

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣朴子國民中學 九 年級第一二學期教學計畫表 設計者：陳秀珠 (表十一之一)

- 一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☒健康與體育(☐健康教育☒體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☐綜合活動(☐家政☐童軍☐輔導)

二、教材版本：自編教材

三、本領域每週學習節數：5 節

四、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導 內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	全面性體 &目標設定	P-IV-A1 T-IV-B1 Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	P-IV-1 了解與運用一般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	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	1. 提升選手基本體能、肌力 2. 設定選手目標	1. 基本體能訓練，增強選手身體素質。 2. 腿部肌耐力訓練，增強下肢力量。 3. 增強心肺能力及爆發力訓練。 4. 設定訓練目標，規劃訓練日程	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. 藉由平時訓練觀	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	

第 2 週			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	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 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			察選手狀況 4. 透過訓練日誌強化心理		
第 3 週			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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集					
第 4 週			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-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
第 5 週	基礎體能 &傳接棒	P-IV-A3	P-IV-3 了解與運用有	P-IV-A1 心肺耐力、柔	1. 強化基	1. 進一步強化心肺	1. 體適能	性別平等	

	訓	T-IV-B1 Ta-IV-C1 Ps-IV-D3	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術	軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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	本能力鍛鍊選手心智 2. 關注訓練情況，及時給予建議	能力及核心力量，增強選手肌肉力量及意志力。 2. 訓練速度、起跑、節奏。 3. 練習接棒技巧，進一步減少接棒失誤及增加流暢性，以節省接棒時間。 4. 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。	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，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 4. 透過訓練日誌並強化選手心理抗壓性	生涯規劃 品德教育 安全教育	
第 6 週			Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德規劃與實踐	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集					
第 7 週			T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧					
第 8 週			Ta-IV-1 理解並執行配	Ta-IV-C3 運動道德					

			速、規則與情報蒐集了解與運用 P-IV-1 一般體能訓練之原理原則	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理					
第 9 週	專項訓練 &目標設定與壓力釋放的到舒緩	P-IV-A2 T-IV-B1 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	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 Ps-IV-D3 溝 通管道與方 法	1. 鍛鍊基本能力 2. 提升專業能力	1. 基本能力訓練， 針對專長提升選 手速度或手臂力 量。 2. 提升敏捷度及協 調性。 3. 訓練加速跑及腹 背肌，增強加速 能力及肢體力 量。 4. 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。	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 3. 藉由平時訓練觀 察選手身體狀況及 心理狀況 4. 藉由平時訓練觀 察選手狀況	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	
第 10 週			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	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-A3 有 氧訓練、無 氧訓練、 間歇訓練、 循環訓練					

			跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ps-IV-D3 溝通管道與方法					
第 11 週			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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法					
第 12 週			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	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-A3 有氧訓練、無					

			與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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-D3 溝通管道與方法					
第 13 週	基本專項訓練&自我對談/	P-IV-A2 T-V-B1 Ta-V-C1 Ps-V-D1	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-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	1. 加強基礎能力 2. 模擬比賽，建立競爭心態	1. 基本體能訓練，鞏固基礎實力。 2. 腿部肌力訓練，增強彈跳能力，強化肌耐力。 3. 模擬比賽並觀測是否達成目標，再對其進行分析討論。 4. 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。	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且安全之動作	品德教育 資訊教育	

第 14 週			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-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術			3. 口頭報告 4. 書寫訓練日誌		
第 15 週			T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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					
第 16 週			P-IV-3 了解與運用有氧訓練、	Ps-IV-D3 溝通管道與方法					

			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 進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲 /踢、蹬、 划之運動力 學原理					
第 17 週	專項體能 & 蒐集運動 資訊	P-IV-A2 T-IV-B1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1	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-3 理 解並操作接 力動作之 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-B3 跑、跳、擲 /踢、蹬、 划之運動力 學原理	1. 基本能 力訓練， 強化身體 力量 2. 情報蒐 集，知己 知彼，百 戰百勝 3. 關心選 手身心狀 況	1. 基本能力訓練熱 身，並增強肌肉 力量。 2. 針對性訓練，加 強加速能力或投 擲技巧的精進。 3. 觀賞他校比賽影 片，並針對強處 及失物進行討 論。 4. 關心選手的整個 訓練狀況及成 果，舒緩選手心 理壓力。	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	多元文化 教育 生涯規劃 教育 品德教育 資訊教育	
第 18 週			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-3 理 解並操作接	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					

			力動 作之 進階技術	/踢、蹬、 划之運動力 學原理					
第 19 週			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-3 理解並 操作接力動作 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-B3 跑、 跳、擲/踢、 蹬、划之運動 力學原理					
第 20 週			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-3 理解並 操作接力動作 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-B3 跑、 跳、擲/踢、 蹬、划之運動 力學原理					
第 21 週			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	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					

