

11-4 桃園國中

(一)專項術科教學進度、課程計畫

(二)課發會相關記錄

桃園市立桃園國民中學 109 學年度體育班教學進度

領域	上學期	下學期
體育班	<u>七年級桌球</u>	<u>七年級桌球</u>
	<u>七年級田徑</u>	<u>七年級田徑</u>
	<u>八年級桌球</u>	<u>八年級桌球</u>
	<u>八年級田徑</u>	<u>八年級田徑</u>
	<u>九年級田徑</u>	<u>九年級田徑</u>

桃園市立桃園國民中學 109 學年度體育班課程計畫

領域	上學期	下學期
體育班	<u>七年級桌球</u>	<u>七年級桌球</u>
	<u>七年級田徑</u>	<u>七年級田徑</u>
	<u>八年級桌球</u>	<u>八年級桌球</u>
	<u>八年級田徑</u>	<u>八年級田徑</u>
	<u>九年級田徑</u>	<u>九年級田徑</u>

(二)課發會相關記錄

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 109學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
桌球 專長訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	利用隊內模擬比賽,對外參賽評量動作技能、戰術技術認知策略、態度。
各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	桌球 專長訓練
1	8/30~9/5	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術
2	9/6~9/12	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術
3	9/13~9/19	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術
4	9/20~9/26	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術
5	9/27~10/3	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
6	10/4~10/10	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
7	10/11~10/17	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
8	10/18~10/24	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
9	10/25~10/31	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
10	11/1~11/7	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術

11	11/8~11/14	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
12	11/15~11/21	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
13	11/22~11/28	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
14	11/29~12/5	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
15	12/6~12/12	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方

		T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
16	12/13~12/19	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
17	12/20~26	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
18	12/27~1/2	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
19	1/3~1/9	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德

		Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
20	1/10~1/16	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
21	1/17~1/20	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術

填表說明：

(二) 109 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
桌球 專長訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧	利用隊內模擬比賽, 對外參賽評量動作技能、戰術技術認知策略、態度。
各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	桌球 專長訓練
1	2/17~ 2/20	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
2	2/21~2/27	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
3	2/28~3/6	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
4	3/7~3/13	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

5	3/14~3/20	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
6	3/21~3/27	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
7	3/28~4/3	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
8	4/4~4/10	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
9	4/11~4/17	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
10	4/18~4/24	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
11	4/25~5/1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方

		T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
12	5/2~5/8	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
13	5/9~5/15	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
14	5/16~5/22	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
15	5/23~5/29	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
16	5/30~6/5	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術

		Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
17	6/6~6/12	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
18	6/13~6/19	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
19	6/20~6/26	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
20	6/27~6/30	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術

(三) 109 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
桌球 專長訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、 抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧	利用隊內模擬比賽, 對 外參賽評量動作技 能、戰術技術認知策 略、態度。
各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	桌球 專長訓練
1	8/30~ 9/5	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
2	9/6~9/12	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
3	9/13~9/19	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
4	9/20~9/26	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
5	9/27~10/3	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、

		擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
6	10/4~10/10	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
7	10/11~10/17	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
8	10/18~10/24	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
9	10/25~10/31	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
10	11/1~11/7	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德

		Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
11	11/8~11/14	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
12	11/15~11/21	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
13	11/22~11/28	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
14	11/29~12/5	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
15	12/6~12/12	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術

16	12/13~12/19	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
17	12/20~26	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
18	12/27~1/2	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
19	1/3~1/9	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
20	1/10~1/16	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術

21	1/17~1/20	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
----	-----------	--

(四) 109 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
桌球 專長訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性 體能 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組 合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合 性運動心理技巧	利用隊內模擬比賽, 對外參賽評量動作技能、戰術技術認知策略、態度。
各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	桌球 專長訓練
1	2/17~ 2/20	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
2	2/21~2/27	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
3	2/28~3/6	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
4	3/7~3/13	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術

5	3/14~3/20	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
6	3/21~3/27	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
7	3/28~4/3	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
8	4/4~4/10	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
9	4/11~4/17	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

10	4/18~4/24	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
11	4/25~5/1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
12	5/2~5/8	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
13	5/9~5/15	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
14	5/16~5/22	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
15	5/23~5/29	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
16	5/30~6/5	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧
17	6/6~6/12	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
18	6/13~6/19	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
19	6/20~6/26	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
20	6/27~6/30	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術

