

臺南市公(私)立後甲國民中(小)學 115 學年度第 1 學期 7 年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專長	實施年級 (班級組別)	7 年級/田徑	教學 節數	本學期共(105)節
課程規範	☒ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ☒ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☐ 體育班校訂體育專業				
設計理念	體能訓練:基礎、循環、間歇、反覆、持續訓練 技術訓練:欄架、鏈球、鐵餅、加強專項技術提昇 戰術訓練:比賽流程模擬 心理訓練:目標設定、影片欣賞、意象、專注、意志力訓練				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體 J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 體 J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體 J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體 J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人				
課程目標	體 J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 體 J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體 J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體 J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人 1. 田徑是運動之母，藉由參於田徑運動，了解運動知識、技能，提高學生體育運動水平。 2. 加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境 3. 加強修正個人基本動作，提升身體各項素質 4. 建立積極正向的生活態度，養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 5. 培養學生自律、毅力、負責的態度，從中學習合作與運動員精神 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 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。 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。 9. 培養學生對田徑運動的興趣，組織和吸收更多的學生參加田徑活動 10. 發展柔韌、協調、靈敏、速度、彈跳等運動素質學習和掌握田徑各項運動所需基本活動技能，逐步培養完成各種練習的正確姿勢，對				

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

學生的特長培養 12. 提升人文、社會與科技的知能，加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。 13. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心，強化自我學習的能力及終身學習的態度。 14. 增強自我了解及生涯發展的能力，深植尊重生命與全球永續發展的觀念。 15. 增進競技體能及技術，提升運動競技能力。 1. 運動技能專項訓練 2. 短期：台南市田徑錦標賽前 8 名、台南市中小學聯合運動會前 8 名、台南市春季田徑賽前 8 名等。 3. 中期：達到參加全國性田徑賽參賽標準、參加全國性田徑運動會前 8 名。 4. 長期：培育運動精神、品德端正、文武雙全、全人教育。								
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1 週 8/30~9/5 8/31(一) (開學日) 第 2 週 9/6~9/12 6	10	基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、抖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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、抖等專項技術之進階技術 T-IV-3 跑、跳、擲/踢、蹬、抖之運動力學原理	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、抖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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、抖之運動力學原理	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進體適能的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 7. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。 8. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。 9. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 馬克操 1. 放鬆繞肩跑 2. 前踢腿 3. 向後後勾腿跑 4. 交叉跑 5. 後踢跑 6. 抬腿跑 7. 抬腿 A 8. 抬腿 B 9. 前抬側抬腿 10. 三步一抬 11. 跨步走 12. 跨步跑 13. 漸速跑	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、三角錐、圓錐等

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

第 3 週 9/13~9/19 第 4 週 9/20~9/26	10	基本訓練-速耐力 訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、糾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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、糾等專項技術之進階技術 T-IV-3 跑、跳、擲/踢、蹬、糾之運動力學原理	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、糾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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、糾之運動力學原理	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進體適能的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 7. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。 8. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。 9. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 馬克操 1. 放鬆繞肩跑 2. 前踢腿 3. 向後後勾腿跑 4. 交叉跑 5. 後踢跑 6. 抬腿跑 7. 抬腿 A 8. 抬腿 B 9. 前抬側抬腿 10. 三步一抬 11. 跨步走 12. 跨步跑 13. 漸速跑	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、三角錐、圓錐等
第 5 週 9/27~10/3 第 6 週 10/4~10/10 9/25(五) 中秋節放假 10/9(五) 國慶日補假	10	基本訓練-速耐力 訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、糾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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 有氧訓練、無氧訓練	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進體適能的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 7. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。 8. 介紹及操作馬克	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 馬克操 1. 放鬆繞肩跑 2. 前踢腿 3. 向後後勾腿跑 4. 交叉跑 5. 後踢跑 6. 抬腿跑 7. 抬腿 A 8. 抬腿 B 9. 前抬側抬腿 10. 三步一抬 11. 跨步走 12. 跨步跑	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、三角錐、圓錐等

