

新北市 福營 國民中學 **114** 學年度 七八九 年級第 **2** 學期 校訂 課程計畫 設計者： 蔡佩諺

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1. 統整性主題/專題/議題探究課程：_____ 2. 社團活動與技藝課程：_____
3. 特殊需求領域課程：_____ 4. 其他類課程：_____ 挑戰類型運動-田徑

二、課程精進：(本學期新創課程免填)

各學年(自 112 學年度起)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容

※上述表格自 113 學年度起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程初、複審後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及精進內容。

三、學習節數：每週(5)節，實施(21)週，共(105)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(至多以3個指標為原則)。</p> <p><input type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p>	<p>能透過分項專項訓練，以達成專項學習目標，以展現 A2 系統思考與解決問題素養</p> <p>能透過速度及配速訓練，以達成結合資訊應用目標，以展現 B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>能透過同儕分組各式訓練，以達成互助合作的目標，以展現 C2 人際關係與團隊合作素養</p>

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養
<input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識
<input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作
<input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 | |
|---|--|

五、課程架構：(本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現，並標註當年級部份。)

基礎體能提升→專項訓練→分項訓練→差異化訓練→能做出專業動作→實際參與競賽

安全教育:器械操作安全說明與實際操作 實施節數:4節 教學重點:能在安全無虞情況下使用器械訓練

戶外教育:結合戶外訓練地形與場地 實施節數:4節 教學重點:結合戶外地形做增強式訓練

性別平等教育:男女差異化 實施節數:4節 教學重點:尊重男女差異化訓練

六、課程融入議題情形：

勾選注意事項，請仔細閱讀。

- (一) 安全教育(交通安全)、戶外教育及性別平等教育為教育部每年檢視重點，各學年請至少規劃融入2項為原則。
- (二) 融入議題於當週素養導向教學規劃的學習重點中，一定要摘錄議題的實質內涵。
- (三) 每一融入議題須規劃全學年至少4節課(亦即，上下學期各至少2節課)的深化課程內容，撰寫於當週單元/主題名稱與活動內容欄位要有融入課程引導說明。
- (四) 總體課程架構中，應載明前開任一議題融入彈性學習課程之實施年級及每學期實施節數(上下學期各至少2節課)，並敘明議題融入之單元/主題名稱、實施節數及教學重點，且非以班級會自治活動、班級輔導、全校性活動、社團等宣導活動，或提供部分學生選習之課程形式辦理。

1. 是否融入安全教育(交通安全)：■是(第3、4週) □否

2. 是否融入戶外教育：■是(第8、18週) □否

3. 是否融入性別平等教育：■是(第6、7週) □否

4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：

- 人權教育、環境教育、海洋教育、科技教育、能源教育、家庭教育、原住民族教育、品德教育、生命教育、
法治教育、資訊教育、防災教育、生涯規劃教育、多元文化教育、閱讀素養教育、國際教育教育

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週 1/21~1/23	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項技術的單一動作、起始準備、起始動作之準備、連結動作之銜續及完成動作之進階</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 欄架、接力、跳遠、跳高、鉛球、標槍、鐵餅專項技術訓練</p> <p>5. 選手心理訓練</p> <p>6. 選手放鬆按摩基礎訓練</p>	6	碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、操場	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p> <p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	生涯規畫教育	<p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：<u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數：<u>2</u></p>

	技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧								
第二週 02/15~02/21	農曆春節	農曆春節	農曆春節		農曆春節				2/14~2/22 農曆春節 <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)
第三週 02/22~02/28	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	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用	1. 一般體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 起跑技術訓練 4. 跑基基礎訓練 5. 器械操作安全說明	6	碼錶、繩梯、跳箱、角錐、拉力帶、彈力繩、抗力繩、藥球、	1. 分組合作學習 2. 動作示範與觀察學習	1. 一般體能訓練表現 2. 專項體能訓練表現 3. 專項訓練表現	品德教育 安全教育	2/27~3/1 228 連假 <input checked="" type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	<p>發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氣訓練、無氣訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>有氣訓練、無氣訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>		<p>起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、重訓室、體能教室、測功儀、操場</p>	<p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p>			<p>請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數：<u>2</u></p>
--	---	--	--	--	----------------------------------	--	--	---

