臺南市立金城國民中學115學年度第一學期八年級(田徑)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	專長訓練	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(21)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)	1	極限體能王	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則。 T-IV-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始	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、環式訓練. 4. 學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有	1.學生能正確做出馬克操動作 2.學生能做出教練要求的動作要領 3.學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持45秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領	力波墊 輔助訓練器材

				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基礎技術。	和諧溝通。	效達成訓練效果。		
第 2 週 (9/7~9/11)	1	極限體能王	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則。 T-IV-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、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基礎技術。	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。	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、環式訓練. 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。	1.學生能正確做出馬克操動作 2.學生能做出教練要求的動作要領 3.學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 45 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領	力波墊 輔助訓練器材
第 3 週 (9/14~9/18)	1	極限體能王	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則。 T-IV-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、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基礎	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。	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、環式訓練. 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。	1.學生能正確做出馬克操動作 2.學生能做出教練要求的動作要領 3.學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 45 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領	力波墊 輔助訓練器材

				技術。				
第 4 週 (9/21~9/25)	1	極限體能王	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 之原理原則。 T-IV-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、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基礎技術。	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。	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、環式訓練. 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。	1.學生能正確做出馬克操動作 2.學生能做出教練要求的動作要領 3.學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 45 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領	力波 輔助訓練器材 欄架
第 5 週 (9/28~10/2)	1	極限體能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 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.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。	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、環式訓練. 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。	1.學生能正確做出馬克操動作 2.學生能做出教練要求的動作要領 3.學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 45 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領	力波墊 輔助訓練器 欄架
第 6 週 (10/5~10/9 第一次定期考)	1	極限體能王	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間	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	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	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	1.學生能正確做出馬克操動作 2.學生能做出教練要求的動作要領 3.學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 45 秒鐘 4.學生溝通後能說	力波墊 輔助訓練器材 欄架

			歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	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。	運動差異，尊重全體規範，理性與人和諧溝通。	群、環式訓練. 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。	出專項技術要領	
第7週 (10/12~10/16戶外教學)	1	肌不可失	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、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.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。	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、環式訓練. 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。	1.學生能正確做出馬克操動作 2.學生能做出教練要求的動作要領 3.學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持45秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領	力波墊 專項訓練器材 攝影機
第8週 (10/19~10/23)	1	肌不可失	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。	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。	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、環式訓練. 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。	1.學生能正確做出馬克操動作 2.學生能做出教練要求的動作要領 3.學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持45秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領	力波墊 專項訓練器材 攝影機
第9週	1	肌不可失	P-IV-1 了解與運用一般體	P-IV-A1 心肺耐力、柔	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.學生能正確做出馬克操動作	力波墊

(10/26~10/30)			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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。	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。	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、環式訓練. 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。	2.學生能做出教練要求的動作要領 3.學生做核心肌力訓練時每個動作都能維持 45 秒鐘 4.學生溝通後能說出專項技術要領	專項訓練器材 攝影機
第 10 週 (11/2~11/6)	1	**Running Man**	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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	P-IV-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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。	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.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 6.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。	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.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.專項測驗	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.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.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
第 11 週	1	**Running Man**	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.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

(11/9~11/13 校慶運動會)			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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。	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.學生能透過意象訓練增強自我的動作及專項。 6.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。	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。 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。	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.學生能說出專項技術要領 5.學生溝通後能說出專項技術要領	(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架) 攝影機
第 12 週 (11/16~11/20)	1	**Running Man**	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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。	P-IV-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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管	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.學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。	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) 攝影機

				理與自我對話等心理技巧。				
第 13 週 (11/23~11/27)	1	未來之星全能王	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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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 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，讓技巧運用上流暢。	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) 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)	1	未來之星全能王	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。 T-IV-2 理解並操作跑、	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。 6.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 7.能將各種策略技	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.學生能在老師指導	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 6.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) 輔助訓練器材(藥球、啞鈴) 攝影機

			跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	巧運用於練習比賽中。	下，讓技巧運用上流暢。	出專項技術要領 7.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來	
第 15 週 (12/7~12/11)	1	徑速前進	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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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.培養學生勝不驕敗不餒的運動家精神。	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.(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.老師培養學生運動道德精神。	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.學生能說出運動道德精神要領	力波墊 專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架)
第 16 週 (12/14~12/18)	1	徑速前進	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。 T-IV-2 理解並操作跑、	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.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。	1.以動態操暖身，讓學生能在暖身過程中迅速及加強全身性的基本動作能力。 2.利用敏捷反應，起跑訓練，藥球訓練….等，來增強學生肌力。	1.學生能正確做好動態操的每一個動作 2.學生能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	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

			跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。		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，讓技巧運用上流暢。		
第 17 週 (12/21~12/25)	1	極限飆速	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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，讓技巧運用上流暢。	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	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)	1	極限飆速	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。	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.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	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

			溝通能力。	Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	7.能注意場地安全，及學會簡易包紮技能。	7.了解場地情況並學習簡易包紮。	6.學生能為自己包紮	
第 19 週 (1/4~1/8)	1	雙管齊下	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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 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
第 20 週 (1/11~1/15 第三次定期考)	1	雙管齊下	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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 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。	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.學生能說出專項技術要領 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) 攝影機

第 21 週 (1/18~1/20 第三次定期考、休業式)	1	雙管齊下	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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.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	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 學年度第二學期八年級(**田徑**)(**體育專業領域**)課程計畫

課程名稱	專長訓練	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(21)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)	1	直搗核心	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. 能瞭解性別能力，運動差異，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。 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的強度與趟數 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 2 週 (2/15~2/19)	1	直搗核心	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原	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. 提升步頻及步幅	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	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

			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。	（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。	技術訓練。 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，養成愛護公物的好習慣。	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。 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.了解環境狀況並愛惜公物。	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.學生溝通後能說出專項技術要領 5.學生自己將器材擦拭乾淨、擺放整齊。	架、起跑架） 攝影機
第3週 (2/22~2/26)	1	直搗核心	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.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。 6.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.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。 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.培養學生責任感。	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 4.學生溝通後能說出專項技術要領 5.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4週 (3/1~3/5)	1	直搗核心	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。 6.學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。	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	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

							出來	
第5週 (3/8~3/12)	1	徑力向上	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原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-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。	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 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。	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6週 (3/15~3/19)	1	徑力向上	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原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-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。	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。 7.學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。	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 6.學生溝通後能說出專項技術要領 7.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來	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	1	徑力向上	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.以動態操暖身，讓學生能	1.學生能正確做好動態操的每一	專項訓練器材

(3/22~3/26 第一次定期考)			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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。	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	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，讓技巧運用上流暢。	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.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來	(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8週 (3/29~4/2)	1	奮勇奪標	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、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/踢、蹬、划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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。	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.(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.老師培養學生運動道德精神。	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
第9週 (4/5~4/9)	1	奮勇奪標	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則。 P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原則。	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。	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、	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架)

			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/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。	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。 5.能尊重全體規範，理性與人和諧溝通。	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.學生與學生、老師之間能和諧溝通，進而有效達成訓練效果。	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.學生溝通後能說出專項技術要領	攝影機
第10週 (4/12~4/16)	1	堅持到底	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。 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	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。 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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。 7.學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。	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） 輔助訓練器材（藥球、啞鈴） 攝影機
第11週 (4/19~4/23)	1	堅持到底	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	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	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	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	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

			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/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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	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，讓技巧運用上流暢。	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	(藥球、啞鈴、橡皮帶) 攝影機
第 12 週 (4/26~4/30)	1	挑戰極限	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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 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。	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)	1	挑戰極限	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心	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	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	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	溝通。 7.能運用各種策略於訓練比賽中	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.學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。	進步幅度 6.學生溝通後能說出專項技術要領 7.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來	
第 14 週 (5/10~5/14 第二次定期考)	1	風谷連綿	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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 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。	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 15 週 (5/17~5/21)	1	風谷連綿	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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。 7.學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。	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 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

							7.學生能在訓練或比賽上將技巧發揮出來	
第16週 (5/24~5/28)	1	風谷連綿	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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。	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。	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.學生能說出專項技術要領 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) 攝影機
第17週 (5/31~6/4)	1	強力突破	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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 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。	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 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) 攝影機
第18週 (6/7~6/11)	1	強力突破	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。	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	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.學生能否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)

			知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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。	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。	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	輔助訓練器材(藥球、啞鈴、橡皮帶) 攝影機
第19週 (6/14~6/18)	1	再創顛峰	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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 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.學生能在老師指導下，讓技巧運用上流暢。	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.學生能說出專項技術要領 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	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機
第20週 (6/21~6/25 第三次定期考)	1	再創顛峰	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。	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 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。	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	專項訓練器材(鉛球、鐵餅、練球、標槍、欄架、起跑架) 攝影機

			技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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	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，讓技巧運用上流暢。	技術基本環節 4.學生能模擬說出練習狀況 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	
第21週 (6/28~6/30 第三次定期考、休業式)	1	再創顛峰	P-IV-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能。 T-IV-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術。 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情澳蒐集。 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B2 接力準備動作與接力之進階技術。 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	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，讓技巧運用上流暢。	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 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

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。