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

			銜續及完成動作之精熟動作T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 等專項技術之進階技術 T-IV-3跑、跳、擲踢、蹬、 糾 之運動力學原理	練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則 與運動 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-B3 跑、跳、擲踢、蹬、 糾 之運動力學原理	操，學生了解其重要性及如何操作。 9. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作	13. 漸速跑		
第 7 週 10/11~10/17 第一次定期 評量週 第 8 週 10/18~10/24	10	基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解 與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 等專項技術之進階技術 T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、 糾 之運動力學原理	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之設計與執行 P- IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項 體能之原理原則 P-IV-A3 敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項 體能之原理原則 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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-B3 跑、跳、擲踢、蹬、 糾 之運動力學原	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進體適能的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 7. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。 8. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。 9. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 馬克操 1. 放鬆繞肩跑 2. 前踢腿 3. 向後後勾腿跑 4. 交叉跑 5. 後踢跑 6. 抬腿跑 7. 抬腿 A 8. 抬腿 B 9. 前抬側抬腿 10. 三步一抬 11. 跨步走 12. 跨步跑 13. 漸速跑	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、三角錐、圓錐等

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

第 9 週 10/25~10/31 第 10 週 11/1~11/7	10	基本訓練-速耐力 訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 等專項技術之進階技術 T-IV-3 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 之運動力學原理	理 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 有氣訓練、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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 之運動力學原理	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進體適能的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 7. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。 8. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。 9. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 馬克操 1. 放鬆繞肩跑 2. 前踢腿 3. 向後後勾腿跑 4. 交叉跑 5. 後踢跑 6. 抬腿跑 7. 抬腿 A 8. 抬腿 B 9. 前抬側抬腿 10. 三步一抬 11. 跨步走 12. 跨步跑 13. 漸速跑	1. 測驗 2. 技能實作	1. 起跑架、電子槍、安全欄架、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 2. 輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、三角錐、圓錐、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第 11 週 11/8~11/14 第 12 週 11/15~11/21	10	基本訓練-速耐力 訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 等專項技術之進階技術 T-IV-3 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 之運動力學原理	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 有氣訓練、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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 之運動力學原理	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進體適能的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 7. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 馬克操 1. 放鬆繞肩跑 2. 前踢腿 3. 向後後勾腿跑 4. 交叉跑 5. 後踢跑 6. 抬腿跑 7. 抬腿 A 8. 抬腿 B 9. 前抬側抬腿 10. 三步一抬 11. 跨步走	1. 測驗 2. 技能實作	1. 起跑架、電子槍、安全欄架、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 2. 輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、三角錐、圓錐、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片

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

			結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 等專項技術之進階技術 T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、 糾 之運動力學原理	訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則 與運動 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 糾 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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-B3 跑、跳、擲踢、蹬、 糾 之運動力學原理	8. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。 9. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作	12. 跨步跑 13. 漸速跑		
第 13 週 11/22~11/28 第 14 週 11/29~12/5 第二次定期評量週(暫定)	10	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	T-IV-3理解並操作接力之進階技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力 Ps-IV-2 了解並執行環境適應能力	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV- C1 配速與競賽規則 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 3. 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跨欄以及競走)	1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練 3. 敏捷訓練 4. 柔軟度訓練 5. 阻力訓練 6. 間歇訓練 7. 循環訓練 8. 爆發力訓練 9. 速度訓練 10. 接力訓練 11. 核心肌群(輔強用) 12. 分項專項訓練	1. 測驗 2. 技能實作	1. 起跑架、電子槍、安全欄架、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、三角錐、圓錐、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第 15 週 12/6~12/12 第 16 週 12/13~12/19	10	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	T-IV-3理解並操作接力之進階技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力 Ps-IV-2 了解並執行環境適應能力	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV- C1 配速與競賽規則 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、	1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 3. 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跨欄以及競走)	1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練 3. 敏捷訓練 4. 柔軟度訓練 5. 阻力訓練 6. 間歇訓練 7. 循環訓練 8. 爆發力訓練 9. 速度訓練 10. 接力訓練 11. 核心肌群(輔強用) 12. 分項專項訓練	1. 測驗 2. 技能實作	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、三角錐、圓錐、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片