<p>第四週 03/01~03/07</p>	<p>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 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-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>1. 一般體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 起跑技術訓練 4. 跑基基礎訓練 5. 器械操作安全說明</p>	<p>6</p>	<p>碼錶、繩梯、跳箱、角錐、拉力帶、彈力繩、抗力繩、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、重訓室、體能教室、測功儀、操場</p>	<p>1. 分組合作學習 2. 動作示範與觀察學習 3. 差異化教學 4. 即時回饋修正</p>	<p>1. 一般體能訓練表現 2. 專項體能訓練表現 3. 專項訓練表現</p>	<p>品德教育 安全教育</p>	<p>3/3~3/4 九年級第三次複習考 <input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： <u>體育專業</u> 2. 協同節數： <u>2</u></p>
----------------------------	--	--	--	----------	---	--	--	----------------------	---

	設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧								
第五週 03/08~03/14	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 跑基基礎訓練</p> <p>5. 基礎技術訓練</p> <p>6. 核心訓練</p>	6	<p>碼錶、繩梯、跳箱、角錐、拉力帶、彈力繩、抗力繩、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、重訓室、體能教室、測功儀、操場</p>	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p> <p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	<p>科技教育</p> <p>品德教育</p> <p>生涯規畫教育</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數：<u>2</u></p>

	<p>成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p>								
<p>第六週</p> <p>03/15~03/21</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 跑基基礎訓練</p> <p>5. 基礎技術訓練</p> <p>6. 核心訓練</p> <p>7. 男女差異訓練</p>	<p>6</p>	<p>碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳</p>	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p> <p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	<p>家庭教育</p> <p>品德教育</p> <p>性別平等教育</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數：<u>2</u></p>

	<p>與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>		<p>高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、測功儀、操場</p>					
<p>第七週 03/22~03/28</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p>	<p>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>	<p>1. 一般體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 起跑技術訓練 4. 跑基基礎訓練 5 欄架、接力、</p>	<p>6 碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距</p>	<p>1. 分組合作學習</p>	<p>1. 一般體能訓練表現 2. 專項體能訓練表現</p>	<p>家庭教育 品德教育 性別平等教育</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申</p>	

	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管</p>	<p>理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>跳遠、鉛球、標槍、鐵餅等基礎技術訓練</p> <p>6. 核心訓練</p> <p>7. 男女差異訓練</p>		<p>輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、測功儀、操場</p>	<p>2. 動作示範與觀察學習</p> <p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>	<p>3. 專項訓練表現</p>		<p>請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數：<u>2</u></p>
--	--	--	---	--	--	---	------------------	--	---

	理與自我對話 等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧								
第八週 03/29~04/04	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 跑基基礎訓練</p> <p>5. 欄架、接力、跳遠、鉛球、標槍、鐵餅等基礎技術訓練</p> <p>6. 核心訓練</p> <p>7. 結合戶外設施訓練</p>	6	<p>碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、測功儀、操場</p>	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p> <p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	戶外教育 品德教育	<p>3/31、4/1 第一次段考</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數：<u>2</u></p>

	技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧								
第九週 04/05~04/11	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 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-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技	1. 一般體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 核心訓練 段考週	6	碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈	1. 分組合作學習 2. 動作示範與觀察學習 3. 差異化教學 4. 即時回饋修正 5. 分段教學	1. 一般體能訓練表現 2. 專項體能訓練表現 3. 專項訓練表現	家庭教育 品德教育	4/3~4/6 春假 <input checked="" type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： <u>體育專業</u> 2. 協同節數： <u>2</u>

	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>			板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、操場				
<p>第十週 04/12~04/18</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 跑基基礎訓練</p> <p>5 欄架、接力、跳遠、鉛球、</p>	6	碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p>	家庭教育 品德教育	<input checked="" type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	<p>捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話</p>	<p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>標槍、鐵餅等基礎技術訓練</p> <p>6. 選手心理訓練</p> <p>7. 恢復放鬆及伸展訓練</p>		<p>帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、測功儀、操場</p>	<p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>	<p>3. 專項訓練表現</p>		<p>1. 協同科目： <u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數： <u>2</u></p>
--	---	---	--	--	--	---	------------------	--	--

