# 臺南市立金城國民中學115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(21)節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程規範 | ◎□領域學習課程-部定專長領域<br>□藝術才能班部定專長領域　□體育班部定體育專業<br>◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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1週<br>(8/31~9/4) | 1 | 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 | 1.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要領<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>輔助訓練器材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。 | | | | |
| 第2週<br>(9/7~9/11) | 1 | 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>輔助訓練器材 |
| 第3週<br>(9/14~9/18) | 1 | 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。 | 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 | 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 | 力波墊<br>輔助訓練器材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。 | 穩定。<br>3. 提升學生活動力,增強學生競技能力 | | 能維持 30 秒鐘 | |
| 第 4 週<br>(9/21~9/25) | 1 | 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 5 週<br>(9/28~10/2) | 1 | 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 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐) | 1. 馬克操基本動作訓練(學生能夠做出正確的馬克操基本 | | 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 | 力波墊<br>輔助訓練器 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 | 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。 | 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 | 3. 學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 30 秒鐘 | 欄架 |
| 第 6 週<br>(10/5~10/9<br>第一次定期考) | 1 | 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>輔助訓練器材<br>欄架 |
| 第 7 週 | 1 | 金肌獨立 | P-IV-1 | P-IV-A1 | 1. 馬克操基本 | | 1. 學生能正確做 | 力波墊 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (10/12~10/16 戶外教學) | | | 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。 | 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。 | 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 | 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 | 專項訓練器材<br>攝影機 |
| 第 8 週 (10/19~10/23) | 1 | 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>專項訓練器材<br>攝影機 |
| 第 9 週 (10/26~10/30) | 1 | 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>專項訓練器材<br>攝影機 |
| 第 10 週 (11/2~11/6) | 1 | 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、 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐) | 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 | 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.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功 | 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 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架) |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 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。 | 練。<br>3. 增強學生心肺耐力。<br>4. 個人專項技術提升。 | 能。<br>3. 分項練習。 | 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 | 攝影機 |
| 第 11 週<br>(11/9~11/13<br>校慶運動會) | 1 | 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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜讀級完成動作 | 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. 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 之進階技術。<br>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 | | | | |
| 第 12 週<br>(11/16~11/20) | 1 | 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。 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)<br><br>攝影機 |
| 第 13 週<br>(11/23~11/27) | 1 | 金城全能王 | 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。<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 | 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 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)<br><br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。 | | | 技術基本環節 | |
| 第 14 週<br>(11/30~12/4<br>第二次定期考) | 1 | 金城全能王 | 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。<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。 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)<br><br>攝影機 |
| 第 15 週 | 1 | 我是大力士 | P-IV-1 了解與運用 | | 1. 提升暖身速 | | 1. 學生能正確做 | 力波墊 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (12/7~12/11) | | | 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。 | 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。 | 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。 | 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 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架) |
| 第 16 週<br>(12/14~12/18) | 1 | 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、連結動作之準備、連結 | 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. 學生能做出專項技術基本環節<br>3. 實作(300x5)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>專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。 | | | | |
| 第 17 週<br>(12/21~12/25) | 1 | 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。<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。<br>Ps-IV-D1 目 | 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。<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. 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>專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 | | | | |
| 第 18 週<br>(12/28~1/1) | 1 | 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。<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。<br>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 | 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. 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. 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. 以測驗了解學生進步幅度<br>5. 學生能說出專項技術要領 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第 19 週<br>(1/4~1/8) | 1 | 薪火相傳 | 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。<br>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 | 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. 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. 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. 以測驗了解學生進步幅度<br>5. 學生能說出專項技術要領 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)<br>攝影機 |
| 第 20 週<br>(1/11~1/15<br>第三次定期考) | 1 | 薪火相傳 | 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 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐) | 1. 提升暖身速度、基本動作加強。<br>2. 提升學生速 | | 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 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 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階技術。<br>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。<br>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 | 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。<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。 | 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 | 輔助訓練器材(藥球、啞鈴)<br><br>攝影機 |
| 第 21 週<br>(1/18~1/20<br>第三次定期考、休業式) | 1 | 薪火相傳 | 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 | 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。 | 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) | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴) |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 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階技術。<br>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。<br>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 | 5. 了解自我學習成效。 | 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。 | 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 | 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 115 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(21)節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程規範 | ◎□領域學習課程-部定專長領域<br>□藝術才能班部定專長領域　□體育班部定體育專業<br>◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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 1 週<br>(2/11~2/12) | 1 | 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 | P-IV-A1<br>心 肺 耐力 、柔軟 | 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。 | 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 | 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 | 專項訓練器材<br>(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 | 度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<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。 | 3.增強學生心肺耐力。<br>4.個人專項技術提升。 | 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。 | 要求的強度與趟數<br>3.學生能做出專項技術基本環節 | 架、起跑架）<br>攝影機 |