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

				競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境				
第 17 週 12/20~12/26 第 18 週 12/27~1/2 01/01(五) 元旦放假	10	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	T-IV-3理解並操作接力之進階技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力 Ps-IV-2了解並執行環境適應能力	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV- C1 配速與競賽規則 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 3.運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跨欄以及競走)	1.肌力訓練 2.肌耐力訓練 3.敏捷訓練 4.柔軟度訓練 5.阻力訓練 6.間歇訓練 7.循環訓練 8.爆發力訓練 9.速度訓練 10.接力訓練 11.核心肌群(輔強用) 12.分項專項訓練	1.測驗 2.技能實作 3.參賽心得	1.參賽心得撰寫 2.起跑架、電子槍、安全欄架、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3.輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、三角錐、圓錐、各項重訓器材等 3.田徑相關影片
第 19 週 1/3~1/9 第 20 週 1/10~1/16 第三次定期評量週	10	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	T-IV-3理解並操作接力之進階技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力 Ps-IV-2了解並執行環境適應能力	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV- C1 配速與競賽規則 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 3.運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跨欄以及競走)	1.肌力訓練 2.肌耐力訓練 3.敏捷訓練 4.柔軟度訓練 5.阻力訓練 6.間歇訓練 7.循環訓練 8.爆發力訓練 9.速度訓練 10.接力訓練 11.核心肌群(輔強用) 12.分項專項訓練	1.測驗 2.技能實作 3.參賽心得 *台南市中等學校運動會	1.參賽心得撰寫 2.起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3.輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3.田徑相關影片
第 21 週 01/17~01/20	5	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	T-IV-3理解並操作接力之進階技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1了解並運用心理技巧	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV- C1 配速與競賽規則 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 3.運動技能專項訓練含各單項訓練	1.肌力訓練 2.肌耐力訓練 3.敏捷訓練 4.柔軟度訓練 5.阻力訓練 6.間歇訓練 7.循環訓練 8.爆發力訓練 9.速度訓練	1.測驗 2.技能實作 3.參賽心得	1.參賽心得撰寫 2.起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3.輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等

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

			理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力 Ps-IV-2了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	(短距離、中長距離、田賽、跨欄以及競走)	10. 接力訓練 11. 核心肌群(輔強用) 12. 分項專項訓練		3. 田徑相關影片
--	--	--	---	---	----------------------	---	--	-----------

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公(私)立後甲國民中(小)學 115 學年度第 2 學期 7 年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專長	實施年級 (班級組別)	7 年級/田徑	教學 節數	本學期共(105)節
課程規範	◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☐ 體育班校訂體育專業				
設計理念	體能訓練:基礎、循環、間歇、反覆、持續訓練 技術訓練:欄架、鏈球、鐵餅、加強專項技術提昇 戰術訓練:比賽流程模擬 心理訓練:目標設定、影片欣賞、意象、專注、意志力訓練				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體 J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 體 J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體 J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體 J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人				
課程目標	體 J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 體 J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體 J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體 J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人 1. 田徑是運動之母，藉由參於田徑運動，了解運動知識、技能，提高學生體育運動水平。 2. 加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境 3. 加強修正個人基本動作，提升身體各項素質 4. 建立積極正向的生活態度，養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 5. 培養學生自律、毅力、負責的態度，從中學習合作與運動員精神 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 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。 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。 9. 培養學生對田徑運動的興趣，組織和吸收更多的學生參加田徑活動 10. 發展柔韌、協調、靈敏、速度、彈跳等運動素質學習和掌握田徑各項運動所需基本活動技能，逐步培養完成各種練習的正確姿勢，對				

