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(班級組別)	七年級	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	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。				
本教育階段總綱核心素養或校訂素養	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。 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	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 (8/31~9/4)	5	我是體能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 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。 T-IV-A2	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。	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，學生能增強軀幹力量，並使用之。 3.肌力訓練:1.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30秒鐘	力波墊 輔助訓練器材

				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。				
第2週 (9/7~9/11)	5	我是體能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 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。 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	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)。 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	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，學生能增強軀幹力量，並使用之。 3.肌力訓練:1.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 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 輔助訓練器材

				合動作之銜讀級完成動作之進階技術。				
第3週 (9/14~9/18)	5	我是體能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 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。 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)。 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	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，學生能增強軀幹力量，並使用之。 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 2.學生能做出教練要求的動作 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 輔助訓練器材
第4週 (9/21~9/25)	5	我是體能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 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	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)。 2.增強腹背肌，維持軀幹穩定。 3.提升學生活動	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，學生能增強軀幹力量，並使用之。 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 2.學生能做出教練要求的動作 3.學生做核心肌力訓練時每個動作都	力波 輔助訓練器材 欄架

				之原理原則。 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。	力,增強學生競技能力。		能維持 30 秒鐘	
第 5 週 (9/28~10/2)	5	我是體能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 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。 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	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)。 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	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，學生能增強軀幹力量，並使用之。 3.肌力訓練:1.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 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 輔助訓練器 欄架

				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6週 (10/5~10/9 第一次定期考)	5	我是體能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 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。 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)。 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	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，學生能增強軀幹力量，並使用之。 3.肌力訓練:1.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 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 輔助訓練器材 欄架
第7週 (10/12~10/16戶外教學)	5	金肌獨立	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一	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)。		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	力波墊 專項訓練器材

			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、安全原則與運動防護。	般體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	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	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，學生能增強軀幹力量，並使用之。 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	攝影機
第 8 週 (10/19~10/23)	5	金肌獨立	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、安全原則與運動防護。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。 P-IV-A3 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)。 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	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，學生能增強軀幹力量，並使用之。 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 2.學生能做出教練要求的動作 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 專項訓練器材 攝影機
第 9 週 (10/26~10/30)	5	金肌獨立	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、安全原則與運動防護。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。 P-IV-A3 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)。 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	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，學生能增強軀幹力量，並使用之。 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 2.學生能做出教練要求的動作 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 專項訓練器材 攝影機
第 10 週	5	跑跑跑向前跑	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原		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.學生能正確做好動態操的每一	專項訓練器材

(11/2~11/6)			理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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。 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。	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。	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。	個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3.學生能做出專項技術基本環節 4.以測驗了解學生進步幅度	(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架) 攝影機
第11週 (11/9~11/13校慶運動會)	5	跑跑跑向前跑	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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。 T-IV-A2	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速度及敏捷反應。 3.增強學生心肺耐力。 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。 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。 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.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 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) 攝影機

				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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。			5.以測驗了解學生進步幅度	
第12週 (11/16~11/20)	5	跑跑跑向前跑	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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。 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	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速度及敏捷反應。 3.增強學生心肺耐力。 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。 2.利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練….等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 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) 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。				
第 13 週 (11/23~11/27)	5	金城全能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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。 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。 Ta-IV-C1	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 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。 2.(1) TABATA 3 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.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 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) 輔助訓練器材(藥球、啞鈴) 攝影機

				類速與競賽規則。				
第 14 週 (11/30~12/4 第二次定期考)	5	金城全能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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。 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。	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。 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。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練….等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.專長測驗。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 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) 輔助訓練器材(藥球、啞鈴) 攝影機
第 15 週 (12/7~12/11)	5	我是大力士	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 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	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.個人專項技術提升。		1.學生能正確做好動態操的每一個動作 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)	力波墊 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)

			Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。	之原理原則。 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。		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 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3.分項練習。	3.學生能做出專項技術基本環節	
第 16 週 (12/14~12/18)	5	我是大力士	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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。 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。 2.提升學生速度能力。 3.增強學生心肺耐力。 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。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練….等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能做出專項技術基本環節 3.實作(300x5)跑跟休息 3 分鐘 4.學生能做出專項技術基本環節	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

