升學生速耐力。	2.(1) TABATA 4 分鐘訓	個動作 2. 學生能達到教練	
	則。	等一般體能之	3. 個人專項技術提	練,(2)法克雷克訓練。 3.分項練習。	要求(300m快跑、強	力波墊
<b>なして</b> 田	P-IV-3	原則。	升。 4. 學生能透過意象	4. 學生能在老師指導下,	度、趟數、休息時間 的學習狀況)	<b>キーアいけ 四 ! !</b>
第十五週 5 徑速前進 12/8-12/12	能訓練之原理原則	P-IV-A3	訓練增強自我的動	用意象訓練在心中模擬 動作,讓身體熟悉動作。	3. 學生能做出專項	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、
12/0-12/12	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	作及專項。 5. 能尊重全體規	5. 學生與學生、老師之間能	技術基本環節 4. 學生能說出專項	練球、標槍、欄
	練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	範,理性與人和諧	和諧溝通,進而有效達成訓練效果。	技術要領	架)
	歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	溝通。 6. 培養學生勝不驕	6. 老師培養學生運動道德精神。	5. 學生溝通後能說 出專項技術要領	
	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	敗不餒的運動家精	1 <sup>4</sup>	6. 學生能說出運動	
	安全原則與運動防	安全原則與運	神。		道德精神要領	

	阳号	区 仅 级 旦 腔 月 址 腔 月 守 5	未被以床住司重(图中利	DN 2017区 T1 X E T1 X E T	)			
			護。	動防護。				
			T-IV-2	T-IV-B2				
			理解並操作跑、	接力準備動作				
			跳、擲/踢、蹬、划	與接力動作之				
			等專項技術之進階	進階技術。				
			技術。	Ps-IV-D3 溝 通				
			Ps-IV-2理解並演練	管道與方法。				
			溝通能力。					
第十六週 12/15- 12/19	5	徑速前進	P-IV-1 了解與練之原則 則。 P-IV-3 能解與與氧、溶則 與與氧、容則 所有則則 則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則	P-IV-A1 小可度等原P-有訓練之安動T-接與進階P-IV-A3 、耐肌般。 P-IV-A3 、利力(體體、 T-M) 以 是 大	1.基之力3.为4.升5.範溝6.巧中提本提。增。個。能,通能運。度 肺 術 體和 略比度。度 肺 術 體和 略比	1.能加能2.練強3.中能4.5.能成6.讓學生及作訓增表功能與與漢數數的心語有導。以在強力利藥生用增項與溝效能理與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,	1. 好個 2. 技 3. 跟 4. 技 5. 出 6. 比出學動學術實係學術學專學賽來生態作生基作(300×5) 每 能領練發在每 專 3. 跟 4. 技 5. 出 6. 比出 6. 比出 9. 以 項 說 或揮	力波墊 專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機
第十七週 12/22-	5	極限飆速	P-IV-2 知道並練習敏捷、	P-IV-A2敏捷、 協調、瞬發力	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。 2. 提升學生速耐	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	1. 學生能正確做 好動態操的每一 個動作	力波墊

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 藝術才能專長領域貿體房址體房專業 ■ 10/00			ĺ	4- h	の顔よみはれ	市一下上114 四 11
12/26	協調、瞬發力與速	與速度等專項	力。 3. 增強學生心肺耐	能力。 2.(1) TABATA 3 分鐘訓	2. 學生能達到教 練要求(300m快跑、	專項訓練器材
	度等專項體能。	體能之原理原	力。	練,(2)法克雷克訓練。	強度、趙數、休息時	(鉛球、鐵餅、
	T-IV-2	則。	4. 個人專項技術提		間的學習狀況)	練球、標槍、欄
	知道並模仿跑、	T-IV-B2接力準	升。   5. 能尊重全體規	中,增加自身的心肺功能。	3. 學生能做出專項 技術基本環節	架、起跑架)
	跳、擲/踢、蹬、划	備動作與接力	範,理性與人和諧 溝通。	4. 分項練習。 5. 學生與學生、老師之間	4. 以測驗了解學生 進步幅度	攝影機
	等專項技術之基礎	之進階技術。	6. 能將各種策略技		5. 學生溝通後能說	
	技術。	Ta-IV-C1配速	巧運用於練習比賽 中。	成訓練效果。 6. 學生能在老師指導下,	出專項技術要領 6. 學生能在訓練或	
	Ta-IV-1 理解並執行	與競賽規則。	T *	B. 学生能在老師指等下, 讓技巧運用上流暢。	比賽上將技巧發揮	
	配速、規則與情澳	Ps-IV-D2훼			出來	
	蒐集。	練、競賽與心				
	Ps-IV-2 理解並演練	理技巧。				
	溝通能力。	Ps-IV-D3溝通				
		管道與方法。				
	P-IV-2	P-IV-A2敏捷、				
	知道並練習敏捷、	協調、瞬發力		1. 以動態操暖身,讓學生能		
	協調、瞬發力與速	與速度等專項	1. 提升暖身速度、	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。	1 组 小丛 工 型 ル	
	度等專項體能。	體能之原理原	基本動作加強。 2. 提升學生速度能	2. 利用敏捷反應,起跑訓	1. 學生能正確做好動態操的每一	專項訓練器材
	T-IV-2	則。	力。	練,藥球訓練等,來增 強學生肌力。	個動作	(鉛球、鐵餅、
	知道並模仿跑、	T-IV-B2接力準	3. 增強學生心肺耐力。	3. 利用間歇運動的課表	2. 學生能做出專項 技術基本環節	練球、標槍、欄
第十八週	跳、擲/踢、蹬、划	備動作與接力	4. 個人專項技術提	中,增加自身的心肺功 能。	3. 實作(起跑練習、	架、起跑架)
5   極限飆速   12/29-1/2   5	等專項技術之基礎	之進階技術。	升。 5. 了解自我學習成	4. 分項練習。	反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等動作)	
12/29 1/2	技術。	Ta-IV-C1配速	效。	5. 專長測驗。	4. 以測驗了解學生	輔助訓練器材
	Ta-IV-1 理解並執行	與競賽規則。	6. 能尊重全體規範,理性與人和諧	6. 學生與學生、老師之間能	進步幅度 5. 學生溝通後能說	(藥球、啞鈴)
	配速、規則與情澳	Ps-IV-D2훼	溝通。	和諧溝通,進而有效達成訓	出專項技術要領	攝影機
	<b>蒐集。</b>	練、競賽與心	7. 能注意場地安全, 及學會簡易包	with the state of	6. 學生能為自己包紮	ነጻዋ
	Ps-IV-2 理解並演練	理技巧。	<b>素技能。</b>	7. 了解場地情況並學習簡易		
	清通能力。	Ps-IV-D3溝通		包紮。		
	775 20 月日 77	管道與方法。				
第十九週 5 雙管齊下	P-IV-2	P-IV-A2敏捷、	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	專項訓練器材

