

114 學年度嘉義縣水上國民中學體育班八年級第一二學期體育專業領域競速類型運動-田徑教學計畫表(表十一之三)

設計者：體育班發展委員會

教學者：張嘉信

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：__5__/_200__

三、課程設計理念：體育專業技能精進

四、課程目標：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能，能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中，提升個人與團隊之專項運動技術水準，進而強化心理因素。

五、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	融入議題之內容重點	評量方式
第一週	田徑專項	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	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 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-B1 跑、	從田徑史認識田徑界選手，進而了解全世界大型的田徑盃賽-如奧運、亞運等 加強動作技巧(個人技術調	國際教育	個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%)

		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-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-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。	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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	整) 心理調適		
第二週	田徑專項	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	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	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-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單	1. 加強動作技巧(個人技術調整) 2. 心理調適	健康教育	個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%)

		而運用適當的策略，處理與解決各項問題。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-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。	蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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			
第三週	田徑專項	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	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	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-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準	1. 加強動作技巧(個人技術調整) 2. 心理調適	健體教育	個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%)

		略，處理與解決各項問題。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-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。	並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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			
第四週	田徑專項	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	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-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	1. 加強動作技巧(個人技術調整) 2. 心理調適		個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%)

		項問題。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-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。	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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	田徑專項	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-B1	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 Ps-IV-2 理解並演	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-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	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	健體領域	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(80%)

		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-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。	練溝通能力	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			
第六週	田徑專項	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-B1 具備情意表達的能	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 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-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、聯合動作	1. 綜合體能訓練 . 2. 個人技術訓練	健體領域	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(80%)

		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-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。		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			
第七週	田徑專項	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與	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 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-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	1. 綜合體能訓練 . 2. 個人技術訓練	健體領域	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(80%)

		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-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。		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			
第八週	田徑專項	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理	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 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-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-	1. 綜合體能訓練 . 2. 個人技術訓練	分組教學	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(80%)

		解競技運動的 基本概念，應用於日常生活中。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。		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	田徑專項	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-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	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 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-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	1. 個人技術訓練 2. 欄架協調性訓練、彈力繩訓練 3. 專項測驗		1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(80%) 參加 1 場賽事(5 %)

		概念，應用於日常生活中。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。		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			
第十週	田徑專項	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-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	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 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-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	1. 個人技術訓練 2. 欄架協調性訓練、彈力繩訓練 3. 專項測驗		1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(80%) 參加 1 場賽事(5 %)

		生活中。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。		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			
第十一週	田徑專項	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-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-C3	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 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-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	1. 個人技術訓練 2. 欄架協調性訓練、彈力繩訓練 3. 專項測驗	健體領域	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(80%) 參加 1 場賽事(5 %)

		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。		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			
第十二週	田徑專項	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-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-C3 具備敏察和接納多	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 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-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 目標設定、壓力管	1. 個人技術訓練 2. 欄架協調性訓練、彈力繩訓練 3. 專項測驗	健體領域	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(80%) 參加 1 場賽事(5 %)

		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。		理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧			
第十三週	田徑專項	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-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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關	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 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-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 目標設定、壓力管理與自我對話等心	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 球類活動 4. 選手心理訓練		1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(80%) 參加 1 場賽事(5 %)

		心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧			
第十四週	田徑專項	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-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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技	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 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 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-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 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 球類活動 4. 選手心理訓練		1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) . 競技綜合訓練表現(15%) 參加 1 場賽事(5%)

		運動議題，並 尊重與欣賞其間的差異。		訓練、競賽與心理技巧			
第十五週	田徑專項	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-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-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	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 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-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、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	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 球類活動 4. 選手心理訓練	健康教育 社會領域	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) . 競技綜合訓練表現(15%) 參加 1 場賽事(5%)

		與欣賞其間的差異。		技巧			
第十六週	田徑專項	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-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-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。	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 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-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	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 球類活動 4. 選手心理訓練		1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) . 競技綜合訓練表現(15%) 參加 1 場賽事(5%)

		異。					
第十七週	田徑專項	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-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-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。	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 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-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	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 技術檢討 4. 選手心理訓練	健康教育	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

第十八週	田徑專項	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-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-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。	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 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-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	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 技術檢討 4. 選手心理訓練		1. 個人專項體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
第十九週	田徑專項	體-J-A1 具備增	P-IV-1 了解與運用	P-IV-A1 心肺耐	1. 綜合體能訓	健體領域	1. 個人專