				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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。				
第 17 週 (12/21~12/25)	5	衝鋒線陣	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。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 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。 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-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	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 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。 2.(1) TABATA 3 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。 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 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) 3.學生能做出專項技術基本環節 4.以測驗了解學生進步幅度 5.學生能說出專項技術要領	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

				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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。				
第 18 週 (12/28~1/1)	5	衝鋒線陣	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。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 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。 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-A2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等	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。 4.個人專項技術提升。 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。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練….等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.專長測驗。 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 2.學生能做出專項技術基本環節 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.以測驗了解學生進步幅度 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) 輔助訓練器材(藥球、啞鈴) 攝影機

				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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。				
第 19 週 (1/4~1/8)	5	薪火相傳	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。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 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。 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理	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。 4.個人專項技術提升。 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。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練….等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，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、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.以測驗了解學生進步幅度 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) 輔助訓練器材(藥球、啞鈴) 攝影機

				原則。 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。				
第 20 週 (1/11~1/15 第三次定期考)	5	薪火相傳	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。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 P-IV-A2	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 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。 2.(1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3. 利用間歇運動的課表	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 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) 3.學生能做出專項技術基本環節 4.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) 輔助訓練器材(藥球、啞鈴) 攝影機

			配速、規則與情報蒐集。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。		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。	5.學生能說出專項技術要領	
第21週 (1/18~1/20 第三次定期考、休業式)	5	薪火相傳	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-A1 心肺耐力、柔軟度、肌	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	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能做出專項技術基本環節 3.實作(起跑練	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)

			T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	(耐)力等一般體能之原理原則。 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-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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。	4.個人專項技術提升。 5.了解自我學習成效。	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。 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.專長測驗。	習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.以測驗了解學生進步幅度 5.學生能說出專項技術要領	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(國中新課綱版-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。

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(班級組別)	七年級	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	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。				
本教育階段總綱核心素養或校訂素養	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。 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	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 (2/11~2/12)	5	渾身是勁	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 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。 T-IV-A2	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。	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。 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.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 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) 攝影機

				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。				
第2週 (2/15~2/19)	5	渾身是勁	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 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。 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	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。	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。 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.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 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) 攝影機

				合動作之銜讀級完成動作之進階技術。				
第3週 (2/22~2/26)	5	渾身是勁	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 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。 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.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。	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。 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.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 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) 攝影機
第4週 (3/1~3/5)	5	渾身是勁	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	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速度及敏捷反應。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提	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	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂	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

			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。	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。	升。	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。 4.分項練習。 5.專長測驗。	直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 5.以測驗了解學生進步幅度	(藥球、啞鈴) 攝影機
第5週 (3/8~3/12)	5	健步如飛	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、安全原則與運動防護。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。 P-IV-A3 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。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 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。 2.(1) TABATA 3 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.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 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) 攝影機
第6週 (3/15~3/19)	5	健步如飛	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、安全原則與運動防護。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。 P-IV-A3 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。 2.提升學生速度能力。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 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。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練….等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求的強度與趟數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 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) 輔助訓練器材(藥球、啞鈴) 攝影機
第7週 (3/22~3/26 第一次定期考)	5	健步如飛	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	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	1.以動態操暖身，讓學生能	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求的強度與趟	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)

			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。	則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	力。 4.個人專項技術提升。 5.了解自我學習成效。	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。 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.專長測驗。	數 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 5.以測驗了解學生進步幅度	輔助訓練器材(藥球、啞鈴) 攝影機
第8週 (3/29~4/2)	5	飛耀羚羊	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。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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。 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-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	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.個人專項技術提升。 4.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 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。 2.(1) TABATA 3 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3.分項練習。 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 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) 3.學生能做出專項技術基本環節 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) 攝影機

				銜讀級完成動作之進階技術。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。				
第9週 (4/5~4/9)	5	飛耀羚羊	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。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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。 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-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	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 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。 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。 2.(1) TABATA 3 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。 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 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) 3.學生能做出專項技術基本環節 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) 攝影機