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

### 1/5-1/9    加速連線器線と、	C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育址體育專	美領域誅怪計畫(國中新	課綱版-部正+仪司				,
無調・断分力與选 契進反等等	1/5-1/9	知道並練習敏捷、	協調、瞬發力				
要等項數能。 T-IV-2 知道議信的吃、 調、機所為 變、則 等專項技術之基礎 技術。 Ta-IV-1 理解主執行 配述、規則發情漢 人類 其方。 PS-IV-1D3		協調、瞬發力與速	與速度等專項				
第二十週		度等專項體能。	體能之原理原				架、起跑架)
## 1/10-12接方容 機 無		T-IV-2	則。		1		赭田訓練哭母
		知道並模仿跑、	T-IV-B2接力準	'	中,增加自身的心肺功	曲腿跳…等動作)	
第二十週		跳、擲/踢、蹬、划	備動作與接力	· ·			(赤水 並火)
Ta-IV-C1配速 央級業規則。 Ta-IV-C2歲書 與核業規則。 配達、規則與侍漢 蒐集。 Ps-IV-D2謝 檢、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3鴻通 管道與方法。 Ps-IV-D3鴻通 管道與方法。 Ps-IV-D3鴻通 管道與方法。 Ps-IV-D3鴻通 管道與方法。 Ps-IV-D3鴻通 管道與方法。 Ps-IV-B3鴻通 管道與方法。 Ps-IV-B3線元 (2. 提升暖身速度、在设验過程中迅速及力強全分性的基本物作能力。 2. 以为影操暖身、讓学生能在每個動作 (紹球、鐵餅、製球、標館、網 (紹球、鐵餅、製球、標館、網 學生認過數的 課方 (紹文、經數 (A. O. A. J. A. D. A. J. A. D.		等專項技術之基礎	之進階技術。			1	攝影機
		技術。	Ta-IV-C1配速				
配速、規則與情漢 蒐集。 PS-IV-2理解並演練 內S-IV-D2訓 旅 樂 號華與心 理技巧。 PS-IV-D3溝通 管道與方法。 P-IV-2 知道並練習敬捷、協調、瞬發力與達 與達度等專項 體能之原理原 別。 2. 提升學生達 內 1. 以動態操暖身、染壁生能 份動作 級數 6. 了 R 4 8 4 8 4 9 4 9 4 9 4 9 4 9 4 9 4 9 4 9		Ta-IV-1 理解並執行	與競賽規則。	紮技能。		紮	
第二十週 1/12-1/16 (第三次定期評量)  **  **  **  **  **  **  **  **  **		配速、規則與情澳	Ta-IV-C2競賽			1	
PS-IV-D2 調解並演練 溝通能力。  PS-IV-D3溝通 管選與方法。 PS-IV-D3溝通 管選與方法。 P-IV-A2 數 協調、瞬發力與速 度等專項體能。 T-IV-B2接力準 開始作與接力 完工文定 期評量)  D-IV-2  和遊並練習敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能。 T-IV-B2接力準 開動作與接力 之進階技術。 Ta-IV-CI配達 技術。 Ta-IV-CI配達 技術。 Ta-IV-CI配達, 與競賽規則。 Ta-IV-CI配達, 與競賽規則。 Ta-IV-CI配達, 規則與情澳 蒐集。 Ta-IV-CZ發賽, 與情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 與情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 與情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 資情報意學生學生、老師之可能 表, 理性與人和諧 清通。 Ta-IV-CZ發賽, 實情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發賽, 理性與人和諧 清通。 Ta-IV-CZ發酵, 理性與人和諧 清通。 Ta-IV-CZ發酵, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發酵, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發酵, 資情報意集。 Ta-IV-CZ發酵, 理性與人和諧 清通。 Ta-IV-CZ發酵, 理性與人和諧 表, 理性與人和諧 表, 理性與人和諧 表, 理性與人和諧 表, 理性與人和諧 表, 理性與人和諧 表, 理性與人和諧 表, 理性與人和諧 表, 理性與人和語 表, 理性與人和諧 表, 理性與人和語 表, 理性與人和諧 表, 理性與人和語 表, 理, 理, 在, 在, 如, 是, 在, 在, 如, 是, 在, 在, 如, 是, 是, 在, 如, 是, 是, 是, 在, 如, 是,		蒐集。	與情報蒐集。				
# 通能力。		Ps-IV-2 理解並演練	Ps-IV-D2訓				
P-IV-2 P-IV-A2敏捷、 協調、瞬發力與達度等專項		溝通能力。	練、競賽與心				
第二十週 1/12-1/16 (第三次定 期評量)  P-IV-2  知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項 機能之原理原 則。  T-IV-2  知道並模仿跑、 點、攤/踢、蹬、划等專項技術之基礎 技術。 Ta-IV-CI配速 有數條 對應 對應 對應 在 是 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數			理技巧。		<u>ተቸ</u> °		
P-IV-2			Ps-IV-D3溝通				