| 第2週<br>(2/15~2/19) | 1 | 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<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>T-IV-A2<br>跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架）<br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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3週<br>(2/22~2/26) | 1 | 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<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<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。 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br>攝影機 |
| 第4週 | 1 | 渾身是勁 | P-IV-1 | P-IV-A1 | 1.提升暖身速度、 | | 1.學生能正確做 | 專項訓練器材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (3/1~3/5) | | | 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。 | 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。 | 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。 | 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 | (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)<br><br>攝影機 |
| 第5週<br>(3/8~3/12) | 1 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>攝影機 |
| 第6週<br>(3/15~3/19) | 1 | 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 | 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。 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 護。 | | | | |
| 第7週<br>(3/22~3/26<br>第一次定期考) | 1 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)<br><br>攝影機 |
| 第8週<br>(3/29~4/2) | 1 | 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、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<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。<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、 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。 | | | | |
| 第9週<br>(4/5~4/9) | 1 | 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、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<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。<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 | 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.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. 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。 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。 | | | | |
| 第 10 週<br>(4/12~4/16) | 1 | 永不妥協 | 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-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。<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 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。 | | | | |
| 第 11 週<br>(4/19~4/23) | 1 | 永不妥協 | 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-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。<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 | 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 | 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。 | 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 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴、橡皮帶)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 12 週<br>(4/26~4/30) | 1 | 步步高升 | 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.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. 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。 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br>攝影機 |
| 第 13 週<br>(5/3~5/7) | 1 | 步步高升 | 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 | 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 | 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 | 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 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 | 則與運動防護。<br>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 | 溝通。<br>7.能運用各種策略於訓練比賽中 | 達成訓練效果。 | 進步幅度<br>6.學生溝通後能說出專項技術要領 | |
| 第 14 週<br>(5/10~5/14<br>第二次定期考) | 1 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>攝影機 |
| 第 15 週<br>(5/17~5/21) | 1 | 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。 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴、橡皮帶)<br><br>攝影機 |
| 第 16 週<br>(5/24~5/28) | 1 | 分秒必爭 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 | P-IV-A1<br>心肺耐 | 1.提升暖身速度、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 | 1.學生能正確做好動態操的每一個動作 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 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階技術。<br>Ta-IV-C1 類速與競賽規則。<br>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技 | 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 | 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。 | 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 | 架、起跑架)<br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 巧。 | | | | |
| 第 17 週<br>(5/31~6/4) | 1 | 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 了解並運用心理技巧。 | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。<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。<br>Ps-IV-D1 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 | | | | |
| 第 18 週<br>(6/7~6/11) | 1 | 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 了解並運用心理技巧。 | P-IV-A1<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。<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 | 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。 | 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(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>輔助訓練器材(藥球、啞鈴、橡皮帶)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 19 週<br>(6/14~6/18) | 1 | 更快更高更強 | 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<br>心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。<br>P-IV-A2<br>敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。<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 | 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.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。<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 | 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.學生能做出專項技術基本環節<br>3.學生能模擬說出練習狀況<br>4.學生能說出專項技術要領 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。<br>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 | | | | |
| 第 20 週<br>(6/21~6/25<br>第三次定期考) | 1 | 更快更高更強 | 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 | 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。 | 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 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。<br>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 | | | | |
| 第 21 週<br>(6/28~6/30<br>第三次定期考、休業式) | | 更快更高更強 | 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、 | 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。 | 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 | 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)<br><br>攝影機 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。<br>Ps-IV-D1<br>目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 | | | | |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。