

113 學年度嘉義縣朴子國民中學體育班七年級第一、二學期彈性學習課程 田徑 教學計畫表

設計者：陳秀珠

教學者：陳秀珠

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. 其他類課程

二、本課程每週學習節:3

三、課程設計理念：

1. 用競爭性運動之「競爭」性質，來教導學生學習合作與溝通之能力，引導學生學習良善的特質與面對競爭時所需具備的能力
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養

四、課程目標：

1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養

五、本學期課程內涵

※核心素養具體內涵

- 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。
- 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。
- 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
- 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。

- 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
- 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。
- 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
- 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
- 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

※議題融入

- 性別平等教育 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
- 安全教育 防災教育 生涯規劃教育 多元文化教育 閱讀素養教育
- 戶外教育 國際教育

第一學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
1-4	全面性體能	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 300M 間歇跑*5 休 3 分。 2. 馬克操 10 項動作 30M。 3. 繩梯訓練(8 項動作各四組)。 4. 徒手肌力訓練(6 項動作 12 下 5 組) 5. 柔軟度伸展(12 項動作 30 秒)。	基本體能訓練，增強選手身體素質。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	1. 體適能之評量標準 實作評量 (動作正確度) 2. 觀察選手是否符合標準動作	繩梯
	肌耐力強化	體-J-A1 體-J-A2	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 背人走樓梯 1-3 樓 8 趟				彈力繩 碼表

	體-J-B1 體-J-C2	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。	2. 全身性肌耐力訓練手推車 20 公尺 6 趟 20 下 3 組 (伏地挺身、樓梯上下跑、跨步走 20 步、扶牆半蹲)。 1. 雙人彈力繩速度跑 80M*8 休息 4 分鐘 (一人拉一人跑)。 4. 250M*5 休 5 分	腿部肌耐力訓練，增強下肢力量。		3. 藉由平時訓練觀察選手狀況 4. 透過訓練日誌強化心理	
分析選手	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1. 2000M*1 (心肺耐力測驗)。 2. 跑、跳(1RM 立定跳爆發測驗)。 3. 擲(鉛球後拋測驗爆發)	增強心肺能力及爆發力訓練。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		碼表 鉛球
目標設定	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管與自我對話等心理技巧	1. 規劃各年級所訂定之訓練及比賽目標 2. 定短、中、長期訓練目標。	設定訓練目標，規劃訓練日程	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		書寫工具
基礎體能訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓	1. 中長距離，越野跑 6 公里 2. 三鐵為測試	進一步強化心肺能力及核心力量，增強選手肌肉力量及意志力。	性別平等 生涯規劃 品德教育	1. 體適能之評量標準	

5-8		體-J-C2	練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	2000 公尺體能訓練 3. 短距離越野跑 3 公里 4. 馬克操 10 項動作 30M。 5. 動態核心 15 個動作 20 下 休 15 秒。 6. 髖關節活動操 7 項動作 30M。 7. 徒手肌力訓練 10 下 3 組(波比開合跳、反向仰臥起坐、高低走欄)		安全教育	實作評量 (動作正確度) 2. 觀察選手是否符合標準動作，以防止受傷發生  3. 藉由平時訓練觀察選手身體狀況，並分析安排棒次	
	肌耐力及技術強化	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	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。	1. 間歇訓練 200M*8(休120秒) 2. 三點式起跑 50M*8趟休1分。 3. 跨步跳*5休3分 4. 拉力繩+抬腿走 (30M*8趟)。 5. 階梯跑 4 樓*8 趟(單階、雙階) 休 5 分	訓練速度、起跑、節奏。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	4. 透過訓練日誌並強化選手心理抗壓性	起跑架 角錐 碼表 拉力繩
	傳接棒訓練	體-J-A1 體-J-A2	Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1. 慢跑傳接棒慢的 2 圈快的 3 圈共	練習接棒技巧，進一步減少接棒失誤及增加流	性別平等 生涯規劃		接力棒 角錐