第二十週 1/12-1/16 (第三次定期評量)  藝管齊下  「基本別與強度等專項機能。 度等專項機能。 下-IV-2 知道並模仿節、 所以, 上V-B2接力準 備動作與接力 等專項技術之基礎 技術。 Ta-IV-C1配速 與競賽規則。 Ta-IV-1理解並執行 配速、規則與情澳 舊集。  「Ta-IV-C2競賽 與情報蒐集。  「Ta-IV-C2競賽 與情報萬集。  「Ta-IV-C2競賽 與情報蒐集。  「Ta-IV-C2競賽 與情報萬集。  「Ta-IV-C2競賽 與情報 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表			管道與方法。				
第二十週 1/12-1/16 (第三次定期評量)    類別		P-IV-2	P-IV-A2敏捷、				
第二十週 1/12-1/16 (第三次定 期評量)  (第三次定 期部)  (第三次定 )  (第三次定 ) (第三次定 ) (第三次定 ) (第三次定 ) (第三次定 ) (第三次定 ) (第三次定 ) (第三次定 ) (第三次定 ) (第三次定 ) (第三次定 ) (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三次定 )  (第三定		知道並練習敏捷、	協調、瞬發力				
第二十週 1/12-1/16 (第三次定期評量)  雙管齊下 雙管齊下 「T-IV-2 別。  T-IV-B2接力準 備動作與接力 之進階技術。		協調、瞬發力與速	與速度等專項			1. 學生能正確做	市 云山丛 四 l l
第二十週 1/12-1/16 (第三次定 期評量)  (第三次定		度等專項體能。	體能之原理原				
第二十回 1/12-1/16 (第三次定 期評量)        雙管齊下        「本一下回 1/12-1/16 (第三次定 期評量)        「第三次定 期評量)        「本一下回 2    「本一下回 2    「本一下一 2    」	hts 1 yrs	T-IV-2	則。	• •	身性的基本動作能力。		
1/12-1/16 (第三次定 期評量) 雙管齊下 以、擲/踢、蹬、划 等專項技術之基礎 技術。 Ta-IV-CI配速 與競賽規則。 Ta-IV-CI配速 與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽 蒐集。 Ta-IV-C2競賽 專情報蒐集。		知道並模仿跑、	T-IV-B2接力準				
等專項技術之基礎 技術。 Ta-IV-C1配速 與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽 蒐集。 Ta-IV-C2競賽 製情報蒐集。 Ta-IV-C2競賽 製情報蒐集。 Ta-IV-C2競賽 製情報蒐集。 Ta-IV-C2競賽 製情報蒐集。 Ta-IV-C2競賽 與情報蒐集。 Ta-IV-C2競賽 與情報複數 Ta-IV-C2競賽 與情報蒐集 和表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	■   5   雙管唒下	跳、擲/踢、蹬、刬	備動作與接力		3. 利用間歇運動的課表		
技術。     Ta-IV-C1配速 訓練增強自我的動作及專項。     Ta-IV-C1配速 與競賽規則。     Ta-IV-C2競賽		等專項技術之基礎	之進階技術。				, , , , , , ,
Ta-IV-1 理解並執行 與競賽規則。  配速、規則與情澳    Ta-IV-C2競賽   與情報蒐集。  Date    Date	<b>₩</b> 期評軍 <i>)</i>	技術。	Ta-IV-C1配速		4. 分項練習。	4. 學生能說出專項	(藥球、啞鈴)
配速、規則與情澳 Ta-IV-C2競賽		Ta-IV-1 理解並執行	與競賽規則。				<b>上耳 日く Lale</b>
蒐集。 與情報蒐集。		配速、規則與情澳	Ta-IV-C2競賽		動作,讓身體熟悉動作。		<b> </b>
Do IV 2 理知 并 次 do Do IV DO tul		蒐集。	與情報蒐集。	/丹地 "			
		Ps-IV-2 理解並演練	Ps-IV-D2訓		和諧溝通,進而有效達成訓		

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)

C0-11 藝術/ 配等区积级直胞对近胞对导/	溝通能力。	練、競賽與心 理技巧。		練效果。		
		Ps-IV-D3溝通 管道與方法。				
第二十一週 5 雙管齊下	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速。 T-IV-2 知道並模仿跑、 對導/踢、對等項技術。 Ta-IV-1 理解並執行。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳萬集。 Ps-IV-2 理解並演練	管道與方法。 P-IV-A2敏捷、 協調速度之原理能之之所以, 實理能力力。 T-IV-B2接力力之, 指動性技技配, Ta-IV-C1報, 其一IV-C2競集, 其一IV-D2票。 Ps-IV-D3溝。 Ps-IV-D3溝。	1. 基本提升 學學 專 自 重與 要	1.以動態操暖身,讓學生能 身過是不動態, 是是 身過是不動作, 是 身 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.出學動動學術實應腿以測幅生類能操作,以表達其大學,與大學,與大學,與大學,與大學,與大學,與大學,與大學,與大學,與大學,與	專項訓練器材 (鉛球、纖餅、欄 架、起跑架) 輔助訓練器材 (藥球、啞鈴) 攝影機