	等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧								
第十一週 04/19~04/25	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 跑基基礎訓練</p> <p>5. 欄架、接力、跳遠、鉛球、標槍、鐵餅等基礎技術訓練</p> <p>6. 選手心理訓練</p> <p>7. 恢復放鬆及伸展訓練</p>	6	<p>碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、操場</p>	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p> <p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	家庭教育 品德教育	<p>4/21~4/22</p> <p>九年級第四次複習考</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數：<u>2</u></p>

	<p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p>								
<p>第十二週</p> <p>04/26~05/02</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 跑基進階訓練</p> <p>5. 欄架、接力、跳遠、鉛球、標槍、鐵餅等基礎技術訓練</p> <p>6. 恢復放鬆及伸展訓練</p>	6	<p>碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、</p>	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p> <p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	<p>家庭教育</p> <p>品德教育</p>	<p>4/29、4/30</p> <p>九年級第二次段考</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數：<u>2</u></p>

	<p>跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>			鐵餅、重訓室、體能教室、測功儀、操場				
<p>第十三週 05/03~05/09</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 欄架、接力、跳遠、跳高、鉛球、標槍、鐵餅專項技術訓練</p>	6	碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	品德教育	<input checked="" type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	<p>發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>	<p>5. 選手心理訓練</p> <p>6. 恢復放鬆及伸展訓練</p>		<p>繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、操場</p>	<p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>			<p>1. 協同科目： <u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數： <u>2</u></p>
--	--	--------------------------------------	--	--	---	--	--	--

	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧							
第十四週 05/10~05/16	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 欄架、接力、跳遠、跳高、鉛球、標槍、鐵餅專項技術訓練</p> <p>5. 選手心理訓練</p> <p>6. 恢復放鬆及伸展訓練</p>	6	<p>碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、操場</p>	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p> <p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	<p>科技教育</p> <p>5/13、5/14 七、八年級第二次段考</p> <p>5/16、5/17 九年級會考</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： <u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數： <u>2</u></p>

	準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧								
第十五週 05/17~05/23	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 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-B1 跑、跳、擲/踢、	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執	1. 一般體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 起跑技術訓練 4. 欄架、接力、跳遠、跳高、鉛球、標槍、鐵餅專項技術訓練 5. 選手心理訓練 6. 恢復放鬆及伸展訓練	6	碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓	1. 分組合作學習 2. 動作示範與觀察學習 3. 差異化教學 4. 即時回饋修正 5. 分段教學	1. 一般體能訓練表現 2. 專項體能訓練表現 3. 專項訓練表現	科技教育	<input checked="" type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： <u>體育專業</u> 2. 協同節數： <u>2</u>

	<p>蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>			室、體能教室、操場				
<p>第十六週 05/24~05/30</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 欄架、接力、跳遠、跳高、鉛球、標槍、鐵餅專項技術訓練</p> <p>5. 選手心理訓練</p>	6	碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	科技教育	<p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p>

	<p>專項體能之原理原則 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-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>	<p>練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>6. 恢復放鬆及伸展訓練</p>		<p>繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、操場</p>	<p>3. 差異化教學 4. 即時回饋修正 5. 分段教學</p>			<p>體育專業 2. 協同節數： <u>2</u></p>
--	--	--	---------------------	--	--	---	--	--	---------------------------------------

	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧							
第十七週 05/31~06/06	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 欄架、接力、跳遠、跳高、鉛球、標槍、鐵餅專項技術訓練</p> <p>5. 選手心理訓練</p> <p>6. 恢復放鬆及伸展訓練</p>	6	<p>碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、操場</p>	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p> <p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	<p>九年級課程結束</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數：<u>2</u></p>