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

學生的特長培養 12. 提升人文、社會與科技的知能，加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。 13. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心，強化自我學習的能力及終身學習的態度。 14. 增強自我了解及生涯發展的能力，深植尊重生命與全球永續發展的觀念。 15. 增進競技體能及技術，提升運動競技能力。 1. 運動技能專項訓練 2. 短期：台南市田徑錦標賽前 8 名、台南市中小學聯合運動會前 8 名、台南市春季田徑賽前 8 名等。 3. 中期：達到參加全國性田徑賽參賽標準、參加全國性田徑運動會前 8 名。 4. 長期：培育運動精神、品德端正、文武雙全、全人教育。								
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1 週 02/7~02/13 02/7~02/10 春節假期 第 2 週 02/14~02/20	10	基本訓練-速耐力訓練暨體能訓練 基本訓練-馬克操	體能學習 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 技術學習 T-IV-1 跑、跳、擲/踢、蹬、抖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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-2 理解操作跑、跳、擲/踢、蹬、抖等專項技術之進階技術 T-IV-3 跑、跳、擲踢、蹬、抖之運動力學原理	技術學習 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、抖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、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-IV-B3 跑、跳、擲踢、蹬、抖之運動力學原理	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進體適能的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練 馬克操 1. 放鬆繞肩跑 2. 前踢腿 3. 向後後勾腿跑 4. 交叉跑 5. 後踢跑 6. 抬腿跑 7. 抬腿 A 8. 抬腿 B 9. 前抬側抬腿 10. 三步一抬 11. 跨步走 12. 跨步跑 13. 轉體 14. 漸速跑	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 測驗 *台北春季盃全國田徑賽	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、三角錐、圓錐、各項重訓器材等
第 3 週 02/21~02/27 02/28(日) 和平紀念日 03/01(一) 和平紀念日 補假	10	比賽前期質量訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。 Ps-IV-1 了解並	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等 Ps-IV-D2 訓	1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。	1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 *高雄港都盃比賽	1. 起跑架、電子槍、安全欄架、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 2. 輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、三角錐、圓錐、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片

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

第 4 週 02/28~03/06			運用心理技巧。	練、競賽與心理技巧。				
第 5 週 03/07~03/13 第 6 週 03/14~03/20	10	比賽前期 質量訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。 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。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。	1.反覆訓練。 2.強肌力訓練。 3.無氧訓練。 4.拉力繩。 5.接力訓練。 6.柔軟度。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 *新北青年盃比賽	1.起跑架、電子槍、安全欄架、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 2.輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、三角錐、圓錐、各項重訓器材等 3.田徑相關影片
第 7 週 03/21~03/27 第一次定期考 第 8 週 03/28~04/03	10	比賽前期 質、量訓練 意象訓練	體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 心理學習 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 心理學習 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1.經由技能肯定自我，建立自信心 2.培養學生獨立生活照護能力 3.欣賞學生的才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神	1.反覆及接力訓練 2.肌力訓練 3.柔軟度及協調反應訓練 4.意象訓練 5.阻力傘訓練	1.各專項技術訓練 2.為比賽準備訓練上質高量少	1.起跑架、電子槍、安全欄架、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 2.輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、三角錐、圓錐、各項重訓器材等 3.田徑相關影片
第 9 週 04/04~04/10 04/04(日) 兒童節 04/05(一) 清明節 04/06(二)	10	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	T-IV-3理解並操作接力之進階技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能力 Ps-IV-2了解並執行環	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV- C1 配速與競賽規則 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管	1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 3.運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跨欄以及競走)	1.肌力訓練 2.肌耐力訓練 3.敏捷訓練 4.柔軟度訓練 5.阻力訓練 6.間歇訓練 7.循環訓練 8.爆發力訓練 9.速度訓練 10.接力訓練 11.核心肌群(輔強用) 12.分項專項訓練	1.測驗 2.技能實作 3.參賽心得 *全國中等學校運動會	1.參賽心得撰寫 2.起跑架、電子槍、安全欄架、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3.輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、三角錐、圓錐、各項重訓器材等 3.田徑相關影片