		體-J-B1 體-J-C2	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	五圈 2. 直道50M 接訓練 *8休2分。 3. 彎道30M 接棒訓練*3休2分。 4. 4X100M 接力*5休3分。	暢性，以節省接棒時間。	品德教育 安全教育		
	了解壓力	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 教練與選手溝通 2. 訓練日誌檢討 3. 電腦分析技術動作	關心選手心理狀況，針對選手不足提出建議，一起討論出進步方法。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		電腦設備
9-12	專項訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	P-IV-A2 敏捷、協調、發力、速度、技術等專項體能訓練	1. 馬克操12項動作30M。 2. 箱上、下交換快速跑30秒6組 3. 漸速跑50M*5(走回)。 4. 鉛球後拋15顆 5. 投擲項目之分解技術模仿100次	基本能力訓練，針對專長提升選手速度或手臂力量。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	1. 實作評量(動作正確度)體適能之評量標準 2. 觀察選手是否符合標準動作	跳箱 碼表 鉛球
	速度與爆發力訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	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	1. 推登訓練+上推雪橇30M*8趟 2. 繩梯訓練*6(快速抬腿跑、墊步側移、開合跳)。 3. 角錐節奏跑30m*8(走回)	提升敏捷度及協調性。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	3. 藉由平時訓練觀察選手身體狀況	繩梯 角錐 拉力繩

			成動作之進階技術。	4. 拉力繩三點式起跑 30m*5。			及心理狀況	
	中長跑訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1. 20分鐘跑(每圈100-120秒)。 2. 越野跑5K(配速跑)。 3. 循環訓練(13項動作15下*3循環，循環與循環休4分鐘)。	訓練加速跑及腹背肌，增強加速能力及肢體力量。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	4. 藉由平時訓練觀察選手狀況	碼表 健身器械
	目標設定與壓力釋放的到舒緩	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理心理戰技培養 Ps-IV-D2 訓練及競賽中的心理層面建設	1. 檢視目標設定及修正。 2. 達成目標給予獎勵。 3. 隊友分組活動培養團隊氣氛。	檢視訓練目標完成度，給與肯定及鼓勵，選手間互動，建立和諧團隊氣氛。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		
13- 16	基本專項訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	P-IV-A2 敏捷、協調、發力、速度、技術等專項體能訓練	1. 慢跑3圈 2. 馬克操12項動作30M。 3. 動態核心12項動作20下2組。 4. 跑、跳技術輔助訓練。 5. 擲:技術投擲訓練，並培養比賽	基本體能訓練，鞏固基礎實力。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	1. 體適能之評量標準實作評量(動作正確度)	繩梯 碼表

				氣氛				
敏捷及協調訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	T-V-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 成動作之精熟 動作。	1. 瓶蓋放置則反 跑10~30M * 5趟 休2分。 2. 減速練習30M*3 趟休1分(前進、 後退、螃蟹跑)。 3. 繩梯循環10項 動作2趟(走回)。 4. 欄架訓練8項動 作*2趟。 5. 跳躍訓練(單 腳、雙腳)*2 趟。	腿部肌力訓練，增強彈跳 能力，強化肌耐力。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	2. 觀察 選手是 否符合 標準且 安全之 動作  3. 口頭 報告  4. 書寫 訓練日 誌	繩梯 欄架	
競賽對抗	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	Ta-V-C1 配速與競賽規則	1. 跑、跳、擲模擬 比賽方式進行對 抗 2. 賽後收集成績 及檢討。 3. 分析為何沒達 到設定成績	模擬比賽並觀測是否達 成目標，再對其進行分 析討論。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		碼表	
自我對談	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	Ps-V-D1 目標設定、壓力管 理、自我對話及意 象訓練等心理技巧 心理技巧與競賽策 略。	1. 教練與選手相 互表達心裡想法， 並互相配合一同 達到設定目標 2. 檢視訓練過程 並找出缺點並加	關心選手心理狀況，針 對訓練過程找出不足之 處並加以改進。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育			

