

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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。 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	1. 能明白相關護具知識。 2. 能明白護具的運動需求。 3. 能自信表達自我護具的運動需要。 4. 能選擇何時合宜的運動護具。	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%)

		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	尊重與欣賞其間的差異。 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		整) 心理調適		
第二週	田徑專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。 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-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、	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	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%)

		動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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				
第三週	田徑專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。 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-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	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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%)
第四週	田徑專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作	1. 加強動作技巧(個人技術調整)		個人專項體能表現(20%) 2. 個

		運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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-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	作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	2. 心理調適		人專項技術能力 (70%)
第五週	田徑專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。 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-A2 敏捷、協	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順	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%)

		動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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	利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。			
第六週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術身體活動。	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 能明白相關護具知識。 2. 能明白護具的運動需求。 3. 能自信表達自我護具的運動需要。 4. 能選擇何時合宜的運動護具。	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%)
第七週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各	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

		T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接力動作之進階技術 身體活動。 1c-IV-2 評估運動 風險，維護安全的運動情境。		項檢測要領並積極 完成檢測。			(80%)
第八週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項技術 T-IV-2 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接力動作之進階技術 身體活動。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫，實際參與 身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推 擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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%)
第九週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項技術 T-IV-2 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推 擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。	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

		力動作之進階技術 身體活動。 1c-IV-2 評估運動 風險，維護安全的運 動情境。		4. 能感受團隊合作的 意義。 5. 能做到跑步動作 流暢。 6. 能做到傳接棒順 利流暢。 7. 能幫團隊排出棒 次以利賽事進行。			加 1 場賽 事(5 %)
第十週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項技術 T-IV-2 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接 力動作之進階技術 身體活動。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力，解決運 動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫，實際參與 身體活動。	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推 擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種 類。 2. 能明白起跑的動 作要領。 3. 能理解接力的方 法與策略。 4. 能感受團隊合作的 意義。 5. 能做到跑步動作 流暢。 6. 能做到傳接棒順 利流暢。 7. 能幫團隊排出棒 次以利賽事進行。	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 %)
第十一週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項技術 T-IV-2 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推 擲的基本技巧。	1. 能明白相關護具 知識。 2. 能明白護具的運 動需求。	1. 個人技術訓 練 2. 欄架協調 性訓練、彈力繩 訓練 3. 專項測	健體領域	1. 個人專 項體能表 現(15%) 2. 個人專項

		划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接 力動作之進階技術 身體活動。 1c-IV-2 評估運動 風險，維護安全的運 動情境。		3. 能自信表達自我 護具的運動需要。 4. 能選擇何時合宜 的運動護具。	驗		技術能力 (80%) 參 加 1 場賽 事(5 %)
第十二週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項技術 T-IV-2 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接 力動作之進階技術 身體活動。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力，解決運 動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫，實際參與 身體活動。	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推 擲的基本技巧。	1. 能明白體適能相 關知識及重要性。 2. 能主動並協助他 人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各 項檢測要領並積極 完成檢測。	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 %)
第十三週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項技術 T-IV-2 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推 擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種 類。 2. 能明白起跑的動 作要領。 3. 能理解接力的方	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

		T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接力動作之進階技術 身體活動。 1c-IV-2 評估運動 風險，維護安全的運動 情境。		法與策略。 4. 能感受團隊合作的 意義。 5. 能做到跑步動作 流暢。 6. 能做到傳接棒順 利流暢。 7. 能幫團隊排出棒 次以利賽事進行。			(80%) 參 加 1 場賽 事(5 %)
第十四週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項技術 T-IV-2 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接力動作之進階技術 身體活動。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力，解決運 動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫，實際參與 身體活動。	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推 擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種 類。 2. 能明白起跑的動 作要領。 3. 能理解接力的方 法與策略。 4. 能感受團隊合作的 意義。 5. 能做到跑步動作 流暢。 6. 能做到傳接棒順 利流暢。 7. 能幫團隊排出棒 次以利賽事進行。	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%)
第十五週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項技術 T-IV-2 理解並操作	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推	1. 能認識起跑的種 類。 2. 能明白起跑的動	1. 綜合體能訓 練 2. 個人技術 訓練 3. 球類活	健康教育 社會領域	1. 個人專 項體能表 現(30%) 2.

		跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接力動作之進階技術 身體活動。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	擲的基本技巧。	作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	動 4. 選手心理訓練		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%)
第十六週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接力動作之進階技術 身體活動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能明白相關護具知識。 2. 能明白護具的運動需求。 3. 能自信表達自我護具的運動需要。 4. 能選擇何時合宜的運動護具。	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%)
第十七週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能明白體適能相	1. 綜合體能訓	健康教育	(1)發球訓

		划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接力動作之進階技術 身體活動。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	練 2. 個人技術訓練 3. 技術檢討 4. 選手心理訓練		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	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 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報	Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1. 能認識起跑的種類。	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術	健體領域	1. 個人專項體能表

		蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用 競賽規則、指令與 道德 1c-IV-2 評估運動 風險，維護安全的運 動情境。	Ta-IV-C2 競賽與情 報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	2. 能明白起跑的動 作要領。 3. 能理解接力的方 法與策略。 4. 能感受團隊合作 的意義。 5. 能做到跑步動作 流暢。 6. 能做到傳接棒順 利流暢。 7. 能幫團隊排出棒 次以利賽事進行。	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%)
第二十週	田徑專項	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 1c-IV-2 評估運動 風險，維護安全的運 動情境。	Ta-IV-C1 配速與競 賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情 報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 能認識起跑的種 類。 2. 能明白起跑的動 作要領。 3. 能理解接力的方 法與策略。 4. 能感受團隊合作 的意義。 5. 能做到跑步動作 流暢。 6. 能做到傳接棒順 利流暢。 7. 能幫團隊排出棒 次以利賽事進行。	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	健體領域	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	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接力動作之進階技術 身體活動。	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	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%)

第二週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術身體活動。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	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	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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	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%)

		划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接 力動作之進階技術 身體活動。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力，解決運 動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫，實際參與 身體活動。		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	發力)		技術能力 (60%)
第四週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項技術 T-IV-2 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接 力動作之進階技術 身體活動。	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推 擲的基本技巧。	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、	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%)

		1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。		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			
第五週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術身體活動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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、連結動作之準備、連結	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. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(5%) 參加1場賽事(5%)

		運動計畫，實際參與身體活動。		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	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術身體活動。 Ic-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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	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. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(5%) 參加1場賽事(5%)

				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	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術身體活動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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	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. 個人專項技術能力(70%) 3. 競技綜合訓練表現(5%) 參加1場賽事(5%)

				Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧			
第八週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術身體活動。 Ic-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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. 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	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)	1. 個人技術訓練 2. 選手心理		1. 個人專項體能表

		划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接力動作之進階技術 身體活動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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(10%) 2. 個人專項技術能力(90%)
第十週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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	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%)

		技術理解並操作接力動作之進階技術身體活動。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。		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			
第十一週	田徑專項	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術理解並操作接力動作之進階技術身體活動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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. 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%)

		動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術身體活動。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進	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%)

				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	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 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	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	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%)

				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	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 Ic-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	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. 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%)

第十五週	田徑專項			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. 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%)
第十六週	田徑專項	Ps-IV-3 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2	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	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

		Ps-IV-1 了解並執行環境適應能力	訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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			技術能力 (40%) 3. 競技綜合訓練表現 (20%)
第十七週	田徑專項	Ps-IV-3 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-1 了解並執行環境適應能力	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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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、	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

			Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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			(20%)
第十八週	田徑專項	Ps-IV-3 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-1 了解並執行環境適應能力	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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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	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%)

				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			
第十九週	田徑專項	Ps-IV-3 了解並運用 心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練 溝通能力 Ps-IV-1 了解並執行 環境適應能力	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 Ps-IV-D3 溝通管道 與方法 Ps-IV-D4 訓練與競 賽環境	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	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%)

				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	Ps-IV-3 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-1 了解並執行環境適應能力	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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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	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%)

				Ps-IV-D2 訓練、競 賽與心理技巧			
--	--	--	--	-------------------------	--	--	--