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

## 臺南市立金城國民中學 114 學年度第二學期八年級(田徑)(體育專業領域)課程計畫

细印夕级		市巨训练	實施年級	及	教學	十段44(100)於						
課程名稱	•	專長訓練	(班級組別	八年	節數	本學期共(100)節						
課程規範	•	<ul> <li>◎■領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域</li> <li>■體育班<mark>部定體育專業</mark></li> <li>◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> <li>□體育班校訂體育專業</li> </ul>										
設計理念	;	了解田徑基本動作,改變對田徑的觀念,提升實質性的田徑運動表現。										
本教育階段	没	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。										
總綱核心素	養	J-B1具備情意表達的質	能力,能以同理心與人	溝通互動,並理解	體育與保健的基本概	念,應用於日常生活中。						
或校訂素着	<b>Š</b>	J-C2 具備利他及合群	的知能與態度,並在覺	豐育活動和健康生活	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,提升主	運動基本動作與各項專項	<b>頁技術之水準等目</b> 相	票。				
		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	0							
課程目標		4. 養成主動參與體	4. 養成主動參與體育活動,以促進自我肯定與實現。									
<b>邓</b> 在 7 尔		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	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,建立和	<b>责極正向與互助合作的</b> 生	<b>上活態度</b> 。					
		8. 培養遵守共同規	範,並尊重他人的	態度,積極實踐	安全生活。							
				課程	2架構脈絡							
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材				
			P-IV-1	P-IV-A1	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做					
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟	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 個動作	專項訓練器材				
第一週			能訓練之原理原	度、肌(耐)力	技術訓練。	2. 利用繩梯與欄架不規則擺放,增加全身的大小肌肉群	2. 學生能達到教練	(鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄				
2/11-2/13	5	直搗核心	則。	等一般體能之	3. 增強學生心肺耐力。	的肌力與協調功能。	要求的強度與趙數 3. 學生能做出專項	然 、				
2/11 2/10			P-IV-3	原則。	4. 個人專項技術提	3利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功	技術基本環節	/ /C-U//				
			能訓練之原理原則	P-IV-A3	升。 5. 能瞭解性別能	能。	4. 學生溝通後能說	攝影機				
			了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	力,運動差異,尊重	4. 分項練習。	出專項技術要領					

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	[	未被以床任計畫(图中制	TATANIA   TAT	)	T		
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	全體規範,理性與 人和諧溝通。	5. 學生與學生、老師之間能		
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	八个时再进	和諧溝通,進而有效達成訓		
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、		練效果。		
			安全原則與運動防	安全原則與運				
			護。	動防護。				
			P-IV-1	P-IV-A1		1. 以動態操暖身,讓學生能		
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟	1. 提升暖身速度、	在暖身過程中迅速及加強全 身性的基本動作能力。		
			能訓練之原理原	度、肌(耐)力	基本動作加強。	2. 利用繩梯與欄架不規則擺	1. 學生能正確做好動態操的每一	
			則。	等一般體能之	2. 提升步頻及步幅 技術訓練。	放,增加全身的大小肌肉群	对 動 思 採 的 母 一 個 動 作	專項訓練器材
			P-IV-3	原則。	3. 增強學生心肺耐	的肌力與協調功能。 3利用間歇運動的課表中,	2. 學生能達到教練	(鉛球、鐵餅、
第二週	5	士拍坛、	能訓練之原理原則	P-IV-A3	力。 4. 個人專項技術提	增加自身的心肺功能。	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	Э	直搗核心	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	升。	4. 分項練習。	技術基本環節	架、起跑架)
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	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	4. 學生溝通後能說 出專項技術要領	
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	溝通。	和諧溝通,進而有效達成訓	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	練效果。	擦拭乾淨、擺放整齊。	
			安全原則與運動防	安全原則與運	的好習慣。	6. 了解環境狀況並愛惜公	A	
			護。	動防護。		物。		
			P-IV-1	P-IV-A1				
			了解與運用一般體	心肺耐力、柔軟	1 旧引亚台法古	1. 以動態操暖身,讓學生能 在暖身過程中迅速及加強全	1. 學生能正確做	
			能訓練之原理原	度、肌(耐)力	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。	身性的基本動作能力。	好動態操的每一	
			則。	等一般體能之	2. 提升步頻及步幅	2. 利用繩梯與欄架不規則擺放,增加全身的大小肌肉群	個動作	專項訓練器材
			P-IV-3	原則。	技術訓練。 3. 增強學生心肺耐	的肌力與協調功能。	2. 學生能達到教練要求的強度與趙數	(鉛球、鐵餅、
第三週	Е	士拍坛、	能訓練之原理原則	P-IV-A3	力。	3 利用間歇運動的課表中, 增加自身的心肺功能。	3. 學生能做出專項	練球、標槍、欄
2/23-2/27	5	直搗核心	了解與運用有氧訓	有氧訓練、無氧	4. 個人專項技術提升。	4. 分項練習。	技術基本環節 4. 學生溝通後能說	架、起跑架)
			練、無氧訓練、間	訓練、間歇訓	5. 能尊重全體規	5. 學生與學生、老師之間能	出專項技術要領	
			歇訓練、循環訓練	練、循環訓練等	範,理性與人和諧 溝通。	和諧溝通,進而有效達成訓	五等項投侧安領 5. 學生能為對自己	攝影機
			等之內容、負荷、	之內容、負荷、	6. 提升學生自動自	練效果。	J. 字生 贴 為 對 目 U	
			安全原則與運動防	安全原則與運	發有責任感	6. 培養學生責任感。	只見在	
			護。	動防護。				