				以改進。				
17-22	專項體能訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發與速度等專項體之原理原則。	1. 馬克跑步8項動作30M。 2. 60M*6趟(走回) 3. 髖關節活動操8項動作20M。 4. 循環訓練 13 項動作*3 循環，循環與循環休 4 分	基本能力訓練熱身，並增強肌肉力量。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	1. 體適能之評量標準 實作評量 (動作正確度) 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 口頭報告 4. 透過訓練日誌評量選手理解	健身器械 瑜珈墊
	敏捷訓練技術調整定位	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	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。	1. 變速跑200(加速、維持、加速)x6趟休5分。 2. 加速跑訓練(110m 過十公尺後按錶)*5休2分 3. 擲:專項技術調整，並達到標準投擲角度及加速點連結訓練並投出	針對性訓練，加強加速能力或投擲技巧的精進。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		碼表
	蒐集運動資訊	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1. 觀賞比賽影片並寫出心得。 觀賞他校之比賽技術面並寫出詫異性	觀賞他校比賽影片，並針對強處及失物進行討論。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		影音設備
	壓力調整	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心	1. 檢討賽後成果並分享心得。	關心選手的整個訓練狀況及成果，舒緩選手心理壓力。	性別平等 生涯規劃 品德教育		

		體-J-C2	理技巧。	2. 檢視訓練壓力並調整。		安全教育		
--	--	--------	------	---------------	--	------	--	--

第二學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
			學習表現	學習內容				
1~4	維持體能	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 分跑3圈, 8分跑2圈 2. 靜態核心6項動作60秒, 5組(加強核心力量)。 3. 繩梯訓練8項動作(走回) 4. 上坡抬腿走30步*5 5. 上坡小蛙跳20M*5 6. 上坡衝速度50M*5	增強基本能力, 針對腿部肌耐力進行訓練。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	1. 體適能之評量標準實作評量(最大表現測驗、計時測驗)  2. 觀察選手是否符合標準動作	繩梯
	比賽前調整訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	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	1. 跑: 彈力繩輔助動作3項*3組, 雪橇發力訓練20M*5組 2. 跳: 彈力繩發力向上跳10*3組, 負重衣跳	針對性訓練, 依照選手專長, 訓練並精進各自的特長。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	3. 口頭報告	彈力繩 鉛球 起跑架

			備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。	遠6次 3. 擲:20米速度*6,鉛球後拋爆發訓練*10顆,投擲連結 4. 15分鐘放鬆跑收操跑 起跑反應訓練 30M*5 趟(走回)。			4. 透過訓練日誌強化心理	
各專項分析動作細節及培養比賽氣氛	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	Ta-IV-C1 配速與競賽規則		1. 1500M*2休20分(維持秒數上下不超過1秒)。 2. 400M 跨欄*2休10分(全程、半程)。 3. 三鐵8擲休6分。 4. 跳部 8 跳休 6 分。	針對性訓練,依照選手專長,訓練並精進各自的特長。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		欄架 鐵餅 標槍 藥球
心態調整	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。		檢視專長項目目標設定及身心狀態。	關心心理狀況,設定各專長選手的訓練目標。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		
專項體能	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。		1. 慢跑 5 圈 2. 10個小欄架奏跑 + 繩梯訓練*6組60M*5(走回)。	針對各專長進行基本能力訓練。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	1. 體適能之評量標準 實作評	繩梯 鐵餅 藥球 標槍

5~8		體-J-C2		3. 快速抬腿跑 30M*3 休30秒 4. 碎步跑20M*3休 30秒。 5. 擲:助擺前後走 30 米*5，架鉛球 連續滑步 20 公尺 *5，棍子連續鐵 餅轉直線*5			量(動作 正確度)  2. 觀察 選手是 否符合 標準動 作  3. 透過 訓練日 誌評量 選手理 解	
	專項技術 訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、 蹬、划之運動力學 原理	1. 跑、跳、擲專 項 8項動作輔助 訓練 2. 瓶蓋反應則反 跑練習 5 個瓶蓋 *5 趟。	專長訓練，訓練反應能 力。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	3. 透過 訓練日 誌評量 選手理 解	鐵餅 藥球 標槍
	競賽對抗	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	跑、跳、擲模擬 比賽並記錄。	模擬比賽並記錄結果。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	4. 訓練 日誌溝 通	碼表 鐵餅 藥球 標槍
	競賽壓力 分析	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧。	模擬賽及選手身 體感受分享及影 片分析動作細 節。	檢討模擬比賽表現。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		影音設備
	賽前調整 訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟 度、肌(耐)力等 一般體能之原理原	1. 10分鐘跑 2. 助跑式衝刺 30M*5休2分。	基本能力訓練，舒展身 體增加柔軟度。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	1. 體適 能之評 量標準 實作評	藥球 小欄架 瑜珈墊

