臺南市立金城國民中學115學年度第一學期九年級(田徑)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	專長訓練	實施年級(班級組別)	九年級	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	振奮心情	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、	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。 4.能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人	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，學生能增強軀幹力量，並使用之。 3.肌力訓練:1.核心肌群、Tabata肌力訓練 4.學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有	1.學生能精熟做出馬克操動作 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60秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能為自己包	力波墊 輔助訓練器材

			護。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	負荷、安全原則與運動防護。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	和諧溝通。 5.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	效達成訓練效果。 5.了解場地情況並學習簡易包紮。	紮	
第2週 (9/7~9/11)	5	振奮心情	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 4.能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 5.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	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、Tabata 肌力訓練 4.學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。 5.了解場地情況並學習簡易包紮。	1.學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能為自己包紮	力波墊 輔助訓練器材
第3週 (9/14~9/18)	5	振奮心情	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 4.能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 5.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	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、Tabata 肌力訓練 4.學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。 5.了解場地情況並學習簡易包紮。	1.學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能為自己包紮	力波墊 輔助訓練器材
第4週 (9/21~9/25)	5	振奮心情	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。	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	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	1.學生能精熟做出馬克操動作 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 輔助訓練器材

			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。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	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。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	力,增強學生競技能力。 4.能瞭解性別能力運動差異,尊重全體規範,理性與人和諧溝通。 5.能注意場地安全,及學會簡易包紮技能。	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、Tabata 肌力訓練 4.學生與學生、老師之間能和諧溝通,進而有效達成訓練效果。 5.了解場地情況並學習簡易包紮。	訓練時每個動作都能維持 60 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能為自己包紮	欄架
第 5 週 (9/28~10/2)	5	振奮心情	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 4.能瞭解性別能力運動差異,尊重全體規範,理性與人和諧溝通。 5.能注意場地安全,及學會簡易包紮技能。	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、Tabata 肌力訓練 4.學生與學生、老師之間能和諧溝通,進而有效達成訓練效果。 5.了解場地情況並學習簡易包紮。	1.學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能為自己包紮	力波墊 輔助訓練器 欄架
第 6 週 (10/5~10/9 第一次定期考)	5	振奮心情	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 4.能瞭解性別能力運動差異,尊重全體規範,理性與人和諧溝通。 5.能注意場地安全,及學會簡易包紮技能。	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、Tabata 肌力訓練 4.學生與學生、老師之間能和諧溝通,進而有效達成訓練效果。 5.了解場地情況並學習簡易包紮。	1.學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能為自己包紮	力波墊 輔助訓練器材 欄架

第7週 (10/12~10/16戶外教學)	5	飢常入碌	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 4.能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 5.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	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、Tabata 肌力訓練 4.學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。 5.了解場地情況並學習簡易包紮。	1.學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能為自己包紮	力波墊 專項訓練器材 攝影機
第8週 (10/19~10/23)	5	飢常入碌	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 4.能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 5.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	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、Tabata 肌力訓練 4.學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。 5.了解場地情況並學習簡易包紮。	1.學生能精熟做出馬克操動作 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 60 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能為自己包紮	力波墊 專項訓練器材 攝影機
第9週	5	飢常入碌	P-IV-2 了解與運用專項體	P-IV-A2 敏捷、協調、	1.能夠做出正確的馬克操基本動作。	1.以馬克操中 March AB,SkipAB,Spring	1.學生能精熟做出馬克操動作	力波墊

(10/26~10/30)			能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 4.能瞭解性別能力運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 5.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	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、Tabata 肌力訓練 4.學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。 5.了解場地情況並學習簡易包紮。	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 60 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能為自己包紮	專項訓練器材 攝影機
第 10 週 (11/2~11/6)	5	徑速循環	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升步頻及步幅技術訓練。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 6.能注意場地安全，養成愛護公物的好習慣。	1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 3.分項練習。 4.解場地情況並學習簡易包紮。 5.了解環境狀況並愛惜公物。	1.學生能精熟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 4.學生能為自己包紮 5.學生自己將器材擦拭乾淨、擺放整齊。	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架) 攝影機
第 11 週 (11/9~11/13 校慶運動	5	徑速循環	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原	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。	1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.利用間歇運動的課表	1.學生能精熟做好動態操的每一個動作 2.學生能達到教練	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄

會)			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。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	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。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 6.能注意場地安全，養成愛護公物的好習慣。	中，增加自身的心肺功能。 3.分項練習。 4.解場地情況並學習簡易包紮。 5.了解環境狀況並愛惜公物。	要求的強度與趟數 3.學生能做出專項技術基本環節 4.學生能為自己包紮 5.學生自己將器材擦拭乾淨、擺放整齊。	架) 攝影機
第 12 週 (11/16~11/20)	5	徑速循環	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 5.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 6.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7.能將各種策略技巧運用於練習比賽中。	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。 6.了解場地情況並學習簡易包紮。 7.學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。	1.學生能精熟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.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能為自己包紮 7.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架) 攝影機
第 13 週 (11/23~11/27)	5	體能極限 3.0	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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。	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.利用間歇運動的課表	1.學生能精熟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	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)