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

C0-1-1 雲帆 7			/			11
第四週 3/2-3/6	P-IV-1 了解與之用 用理原理 用用原 則。 P-IV-3 能解與無氣、配 與理 類,則則則則 以一。 以一。 以一。 以一。 以一。 以一。 以一。 以一。 以一。 以一。	P-IV-A1 心度等原序的 一种机的。 一期, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种	1. 提動學應學專達人 要強速。 3. 力 4. 升 5. 範溝能納 基本提及學專項重與各種中 4. 升 5. 範溝能線 5. 範溝能線 6. 於訓練 6. 於訓練	1. 以動態操暖內速線 與身過程中 動態操暖的 與身過基本 是性性的 是性性的 是性性的 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	1.好個2.要3.反曲4.技5.出6.比出學動學求實應腿學術學專學生能稱達度跑垂動出節後要訓巧正的到與練直作專能環通術在技能與主等做環通術在技能與主導的工作專能領練到時後要訓巧確每教趟習跳)項說 鐵 發發 數、、)項說 或 揮	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 輔助訓練器材 (藥球、啞鈴) 攝影機
第五週 3/9-3/13 5 徑力向上	P-IV-1 了能則。IV-3線與無執內原 用理原之之種與無執內原 用理原原類、訓荷動 、文學。IV-2 理外 類技術 與與領域、 與與領域、 與與領域、 與與領域 與與領域 與與領域 與與領域 與	P-IV-A1 の度等原P-有訓練之安動T-接與進 T-IV-A1 、耐肌般。 A3 練間訓集循容原護B2 構動術 型 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1. 提動升 學 專 能強項 重與 度。速 肺 術 意的 體和 整	1. 以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中助作能力。 2. (1) TABATA 4分鐘則數學,讓學生能力。 2. (1) TABATA 4分鐘則數學, (2)法克雷克訓練的功能。 3. 利用自身練習。 4. 分學生能在心中模數所 意象體熟悉學生、 意象體熟悉學生、 意身體熟悉學生、 6. 學生與 4. 企 6. 學生與 4. 企 6. 學 5. 學 5. 學 5. 學 5. 學 5. 學 5. 學 5. 學 5	1. 好個2. 要求實應腿學 掛學 專生能操 建度之缺化 ( ) 數學 生的作 ( ) 數學 生的 作 ( ) 數學 生的 作 ( ) 數學 生的 作 ( ) 數學 生 數 生 數 生 數 生 數 生 數 生 數 出 節 後 要 項 數 數 、、)項 說 領 领 數 、、)項	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機

第六週 3/16-3/20 5 徑力向上	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原類, 解與運用有氣,訓練、 了解與運用有氣,訓 。 以前, 以前, 以前, 以前, 以前, 以前, 以前, 以前, 以前, 以前,	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟力 等	京、新力 1.提升 1.提升 1.提升 1.提本提。增。度。度 肺 析 2.力 2.力 4.升 5.效 6.範溝 1.处 2.力 4.升 5.效 6.範溝 1.於 6.範溝 1.於 6.範溝 1.於 6.範溝 1.於 6.範溝 1.於 6.範溝 1.於 6.節溝 1.於 6.節,通 6.節溝 1.於 6.節,通 6.節溝 1.於 6.節,通 6.節,如 6.節,	1. 以動態操暖身,讓學生能在發身迅速力。 1. 以動態操暖身速及。 2. 刺動地及應,起過強學, 藥助人類, 藥助人類, 動動學生, 3. 利用自身習動物。 4. 專人學內理, 4. 多專生與學, 6. 學對選果。 6. 學對選果。 7. 技巧運用上流暢。	1. 好個. 要實應腿學術以性 生態 學求 作訓 學生 實應 學生 實應 人 是	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 輔助訓練器材 (藥球、啞鈴)
	安全原則與運動防護。  T-IV-2  理解並操作跑、  跳、擲/踢、蹬、划  等專項技術之進階  技術。	安全原則與運動防護。 T-IV-B2 接力準備動作 與接力動作之 進階技術。			6. 學生溝通後能說 出專項技術要領 7. 學生能在訓練或 比賽上將技巧發揮 出來	(藥球、啞鈴) 攝影機
第七週 3/23-3/27 (第一次定 期評量)	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原 則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氣則 軟訓練、循環訓練 等之內則與 等之序則與運動防 護。	P-IV-A1 心度等原外。 不可能 不可能 不可能 不可能 不可能 不可能 不可能 不可能 不可能 不可能	1.基之力3.力4.升5.效6.範溝7.於州數升學專自重與各類之之。與一個。了。能,通能訓練分別。以與一個。了。能,通能訓練。與一個。了。能,通能訓養。度,一個。了。能,通能訓養。度,一個。可以與一個。	1. 以動態操身 東及加強 東及加強 東及加強 東及加強 東及加強 東及加強 東及加強 東及加強 東及加 東及加 東及加 東 東 東 東 東 東 北 東 北 北 北 北 北 北 北 北 北 北 北 北 北	1. 好個 2. 練數 3. 反曲 4. 技等出學比類學數數作學求作訓跳生基生專生實出學此類能強,能強,能強,能強,與主動,與與主動,與與主動,與與主動,與與主動,與與主動,與與主動,與人類,與人類,以 項 化 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	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

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)