	準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧								
第十八週 06/07~06/13	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 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-B1 跑、跳、擲/踢、	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執	1. 一般體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 起跑技術訓練 4. 欄架、接力、跳遠、跳高、鉛球、標槍、鐵餅專項技術訓練 5. 選手心理訓練 6. 恢復放鬆及伸展訓練 7. 結合戶外設施訓練	6	碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓	1. 分組合作學習 2. 動作示範與觀察學習 3. 差異化教學 4. 即時回饋修正 5. 分段教學	1. 一般體能訓練表現 2. 專項體能訓練表現 3. 專項訓練表現	戶外教育	<input checked="" type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： <u>體育專業</u> 2. 協同節數： <u>2</u>

	<p>蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>			室、體能教室、操場				
<p>第十九週 06/14~06/20</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 欄架、接力、跳遠、跳高、鉛球、標槍、鐵餅專項技術訓練</p> <p>5. 選手心理訓練</p>	6	碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	生涯規畫教育	<p>6/19 端午節</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p>

	<p>專項體能之原理原則 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-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>	<p>練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>6. 恢復放鬆及伸展訓練</p>		<p>繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、體能教室、操場</p>	<p>3. 差異化教學 4. 即時回饋修正 5. 分段教學</p>			<p>1. 協同科目： <u>體育專業</u> 2. 協同節數： <u>2</u></p>
--	--	--	---------------------	--	--	---	--	--	---

	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧								
第二十週 06/21~06/27	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力</p>	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>1. 一般體能訓練</p> <p>2. 專項體能訓練</p> <p>3. 起跑技術訓練</p> <p>4. 欄架、接力、跳遠、跳高、鉛球、標槍、鐵餅專項技術訓練</p> <p>5. 選手心理訓練</p> <p>6. 恢復放鬆及伸展訓練</p>	6	<p>碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓室、操場</p>	<p>1. 分組合作學習</p> <p>2. 動作示範與觀察學習</p> <p>3. 差異化教學</p> <p>4. 即時回饋修正</p> <p>5. 分段教學</p>	<p>1. 一般體能訓練表現</p> <p>2. 專項體能訓練表現</p> <p>3. 專項訓練表現</p>	生涯規畫教育	<p>6/26、6/29 七、八年級第三次段考</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<u>體育專業</u></p> <p>2. 協同節數：<u>2</u></p>

	準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧								
第二十一週 06/28~06/30	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 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-B1 跑、跳、擲/踢、	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執	1. 一般體能訓練 2. 專項體能訓練 3. 起跑技術訓練 4. 欄架、接力、跳遠、跳高、鉛球、標槍、鐵餅專項技術訓練 5. 選手心理訓練 6. 恢復放鬆及伸展訓練	6	碼錶、繩梯、跳箱、負重輪胎、角錐、測距輪、拉力帶、彈力繩、抗力繩、TRX、藥球、起跑架、發令槍、欄架、安全欄架、跳遠場、跳高墊、彈板、鉛球、鐵餅、重訓	1. 分組合作學習 2. 動作示範與觀察學習 3. 差異化教學 4. 即時回饋修正 5. 分段教學	1. 一般體能訓練表現 2. 專項體能訓練表現 3. 專項訓練表現	生涯規畫教育	6/30 休業式 <input checked="" type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： <u>體育專業</u> 2. 協同節數： <u>2</u>

	蹬、划等各專 項技術的單一 動作、起始準 備、起始動 作、連結動作 之準備、連結 動作、聯合動 作之銜續及完 成動作之進階 技術 T-IV-B2 接力 準備動作與接 力動作之進階 技術 Ta-IV-C1 配速 與競賽規則 Ta-IV-C3 運動 道德 Ps-IV-D1 目標 設定、壓力管 理與自我對話 等心理技巧 Ps-IV-D2 訓 練、競賽與心 理技巧	行配速、規則與情 報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運 用競賽規則、指令 與道德 Ps-IV-1 了解並運 用心理技巧			室、體能教 室、操場				
--	---	---	--	--	---------------	--	--	--	--

八、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

- 否，全學年都沒有(以下免填)。
- 有，部分班級，實施的班級為：_____。
- 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
------	-------------	------	--------	------	---------

		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <hr/>			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。