				成動作之進階技術。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。				
第 10 週 (4/12~4/16)	5	永不妥協	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。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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。 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-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	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。 4.個人專項技術提升。 5.了解自我學習成效。 6.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 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。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練….等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 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，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 2.學生能做出專項技術基本環節 3.實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 5.以測驗了解學生進步幅度 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) 輔助訓練器材(藥球、啞鈴) 攝影機

				進階技術。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。				
第 11 週 (4/19~4/23)	5	永不妥協	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。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 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。 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-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	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。 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。 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。 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。	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、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 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) 輔助訓練器材(藥球、啞鈴、橡皮帶) 攝影機

				術。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。				
第 12 週 (4/26~4/30)	5	步步高升	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、安全原則與運動防護。 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)力等一般體能之原則。 P-IV-A3 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 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。 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。 2.(1) TABATA 3 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。 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 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) 3.學生能做出專項技術基本環節 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) 攝影機
第 13 週 (5/3~5/7)	5	步步高升	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、安全原則與運動防護。 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)力等一般體能之原則。 P-IV-A3 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。	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。 4.個人專項技術提升。 5.了解自我學習成效。 6.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 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。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練….等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 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，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 2.學生能做出專項技術基本環節 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 5.以測驗了解學生進步幅度 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) 攝影機
第 14 週 (5/10~5/14	5	分秒必爭	P-IV-1 了解與運用一般體	P-IV-A1 心肺耐力、柔	1.提升暖身速度、基本動作加強。		1.學生能正確做好動態操的每一	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、

第二次定期考)			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、安全原則與運動防護。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。	軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。 P-IV-A3 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。	2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 6.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 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。 2.(1) TABATA 3 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。 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。	個動作 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 5.學生能說出專項技術要領	練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機
第 15 週 (5/17~5/21)	5	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-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、安全原則與運動防護。 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)力等一般體能之原則。 P-IV-A3 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 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。 2.(1) TABATA 3 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。 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 2.學生能達到教練要求的強度與趟數 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 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) 輔助訓練器材(藥球、啞鈴、橡皮帶) 攝影機
第 16 週 (5/24~5/28)	5	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-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速度能力。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 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。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練….等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能做出專項技術基本環節 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生能做出專項	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	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-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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。	6.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 7.能運用各種策略於訓練比賽中	5.專長測驗。 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。	技術基本環節 5.以測驗了解學生進步幅度 6.學生溝通後能說出專項技術要領	
第17週 (5/31~6/4)	5	衝破終點線	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐	1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.(1) TABATA 3分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2. 學生能達到教練要求(300m快	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)

			理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 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-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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。	力。 4.個人專項技術提升。 5.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 6.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 7.能運用各種策略於訓練比賽中	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。	跑、強度、趟數、休息時間的學習狀況) 3.學生能做出專項技術基本環節 4. 學生能模擬說出練習狀況 5.學生能說出專項技術要領	攝影機

第 18 週 (6/7~6/11)	5	衝破終點線	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 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。 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-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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力	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。 4.個人專項技術提升。 5.了解自我學習成效。 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。 2. 利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練….等，來增強學生肌力。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 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，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 2.學生能做出專項技術基本環節 3. 實作(起跑練習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生能做出專項技術基本環節 5.以測驗了解學生進步幅度 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) 輔助訓練器材(藥球、啞鈴、橡皮帶) 攝影機

				管理與自我對話等心理技巧。				
第 19 週 (6/14~6/18)	5	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。 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 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。 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-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。 Ta-IV-C1	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.個人專項技術提升。 4.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 5.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 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。 2.(1) TABATA 3 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。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能做出專項技術基本環節 3.學生能模擬說出練習狀況 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) 攝影機

				類速與競賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。				
第20週 (6/21~6/25 第三次定期考)	5	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。 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 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。 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-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	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 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。 2.(1) TABATA 3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。 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 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) 3.學生能做出專項技術基本環節 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) 攝影機

				銜讀級完成動作之進階技術。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。				
第 21 週 (6/28~6/30 第三次定期考、休業式)	5	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。 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 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。 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-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	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升學生速耐力。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 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。 2.(1) TABATA 3 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。 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 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) 3.學生能做出專項技術基本環節 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) 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。 Ta-IV-C1 類速與競賽規則。 Ps-IV-D1 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。