21114			T-IV-2	T-IV-B2	,			
			理解並操作跑、	接力準備動作				
			跳、擲/踢、蹬、刬	與接力動作之				
			等專項技術之進階	進階技術。				
			技術。					
第八週 3/30-4/3	5	奮勇奪標	P-IV-1 了解與建原則 用理原則 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即 即	P-IV-A1	1.基本提。個。學練及能,通能餒所學項透自。全性學專尊性成構,通能餒的生物,通能够的數學,與大學,與大學,與大學,與大學,與大學,與大學,與大學,與大學,與大學,與大	1. 以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強之身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 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,用意象訓練在心中模擬動作,讓身體熟悉動作。 5. 學生與學生、老師之間能和強效果。 6. 老師培養學生運動道德精神。	1. 好個2. 要度的3. 技4. 技學專學生 生態作生(300m体別做環說 選生基生 要生 項生 能 能操 達快息) 出節出 後 要出 正的 到跑時 專 專 能 領 運 在每 教、時 專 專 能 領 運 6. 道	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機
第九週 4/6-4/10	5	奮勇奪標	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓	P-IV-A1  心肺耐力、柔軟 度、肌(耐)力 等一般體能之 原則。 P-IV-A3  有氧訓練、無氧	1. 提升暖身速度。 2. 提升學生之 力。 3. 增強學生心肺 力。 4. 個人專項技術是 過代 4. 個人專項技術是 過代 5. 訓練增強自我的動	1. 以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2. (1) TABATA 4 分鐘訓練,(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的心肺功能,增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 學生能在老師指導下,	1. 學生能操 個動作 學態作 學。 學學 學。 學學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學	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)

	練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練	訓練、間歇訓練、循環訓練等	作及專項。 5. 能尊重全體規	用意象訓練在心中模擬動作,讓身體熟悉動作。	進步幅度	
		練、循環訓練等		37 1	5. 學生溝通後能說	
			範,理性與人和諧	5. 學生與學生、老師之間能	出專項技術要領	
	等之內容、負荷、	之內容、負荷、	溝通。	和諧溝通,進而有效達成訓	四马头及阿女侠	
	安全原則與運動防	安全原則與運		練效果。		
	護。	動防護。				
	T-IV-2	T-IV-B2				
	理解並操作跑、	接力準備動作				
	跳、擲/踢、蹬、划	與接力動作之				
	等專項技術之進階	進階技術。				
	技術。					
第十週 4/13-4/17 5 堅持到底	P-IV-1 了能則P-IV-1 與練 中-IV-3 以與無無軟內原 用理原類 原用訓循、與 原用訓循、與 作、 原用訓體 表、 原用訓體 , 不 則 則 則 則 則 則 則 則 以 一 又 是 是 和 、 不 則 的 人 。 及 , 的 , 的 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	P-IV-A1 、 一則 IV-A3 、 一則 IV-A3 、 一則 IV-A3 、 和 是 下 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.基2.力3.力4.升5.效6.範溝7.於提本提。增。個。了。能,通能訓針學學專自重與用比與強速、心技學全人種中生項我學全人種中生項我學全人種中人類學會與一個人類學學,與一個人類學學,與一個人類學	1. 以動態操程中迅速身外速度身外速度的基本動作能力。 2. 利藥球別分應,等的學生所以數學生的數數,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,是一個人類,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生	1. 好個2. 技育應腿以步學專學生能操作能環節不動學人工,與學數學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	專項訓練器材 (鉛球、標槍、欄 架、起跑架 輔助球、起鈴) 輔助球、啞鈴) 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)

第十一週 4/20-4/24 5 堅持到底	P-IV-1 了解與運用一般體能, 則。 P-IV-3 能解與運用類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類類	P-IV-A1	1.基之力3.为4.升5.範溝6.於	1. 以動態操暖身,讓學生能 學是不動態, 與是不動, 與是不動, 與是不動, 與是不動, 與是不動, 與是不動, 與是不動, 與是不動, 與是不動, 與是, 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1. 好個 2. 項 3. 反曲 4. 出 5. 比出學動學技實應腿學專學賽來 4. 數學與實際與學事學賽來 4. 數學與數學與一個 5. 以 4. 以 5. 以 5	專項訓練器材、 練器材、 續數、標 , 類 , 數 , 數 。 數 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第十二週 4/27-5/1 5 挑戰極限	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項 體能之原理原 則。 T-IV-B2接力準 備動作與接力 之進階技術。 Ta-IV-C1配速 與競賽規則。	1. 基本 提 學 生 次 過 我 是 會 與 強 要 事 可 透 自 。 全 生 強 專 尊 性 强 更 重 與 重 與 重 與 重 與 重 與 重 與 重 與 重 與 重 與 重	1. 以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速力。 2. (1) TABATA 4分鐘調 練,(2)法克雷克的訓練。 3. 利用間加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 學生能訓練費 5. 學生能練練動作。 6. 學生與學生、老師之間能 和諧溝通, 也有效達成訓練	1. 學生能正確做 學生能的 個. 學生能 數作 2. 學生 數數 學生能 選到 數 數 學 學 數 數 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學	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)