			容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-3 理解並操作接 力動作之進階技術	全原則與運動防護 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引 導內容及實施方 式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	維持體能 &心態調 整	P-IV-A1 T-IV-B1 Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	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-3 理解 並操作接力動 作之進階技術	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-B3 跑、 跳、擲/踢、 蹬、划之運動 力學原理	1. 提升選手 基本體能、 肌力 2. 設定選手 目標	1. 增強基本能 力，針對腿部 肌耐力進行訓 練。 2. 針對性訓練， 依照選手專 長，訓練並精 進各自的特 長。 3. 關心心理狀 況，設定各專 長選手的訓練 目標。	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 3. 口頭報告 4. 透過訓練 日誌強化心 理	性別平等教育 多元文化教育 品德教育	
第 2 週			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-3 理解 並操作接力動 作	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、					

			作之進階 技術	蹬、划 之運動力 學原理					
第 3 週			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-3 理解並操作 接力動作之進階 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-B3 跑、跳、 擲/踢、 蹬、划 之運動力 學原理					

			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-3 理解並操作接力動作之進階技術	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-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理					
第 4 週									
第 5 週	專項體能 &競賽壓力分析	P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D2 Ta-IV-C2	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 Ta-IV-2	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、	1. 強化基本能力 鍛鍊選手心智 2. 關注訓練情況，及時給予建議	1. 針對各專長進行基本能力訓練。 2. 專長訓練，訓練反應能力。 3. 模擬比賽並記錄結果。 檢討模擬比賽表現。	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 3. 口頭報告	人權教育 家庭教育 資訊教育 品德教育	

			遵守並運用競賽規則、指令與道德	擲/踢、蹬、划之運動力學原理			4. 透過訓練日誌強化心理		
第 6 週			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 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	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					
第 7 週			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	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					

			荷、安全 原 則與 運動防護 Ta-IV-2 遵守並運 用競賽規 則、指令 與道德	原則與運 動 防護 T-IV-B3 跑、跳、 擲/踢、 蹬、 划 之運動力 學原理					
第 8 週			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 Ta-IV-2 遵守並運 用競賽規 則、指令 與道德	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					
第 9 週	賽前調整 訓練&競 賽心理技 巧	P-IV-A1 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2	P-IV-3 了 解與運用 有氧訓 練、無氧 訓練、間 歇 訓 練、循環	Ps-IV-D4 訓練與競 賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1. 提升能 力，訓練柔 軟度 2. 提升競爭 力	1. 能力訓練，舒 展身體增加柔 軟度。 2. 基本能力強化 訓練。	1. 體適能之 評量標準實 作評量(最 大表現測 驗、計時測	人權教育 家庭教育 資訊教育 品德教育	

		Ps-IV-D3 Ps-IV-D2	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能力		3. 身心理調解	3. 增加競爭力及建立比賽心態，並討論結果。 4. 檢視訓練過程，與選手溝通舒緩壓力。	驗) 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 口頭報告 4. 透過訓練日誌強化心理		
第 10 週			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 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德					
第 11 週			P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練	Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德					

			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能力						
第 12 週			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 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德					
第 13 週	賽後調整訓練&競賽心理技巧	P-IV-A1 T-IV-B1 Ps-IV-D3 Ta-IV-C3	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 提升比賽技巧 2. 調整心態 3. 師生溝通	1. 速度及接棒技巧，提升選手實力。 2. 增加競爭力及	1. 體適能之評量標準實作評量(最大表現測	品德教育 資訊教育	

		Ta-IV-C2 T-IV-B2	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集		建立比賽心態，並討論結果。 3. 與選手溝通，關心選手訓練狀況及心態變化。 4. 基本能力訓練熱身，並增強肌肉力量。	驗、計時測驗) 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 口頭報告 4. 透過訓練日誌強化心理		
第 14 週			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理					
			Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集					
第 15 週			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理					
			Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集					
第 16 週			T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理					
			Ta-IV-2	Ta-IV-C2					

			遵守並運用競賽規則、指令與道德	競賽與情報蒐集					
第 17 週	全面性體 &教練回饋	P-IV-A2 T-IV-B1 Ps-IV-D3 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1. 強化肌力，磨練心志 2. 檢討結果 3. 給予肯定	1. 基本訓練熱身，並增強肌肉力量。 2. 進一步強化核心力量，增強選手肌肉力量及意志力。 3. 針對比賽結果進行檢討，並聆聽選手心得。 4. 獎勵選手表現，建立優良師生關係，並關心選手心理狀況。	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 3. 口頭報告 4. 透過訓練日誌強化心理	多元文化教育 生涯規劃教育 品德教育	
第 18 週			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
第 19 週			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划					

			Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
第 20 週			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
第 21 週			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 T-IV-3 理解並操作	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競					

			接力動作之進階技術	賽環境					
--	--	--	-----------	-----	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。