		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-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-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。	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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-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	練 2. 個人技術訓練 3. 技術檢討 4. 選手心理訓練		項體能表現(60%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
第二十週	田徑專項	體-J-A1 具備增進競技體能、技術	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術	健體領域	1. 個人專項體能表

		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-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-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。	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	(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-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	訓練 3. 技術檢討 4. 選手心理訓練	現(60%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)
--	--	---	---	--	-----------------------------	---

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	融入議題之內容重點	評量方式
第一週	田徑專項	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-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-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	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 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-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	1. 專項重量訓練 2. 體能訓練（肺活量）、階梯訓練（肌力、爆發力）		1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)

		其間的差異。		技巧			
第二週	田徑專項	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-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-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。	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 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-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	1. 專項重量訓練 2. 體能訓練（肺活量）、階梯訓練（肌力、爆發力）		1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)

第三週	田徑專項	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-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-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。	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 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-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	1. 專項重量訓練 2. 體能訓練（肺活量）、階梯訓練（肌力、爆發力）		1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第四週	田徑專項	體-J-A1 具備增	P-IV-1 了解與運用	P-IV-A1 心肺耐	1. 專項重量訓		1. 個人專

		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-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-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。	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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-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	練 2. 體能訓練（肺活量）、階梯訓練（肌力、爆發力）		項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(60%)
第五週	田徑專項	體-J-A1 具備增進競技體能、技術	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌	1. 個人技術訓練 2. 選手心理		1. 個人專項體能表

		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-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-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。	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	(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-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	訓練 3. 藥球訓練(賽前爆發力調整)		現(20%) 2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(5%) 參加 1 場賽事(5%)
第六週	田徑專項	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體	1. 個人技術訓練 2. 選手心理訓練 3. 藥球訓		1. 個人專項體能表現(20%)

		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-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-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。	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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-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	練(賽前爆發力調整)		2. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(5%) 參加 1 場賽事(5%)
第七週	田徑專項	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	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-	1. 個人技術訓練 2. 選手心理訓練 3. 藥球訓練(賽前爆發力		1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專

		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-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-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。	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 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	調整)		項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(5%) 參加 1 場賽事(5%)
第八週	田徑專項	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	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-	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	1. 個人技術訓練 2. 選手心理訓練 3. 藥球訓練(賽前爆發力調整)		1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能

		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-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-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。	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 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			力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(5%) 參加 1 場賽事(5%)
第九週	田徑專項	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。	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	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	1. 個人技術訓練 2. 選手心理訓練 3. 藥球訓練(賽前爆發力調整)		1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(90%)

		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-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-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。	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	等專項體能之原理原則 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 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			
第十週	田徑專項	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	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、	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. 個人技術訓練 2. 選手心理訓練 3. 藥球訓練(賽前爆發力調整)		1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(90%)

		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-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-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。	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	原則 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 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			
第十一週	田徑專項	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	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 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-B1 跑、	1. 拳擊有氧 2. TRS 訓練 3. 專項重量訓練		1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(90%)

		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-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-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。	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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			
第十二週	田徑專項	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	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 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划	1. 拳擊有氧 2. TRS 訓練 3. 專項重量訓練		1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(90%)

		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-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-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。	配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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			
第十三週	田徑專項	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	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	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-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單	1. 拳擊有氧 2. TRS 訓練 3. 專項重量訓練		1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		而運用適當的策略，處理與解決各項問題。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-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。	蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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			
第十四週	田徑專項	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	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	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-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準	1. 拳擊有氧 2. TRS 訓練 3. 專項重量訓練		1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		略，處理與解決各項問題。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-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。	並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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	田徑專項	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	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-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	1. 拳擊有氧 2. TRS 訓練 3. 專項重量訓練		1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		項問題。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-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。	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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			
第十六週	田徑專項	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-B1	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 Ps-IV-2 理解並演	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-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	1. 拳擊有氧 2. TRS 訓練 3. 專項重量訓練		1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		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-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。	練溝通能力	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			
第十七週	田徑專項	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-B1 具備情意表達的能	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 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-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、聯合動作	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 選手心理訓練(比賽影片檢討)		1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		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-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。		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	田徑專項	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與	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 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-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	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 選手心理訓練(比賽影片檢討)		1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		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-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。		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			
第十九週	田徑專項	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理	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 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-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-	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 選手心理訓練(比賽影片檢討)		1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		解競技運動的 基本概念，應用於日常生活中。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。		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			
第二十週	田徑專項	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-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	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 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-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	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 選手心理訓練(比賽影片檢討)		1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 競技綜合訓練表現(20%)

		概念，應用於日常生活中。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。		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			
--	--	--	--	---	--	--	--