1 - 雲	ル守	· 仗視以置脰月邩脰月等;			<i>)</i>			
			配速、規則與情澳	Ps-IV-D2訓		練效果。		
			蒐集。	練、競賽與心				
			Ps-IV-2 理解並演練	理技巧。				
			溝通能力。	Ps-IV-D3溝通				
				管道與方法。				
第十三週 5/4-5/8	5	挑戰極限	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、 跳、擲/踢、超 等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳 蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2接力準備動作技術。 Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3講通	1. 基基提。增。個。了。能,通能訓費學學專自重與各種學學專自重與各種學學專自重與各種中人類學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	2.利用敏捷反應,起跑訓練, 藥球訓練等,來增強學生 肌力。 3.利用間歇運動的心 計算加 自身的心 4.分項練習。 5.專長測驗。 6.學生與學生、老師之間能 和諧溝通, 種類果。 練效果。.	1.好個2.技3.反曲4.技5.進6.出7.比出學動動學術實應腿學術以步學專學賽能提舉。 能操 能本之線能本驗度溝技能將正的 做環跑垂動出節解 後要訓巧正的 出節練直作專 學 能領練發確在技術,與 "以 " 與 " 如 " 與 " 如 " 與 " 如 "	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機
			溝通能力。	Ps-IV-D3溝通 管道與方法。		7. 學生能在老師指導下,讓 技巧運用上流暢。		
			P-IV-2	P-IV-A2敏捷、	1. 提升暖身速度、 基本動作加強。 2. 提升學生速耐	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	1. 學生能正確做好動態操的每一	
<b>炒</b> 1 — > 四			知道並練習敏捷、	協調、瞬發力	力。	能力。	個動作 2. 學生能達到教練	專項訓練器材
第十四週			協調、瞬發力與速	與速度等專項	3. 增強學生心肺耐	2.(1) TABATA 4 分鐘訓	2. 学生能達到教練 要求的強度與趟數	(鉛球、鐵餅、
5/11-5/15	5	風谷連綿	度等專項體能。	體能之原理原	力。 4. 個人專項技術提	練,(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表	3. 實作(起跑練習、	練球、標槍、欄
(第二次定			T-IV-2	則。	升。	中,增加自身的心肺功	反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等動作)	架、起跑架)
期評量)			知道並模仿跑、	T-IV-B2接力準	5. 學生能透過意象訓練增強自我的動		4. 學生能做出專項	1耳 日ノ 1元
			跳、擲/踢、蹬、划	備動作與接力	· 作及專項。	5. 學生能在老師指導下,	技術基本環節	攝影機
			等專項技術之基礎	之進階技術。	6. 能尊重全體規 範,理性與人和諧	用意象訓練在心中模擬	5. 學生溝通後能說出專項技術要領	

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)

C0-1-1 藝順才能等交換或置應另近應另等	技術。 Ta-IV-1 理解並執行 配速、規則與情澳 蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練	Ta-IV-C1配速 與競賽規則。 Ps-IV-D2訓 練、競賽與心 理技巧。	溝通。	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。		
第十五週 5 風谷連綿	溝通能力。  P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速。 T-IV-2 知道並模仿跑、 跳、擲/踢、空基模仿 路路 等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳 萬集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	Ps-IV-D3溝通 管道與方法。 P-IV-A2敏捷、 協調速度, 開建能力與能學專理原則。 T-IV-B2接力力之類。 Ta-IV-C1配數與所數。 Ta-IV-D2訓練,好可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	1. 提本提。增。個。了。 能,通能大學學 專 項 我學 拿 會 性理。 運 整 全人 不	1.以動態操暖身,讓學生能全身性為力。 2.練發身迅速的數學性的人類, 發生的人類, 發生, 是是一個的人類, 是一個的人類, 是一個的人, 是一個的人, 是一個的人, 是一個的人, 是一個的人, 是一個的人, 是一個的人, 是一個的人, 是一個的人, 是一個的人, 是一個的人, 是一個的一個的一個的一個一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	1.好個2.練數3.反曲4.技5.進6.出7.比出學動動學求作訓跳生基測幅生項生生能能操生的 起、等做環了 通術在技能操能強 跑垂動出節解 後要訓巧正的 達度 練直作專 學 能領練發	專項訓練器材 (鉛球、標槍、架 (銀球、起跑架 輔助訓練器材 (藥球、 構影機 攝影機
第十六週 5/25-5/29 5 風谷連綿	P-IV-2 知道並練習敏捷、 協調、瞬發力與速 度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、 跳、擲/踢、蹬、划	P-IV-A2敏捷、 協調、瞬發力 與速度等專項 體能之原理原 則。 T-IV-B2接力準 備動作與接力	1. 提升暖身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身	1.以動態操暖身,讓學生能在暖身過程中迅速及加強之。 身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 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與動作,意象讓身體熟悉動作,擬動作,與身體熟悉師之間	1. 學生態 好動作 2. 學生能操 多學生能達快息 多學生能力 多學生能力 多學生, 是學學生 是學學生 是學學生 是學學生 是學學生 是學學生 是學學生 是學學生 是學學生 是學學生 是學學生 是學學生 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 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)

C0-1-1 藝順才能等校視域直腹角斑膜角等:	等專項技術之基礎 技術。 Ta-IV-1 理解並執行 配速、規則與情澳 蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練 溝通能力。	之進階技術。 Ta-IV-C1配速 與競賽規則。 Ps-IV-D2訓 練、競賽與心 理技巧。 Ps-IV-D3溝通 管道與方法。	範,理性與人和諧 溝通。	能和諧溝通,進而有效達 成訓練效果。	技術要領5. 學生溝通後能說出專項技術要領	
第十七週 6/1-6/5 5 強力突破	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、 對等專項技術。 路, 對學專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練	P-IV-A2敏捷、協調、聯發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2接力準備動作技力,之進階技力。 Ta-IV-C1配換,對了。 Ta-IV-C2競賽,與情報第一。 Ps-IV-D2調練、對方。 Ps-IV-D3溝通管道與方法。	1.基之之力3.为4.升5.訓作6.範溝升縣介學 專 能強項重性與身強生心 技 過我 全人 生增項重性 項 透自。全人 人 通我 章 性	練,(2)法克雷克訓練。 3.利用間歇運動的心肺功 中,增加自身的心肺功 能。 4.分項練習。 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. 學動動學生能學 生能操 生態作 生態性 生態性 生態性 生態性 生態性 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機
第十八週 6/8-6/12 5 強力突破 (畢業典禮)	P-IV-2 知道並練習敏捷、 協調、瞬發力與速 度等專項體能。	P-IV-A2敏捷、 協調、瞬發力 與速度等專項 體能之原理原	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速度能力。 3.增強學生心肺耐力。	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. 利用敏捷反應,起跑訓練,藥球訓練等,來增強學生肌力。	1. 學生能正確做 好動態操的每一 個動作 2. 學生能否做出專 項技術基本環節 3. 實作(起跑練習、	專項訓練器材 (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(國中新課網版-部定+校訂)