			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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	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 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-D4 訓練與競賽環境。	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.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7.能將各種策略技巧運用於練習比賽中。	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。 6.了解場地情況並學習簡易包紮。 7.學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。	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 6.學生能為自己包紮 7.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來	輔助訓練器材(藥球、啞鈴) 攝影機
第 14 週 (11/30~12/4 第二次定期考)	5	體能極限 3.0	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 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-D4 訓練與競賽環境。	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。 5.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 6.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7.能將各種策略技巧運用於練習比賽中。	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。 7.了解場地情況並學習簡易包紮。 8.學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。	1.學生能精熟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 6.學生溝通後能說出專項技術要領 7.學生能為自己包紮 8.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來	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	5	奮勇向前	P-IV-2 了解與運用專項體	P-IV-A2 敏捷、協調、	1.提升暖身速度、基本動作加強。		1.學生能精熟做好動態操的每一	力波墊

(12/7~12/11)			能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 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-D4 訓練與競賽環境。	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.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7.提升學生自動自發有責任感	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.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、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。 6.了解場地情況並學習簡易包紮。 7. 培養學生責任感。	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.學生能說出專項技術要領 5.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能為自己包紮 7.學生能為對自己負責任	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)
第 16 週 (12/14~12/18)	5	奮勇向前	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 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-D4 訓練	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.能將各種策略技巧運用於練習比賽中。 7.能檢討自己的缺點，確實改正。	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。 6.學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。	1.學生能精熟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 5.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來 7.學生能說出優缺點並確實改正。	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

				與競賽環境。				
第 17 週 (12/21~12/25)	5	奮勇向前	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 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-D4 訓練與競賽環境。	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.能將各種策略技巧運用於練習比賽中。	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.學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 6.學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。	1.學生能精熟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.學生能說出專項動作要領 5.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來	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 18 週 (12/28~1/1)	5	奮勇向前	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 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	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.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7.能檢討自己的缺點，確實改正。	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.了解場地情況並學習簡易包紮。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。	1.學生能精熟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.學生能為自己包紮 6.學生能說出優缺點並確實改正。	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

			環境適應。	道德。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。				
第 19 週 (1/4~1/8)	5	峰谷連綿	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 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-D4 訓練與競賽環境。	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.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7.養成勝不驕敗不餒的精神。	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。 6.了解場地情況並學習簡易包紮。 7.老師培養學生運動道德精神。	1.學生能精熟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.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能為自己包紮 6.學生能說出運動道德精神要領	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
第 20 週 (1/11~1/15 第三次定期考)	5	峰谷連綿	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽	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。 7.能檢討自己的缺點，確實改正。	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.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.學生用意象訓練在心中	1.學生能精熟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.學生能說出專項動作要領 5.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能說出優缺點並確實改正。	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

			道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	與情報蒐集。 Ta-IV-C3 運動道德。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。		模擬動作，讓身體熟悉動作。 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。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。		
第21週 (1/18~1/20 第三次定期考、休業式)	5	峰谷連綿	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 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-D4 訓練與競賽環境。	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.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7.養成勝不驕敗不餒的精神。	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。 7.了解場地情況並學習簡易包紮。 8.老師培養學生運動道德精神。	1.學生能精熟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.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能為自己包紮 7.學生能說出運動道德精神要領	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

◎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學年度第二學期九年級(田徑)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	專長訓練	實施年級(班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(90 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	全力以赴	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升步頻及步幅技術訓練。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.能注意場地安全，及學會簡易包	1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 3.分項練習。 4.解場地情況並學習簡易包紮。 5.了解環境狀況並愛惜公物。	1.學生能精熟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 4.學生能為自己包紮 5.學生自己將器材	專項訓練器材 (鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			護。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	紮技能。 6.能注意場地安全，養成愛護公物的好習慣。		擦拭乾淨、擺放整齊。	
第2週 (2/15~2/19)	5	全力以赴	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升步頻及步幅技術訓練。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 6.能注意場地安全，養成愛護公物的好習慣。	1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 3.分項練習。 4.解場地情況並學習簡易包紮。 5.了解環境狀況並愛惜公物。	1.學生能精熟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 4.學生能為自己包紮 5.學生自己將器材擦拭乾淨、擺放整齊。	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機
第3週 (2/22~2/26)	5	全力以赴	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防	1.提升暖身速度、基本動作加強。 2.提升步頻及步幅技術訓練。 3.增強學生心肺耐力。 4.個人專項技術提升。 5.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 6.能注意場地安	1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 3.分項練習。 4.解場地情況並學習簡易包紮。 5.了解環境狀況並愛惜公物。	1.學生能精熟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 4.學生能為自己包紮 5.學生自己將器材擦拭乾淨、擺放整齊。	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	全，養成愛護公物的好習慣。			
第4週 (3/1~3/5)	5	全力以赴	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 7.能檢討自己的缺點，確實改正。	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.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 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。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。	1.學生能精熟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.學生能說出專項動作要領 5.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能說出優缺點並確實改正。	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5週 (3/8~3/12)	5	扎實根基	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防	1.提升暖身速度、基本動作加強。 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.能注意場地安全，及學會簡易包	1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.利用敏捷反應，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.學生能精熟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.學生能為自己包	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	紮技能。 7.能檢討自己的缺點，確實改正。	6.了解場地情況並學習簡易包紮。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。	紮 6.學生能說出優缺點並確實改正。	
第6週 (3/15~3/19)	5	扎實根基	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 7.能檢討自己的缺點，確實改正。	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.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 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。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。	1.學生能精熟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.學生能說出專項動作要領 5.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能說出優缺點並確實改正。	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	扎實根基	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、	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.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	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。 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。	1.學生能精熟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.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能為自己包	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

			Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	7.養成勝不驕敗不餒的精神。	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。 7.了解場地情況並學習簡易包紮。 8.老師培養學生運動道德精神。	紮 7.學生能說出運動道德精神要領	
第8週 (3/29~4/2)	5	全力衝刺	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、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-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7.提升學生自動自發有責任感	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.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、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。 6. 了解場地情況並學習簡易包紮。 7. 培養學生責任感。	1.學生能精熟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.學生能說出專項技術要領 5.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能為自己包紮 7.學生能為對自己負責任	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機
第9週 (4/5~4/9)	5	全力衝刺	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、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-3 理解並操作	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防	1.提升暖身速度、基本動作加強。 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.能注意場地安	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	1.學生能精熟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.學生溝通後能說	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			接力動作之進階技巧。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	全，及學會簡易包紮技能。 7.養成勝不驕敗不餒的精神。	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。 7.了解場地情況並學習簡易包紮。 8.老師培養學生運動道德精神。	出專項技術要領 6.學生能為自己包紮 7.學生能說出運動道德精神要領	
第10週 (4/12~4/16)	5	火力全開	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 7.能檢討自己的缺點，確實改正。	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.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 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。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。	1.學生能精熟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.學生能說出專項動作要領 5.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能說出優缺點並確實改正。	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11週 (4/19~4/23)	5	火力全開	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 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.學生能精熟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	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)

			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-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	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-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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 7.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	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。 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。 6. 學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。 7. 了解場地情況並學習簡易包紮。	習、反應訓練、垂直跳、曲腿跳…等動作) 4.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來 6.學生能為自己包紮	輔助訓練器材(藥球、啞鈴、橡皮帶) 攝影機
第 12 週 (4/26~4/30)	5	大突破	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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。 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 4 分鐘訓練，(2)法克雷克訓練。 3.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 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。 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。 7.學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。	1.學生能精熟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.學生能說出專項動作要領 5.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來	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 第二次定期考)	5	大突破	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技巧。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	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 7.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	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。 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.專項測驗 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。 7. 學生能在老師指導下，讓技巧運用更熟練。 8. 了解場地情況並學習簡易包紮。	1.學生能精熟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.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來 7.學生能為自己包紮	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	全面進攻	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。	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。 7.能檢討自己的缺點，確實改正。	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.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 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。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。	1.學生能精熟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.學生能說出專項動作要領 5.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能說出優缺點並確實改正。	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	Ta-IV-C3 運動道德。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。				
第 15 週 (5/17~5/21)	5	全面進攻	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 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-D4 訓練與競賽環境。	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.能檢討自己的缺點，確實改正。	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。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。	1.學生能精熟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 6.學生溝通後能說出專項技術要領 7.學生能說出優缺點並確實改正。	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	全面進攻	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。	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.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 6.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7.養成勝不驕敗不	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。 6.了解場地情況並學習	1.學生能精熟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.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生能為自己包紮 6.學生能說出運動道德精神要領	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ta-IV-C3 運動道德。 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境。	餒的精神。	簡易包紮。 7.老師培養學生運動道德精神。		
第 17 週 (5/31~6/4)	5	奮勇達標	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適應。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 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-D4 訓練與競賽環境。	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。 7.能檢討自己的缺點，確實改正。	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.利用間歇運動的課表中，增加自身的心肺功能。 4.分項練習。 5.學生用意象訓練在心中模擬動作，讓身體熟悉動作。 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。 7.學生在訓練後、賽後做一個自我檢討。	1.學生能精熟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.學生能說出專項動作要領 5.學生溝通後能說出專項技術要領 6.學生能說出優缺點並確實改正。	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機
第 18 週 (6/7~6/11)	5	奮勇達標	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度專項體能之原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原	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。 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。	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.學生能精熟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	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)

			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-3 了解並執行環境適應。	則與運動防護。 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-D4 訓練與競賽環境。	6.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。 7.養成勝不驕敗不餒的精神。	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。 7.了解場地情況並學習簡易包紮。 8.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 6.學生能為自己包紮 7.學生能說出運動道德精神要領	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。