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

調整放假 第 10 週 04/11~04/17			境適應能力	理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境				
第 11 週 04/18~04/24 第 12 週 04/25~05/01 4/30(五) 勞動節調整放假 5/1(六) 勞動節	10	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	T-IV-3 理解並操作接力之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-2 了解並執行環境適應能力	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV- C1 配速與競賽規則 Ta-IV- C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 3. 運動技能專項訓練含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跨欄以及競走)	1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練 3. 敏捷訓練 4. 柔軟度訓練 5. 阻力訓練 6. 間歇訓練 7. 循環訓練 8. 爆發力訓練 9. 速度訓練 10. 接力訓練 11. 核心肌群(輔強用) 12. 分項專項訓練	1. 測驗 2. 技能實作 3. 參賽心得 *全國中等學校運動會	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、三角錐、圓錐、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第 13 週 05/02~05/08 第 14 週 05/9~05/15 第二次定期考	10	放鬆期 協調、柔軟度訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 2. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的	1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 6. 柔軟度。	1. 柔軟度加強。 2. 基本動作+ 協調性。 *台南市春季中小田徑賽	綠波墊、拉力繩、滾輪、各項重訓器材等
第 15 週 05/16~05/22 第 16 週 05/23~05/29	10	過渡期 基本動作訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一	1. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 3. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。	1. 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 心肺耐力。 4. 柔軟度。 5. 協調訓練。 ◆重點：著重在調整及基本動作及馬克操加強。 馬克操	1. 測驗 2. 技能實作 3. 基本體能與技能之培養。 4. 肌耐力、速耐力。 5. 保持正確動作。 6. 核心肌群。 7. 柔軟度加強。	綠波墊、拉力繩、欄架、滾輪、各項重訓器材等

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

				動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。	4.欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊	1.放鬆繞肩跑 2.前踢腿 3.向後後勾腿跑 4.交叉跑 5.後踢跑 6.抬腿跑 7.抬腿 A 8.抬腿 B 9.前抬側抬腿 10.三步一抬 11.跨步走 12.跨步跑 13.轉體 14.漸速跑		
第 17 週 05/30~06/05 第 18 週 06/06~06/12 06/9(三) 端午節放假	10	放鬆期 協調、柔軟度 訓練	P-IV-3 了解與運用有 氧訓練、無氧訓練、間 歇訓練、循環訓練等之 內容、負 荷、安全原 則與運動防護。	P-IV-A1 心肺 耐力、柔軟 度、肌（耐） 力等一般體能 之原理 原則。 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法。	1.培養學生體育問題 解決及規劃執行的能 力。 2.培養學生思辨與善 用體育運動的相關資 訊、產品和服務的	1.反覆訓練。 2.強肌力訓練。 3.無氧訓練。 4.拉力繩。 6.柔軟度。	1.柔軟度加強。 2.基本動作+ 協調 性。	綠波墊、拉力繩 、欄架、滾輪、各項 重訓器材等
第 19 週 06/13~06/19 第 20 週 06/20~06/26 第三次定期考 第 21 週 06/27~06/30 06/30(三) 休業式 07/01(四) 暑假開始	15	訓練期 速耐力訓練	體能學習 P-IV-3 了解與運用有 氧訓練、無 氧訓練、間 歇訓練、循 環訓練等之 內容、負 荷、安全原 則與運動防 護 技術學習 T-IV-2 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、 划等專項 技術之進階 技術 T-IV-3 理解並操作 接力動作之 進階技術 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行 配速、規則 與情報蒐集	體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、 柔軟度、肌 （耐）力等 一般體能之 原理原則 技術學習 T-IV-B1 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 動作之銜續 及完成動作 之進階技術	1.經由技術肯定自 我，建立自信心 2.培養學生獨立生活 照護能力 3.欣賞學生的才藝， 促進良好人際關係與 團隊合作精神	1.馬克操動作加強。 2.提升步頻及步幅技術 訓練。 3.間歇及反覆訓練強度 提升。 4.加強速耐力訓練。 5.加強肌耐力訓練。 6.專項技術加強	1.提升跑步動作訓練 2.加強速度訓練 3.加強耐力訓練 4.提升肌力訓練 5.提升專項能力	綠波墊、拉力繩 、欄架、滾輪 藥球、橡膠鐵餅、沙 球、跳繩、繩梯、小 欄架、三角錐、圓 錐、各項重訓器材等

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。