	<b>ル</b> 守	以供收巨服丹瓜服丹	T-IV-2 知道並模仿跑、 跳、擲/踢、蹬、划 等專項技術之基礎 技術。 Ta-IV-1 理解並執行 配速、規則與情澳 蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練 溝通能力。	則。 T-IV-B2接力準 備動作與接力 之進階技術。 Ta-IV-C1配速 與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽 與情報蒐集。 Ps-IV-D2訓 練、競賽與心 理技巧。 Ps-IV-D3溝通	4. 個人專項技術提升。 5. 能尊重全體規範,理性與人和諧溝通。	3. 利用間歇運動的課表中,增加自身的心肺功能。 4. 分項練習。 5. 學生與學生、老師之間能和諧溝通,進而有效達成訓練效果。	反應訓練、垂直跳、 曲腿跳…等數出專 生能機等 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態 生態	輔助訓練器材(藥球、啞鈴、橡皮帶)
				PS-1V-D3海通 管道與方法。				
第十九週 6/15-6/19	5	再創顛峰	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、轉發力與實際。 T-IV-2 知道,與實際。 T-IV-2 知道,與一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個,	P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2接力力之進所與強力之進階,與實力力之。 Ta-IV-C1配速與競賽規則。 Ta-IV-C2競賽與情報更多。 Ps-IV-D2訓練、競賽。 Ps-IV-D3溝通	1. 提動升 等	1. 以動態操暖身,讓學生能 身是是 身上, 身上, 身上, 身上, 是 身性的基本動作能力。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 學動作生基生學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	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)

□	ル等	長領 <b>攻</b> 알體 同 址 體 同 專 身	表現以床任司 宣(図中利 		)			
				管道與方法。				
			P-IV-2 知道並練習敏捷、	P-IV-A2敏捷、		1 以私能品应白、按照山化		
				協調、瞬發力				
				與速度等專項				
第二十週 6/22-6/26 (第三次定 期評量)	5	再創顛峰	加調、專項體能。 T-IV-2 知道並模仿助 路等項技術、 等項技術。 Ta-IV-1 理解並執行 配速、規則與 蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練 溝通能力。	體能之原理原則。 T-IV-B2接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1配讓與所謂, Ta-IV-C2競集。 Ps-IV-D2訓練, 理技巧。 Ps-IV-D3溝通。 管道與方法。	1.基之力3.为4.升5.訓作6.範溝7.於州數升學專能強項事尊性與別學學專能強項重性用比學生項透自。重與各賽速強速、地術意的體和策中,通能訓費。與一個學學與一個學學與一個學學與一個學學與一個學學與一個學學與一個學學與一個學	1. 以動態操生的 東邊是本 東邊是本 東邊是本 東邊是本 東邊是本 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1.好個2.要度的3.技4.練多專學賽來生態作生(30個人),出節擬一後要訓學不時期的學求,對習生基生狀生項生用的一種,其一樣,一個2.要數學學術學習學專學學會的3.技生,其一個2.要度的3.技生,與學學不可以與學學不可以與學學不可以與學學不可以與學學不可以與學學不可以與學學不可以與學學不可以與學學不可以與學學學不可以與學學學學學學學學學學	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、 練球、標槍、欄 架、起跑架) 攝影機
			P-IV-2	P-IV-A2敏捷、	1. 提升暖身速度、	1. 以動態操暖身,讓學生能	1. 學生能正確做	
	5	再創顛峰			基本動作加強。 2. 提升學生之 力。 3. 增強學生心肺耐力。 4. 個人專項技術提升。 5. 學生能透過意象	在暖身過程中迅速及加強全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. 利用間歇運動的肺功能,增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.學生能在老師指導下,展動作,讓身體熟悉動作。	好動態操的每一	
第二十一週6/29-6/30(休業式)			知道並練習敏捷、	協調、瞬發力			個2.要度的2.00m件息 學求(300m件息) 對學求(300m件息) 對學學學基生狀 學學學基生狀 是學學學基生狀 是與 一個 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	
			協調、瞬發力與速	與速度等專項				市石训体 四十
			度等專項體能。	體能之原理原				專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、
			T-IV-2	則。				練球、標槍、欄
			知道並模仿跑、	T-IV-B2接力準				架、起跑架)
			跳、擲/踢、蹬、划	備動作與接力				
			等專項技術之基礎	之進階技術。				攝影機
			技術。	Ta-IV-C1配速				
			Ta-IV-1 理解並執行	與競賽規則。				
			配速、規則與情澳	Ta-IV-C2競賽			出來	

蒐:	集。	與情報蒐集。	技巧運用上流暢。
Ps-	s-IV-2 理解並演練	Ps-IV-D2훼	
溝注	通能力。	練、競賽與心	
		理技巧。	
		Ps-IV-D3溝通	
		管道與方法。	

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