9~12		體-J-C2	則。	3. 藥球(前、後、側拋)*10顆。 4. 小欄架輔助6項動作*3趟20M(走回) 5. 靜態伸展+PNF			量(最大表現測驗、計時測驗)	
	敏捷訓練 加強速度 練習	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。	1. 繩梯訓練30M*3趟(小步抬腿跑、側跑、並腿跳、墊步側移、開合跳) 2. 拉力繩抬腿跑50M*3休2分。 3. 拉雪橇機100M*3休3分。	基本能力強化訓練。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	2. 觀察選手是否符合標準動作  3. 透過訓練日誌評量選手理解	繩梯 拉力繩
	模擬競賽 對抗	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1. 自行組合比賽時的動態熱身。 2. 拍攝競賽過程 3. 分析動作細節	增加競爭力及建立比賽心態，並討論結果。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	4. 於訓練期間不定時抽問	拍攝設備 影音設備
	競賽心理 技巧	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 檢視影片與討論 2. 訓練日誌檢討與溝通。	檢視訓練過程，與選手溝通舒緩壓力。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		影音設備
	賽後調整 訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原	1. 慢跑15-20分鐘 2. 靜態伸展 3. 按摩+滾筒+冰敷。	肌肉恢復。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	1. 體適能之評量標準實作評量(動作	按摩裝備 瑜珈墊

13~16	專項體能量維持	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C	則。 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	1. 金字塔100M-150M-200M-100M-150M 2. 木箱跳*12下4趟 3. 拉力繩衝刺跑(20M 加速跑後50M 衝刺)*2趟休3分。 4. 4X100M 接力*3(直道、彎道速度跑)。 5. 助擺協調前、後、左、右走，30公尺*3	強化速度及接棒技巧，提升選手實力。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	正確度) 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 於訓練期間不定時抽問 4. 訓練日誌溝通	木箱 拉力繩 接力棒 碼表
	模擬比賽	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	模擬比賽方式進行對抗並攝影。	增加競爭力及建立比賽心態，並討論結果。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		攝影裝備
	競賽心理技巧	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C	Ps-IV-D3 溝通管道與方法	檢討成績紀錄和影片，進行分組討論	與選手溝通，關心選手訓練狀況及心態變化。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		影音設備
	全面性體能	體-J-A1 體-J-A2	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發	1. 馬克跑步基本10項動作30M(走	基本能力訓練熱身，並增強肌肉力量。	性別平等 生涯規劃	1. 體適能之評	欄架

17~21		體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	力與速度等專項體能之原理原則	回)。 2. 漸速跑30M*3休2分。 3. 髖關節動作6項動作*3休1分。 4. 靜態核心12項動作1分鐘休1分鐘。		品德教育 安全教育	量標準 實作評量(動作正確度)  2. 觀察選手是否符合標準動作	
	敏捷、協調訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	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	1. 動態核心10項動作*20下休1分 2. 馬克操12項動作 3. 徒手肌力訓練12項動作*12下休1分鐘。 4. 繩梯訓練10項動作(走回)。	進一步強化核心力量，增強選手肌肉力量及意志力。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	3. 透過訓練日誌評量選手理解  4. 於訓練期間不定時抽問	繩梯 健身設備
	賽況分析	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	Ta-IV-C2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	1. 賽後影片檢討並寫心得及改進目標。 2. 賽後秒數成績檢討。	針對比賽結果進行檢討，並聆聽選手心得。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		影音設備
	教練回饋	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 和選手聚餐並讓選手說出今年自我表現如何 2. 檢視訓練日誌與心靈溝通。	獎勵選手表現，建立優良師生關係，並關心選手心理狀況。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育		

教材來源	作者	譯者 / 出版社
<u>Essentials of Strength Training and Conditioning 4 Edition</u>	National strength and Conditional Association, G. Gregory Haff, N. Travis Triplett editors	林貴福, 何仁育, 林育謹  禾楓書局