桃園市桃園國中體育班 109 學年度專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 桌球	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	七年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
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。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	
	學習 內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	
課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練	

		二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	第1週	桌球專項基本動作執行-正手拉技術	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置。) 2. 擺速(全台不定點兩面結合) 3. 上下旋球(穩定性) Ta 1. 發球搶攻’（奠定前3板搶攻） Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
	第2週	桌球專項基本動作執行-正手拉技術	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置。) 2. 擺速(全台不定點兩面結合) 3. 上下旋球(穩定性) Ta 1. 發球搶攻’（奠定前3板搶攻） Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
	第3週	桌球專項基本動作執行-正手拉技術	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術

		5. 敏捷性 T 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置。) 2. 擺速(全台不定點兩面結合) 3. 上下旋球(穩定性) Ta 1. 發球搶攻' (奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	Ta-IV-1 分析、演練並運用 網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第4週	桌球專項基本動作執行-正手拉技術	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置。) 2. 擺速(全台不定點兩面結合) 3. 上下旋球(穩定性) Ta 1. 發球搶攻' (奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第5週	桌球專項基本動作執行-反手拉技術	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手反手拉轉換(全台移位) 2. 推側撲(腳步協調性) 3. 中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta 1. 發球搶攻' (前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等

第 6 週	桌球專項基本動作執行-反手拉技術	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手反手拉轉換(全台移位) 2. 推側撲(腳步協調性) 3. 中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta 1. 發球搶攻' (前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第 7 週	桌球專項基本動作執行-反手拉技術	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手反手拉轉換(全台移位) 2. 推側撲(腳步協調性) 3. 中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta 1. 發球搶攻' (前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第 8 週	桌球專項基本動作執行-反手拉技術	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手反手拉轉換(全台移位) 2. 推側撲(腳步協調性) 3. 中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta 1. 發球搶攻' (前3板搶攻能力)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等

		2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	
第 9 週	桌球專項基本 動作執行-拉 球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加拉球速度、力量、旋轉 2. 增加來回球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類 運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類 運動組合性技術 訓練，執行組合 性攻 防戰術
第 10 週	桌球專項基本 動作執行-拉 球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加拉球速度、力量、旋轉 2. 增加來回球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類 運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類 運動組合性技術 訓練，執行組合 性攻 防戰術
第 11 週	桌球專項基本 動作執行-拉 球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加拉球速度、力量、旋轉 2. 增加來回球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類 運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類 運動組合性技術 訓練，執行組合 性攻 防戰術
第 12 週	桌球專項基本 動作執行-拉 球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加拉球速度、力量、旋轉 2. 增加來回球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類 運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類 運動組合性技術 訓練，執行組合 性攻 防戰術

		Ps 模擬比賽、訓練日記	
第 13 週	桌球專項基本動作執行-中台對拉能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 14 週	桌球專項基本動作執行-中台對拉能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 15 週	桌球專項基本動作執行-中台對拉能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 16 週	桌球專項基本動作執行-中台對拉能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術

		2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	
第 17 週	桌球專項基本動作執行-反手擰球技術	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 18 週	桌球專項基本動作執行-反手擰球技術	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 19 週	桌球專項基本動作執行-反手擰球技術	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術

		模擬比賽、訓練日記	
第20週	桌球專項基本動作執行-反手擰球技術	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3. 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
第2學期	第1週	桌球專項基本動作執行-步伐移位能力 P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置。) 2. 擺速(全台不定點兩面結合) 3. 上下旋球(穩定性) Ta 1. 發球搶攻'(奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
	第2週	桌球專項基本動作執行-步伐移位能力 P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置。) 2. 擺速(全台不定點兩面結合) 3. 上下旋球(穩定性) Ta 1. 發球搶攻'(奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等

第3週	桌球專項基本動作執行-步伐移位能力	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置。) 2. 擺速(全台不定點兩面結合) 3. 上下旋球(穩定性) Ta 1. 發球搶攻' (奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第4週	桌球專項基本動作執行-步伐移位能力	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手反手拉(步法移動在各種不同的位置。) 2. 擺速(全台不定點兩面結合) 3. 上下旋球(穩定性) Ta 1. 發球搶攻' (奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第5週	桌球專項基本動作執行-正反手轉換能力	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手反手拉轉換(全台移位) 2. 推側撲(腳步協調性) 3. 中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta 1. 發球搶攻' (前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等

		比賽場上面對困難能力	
第 6 週	桌球專項基本動作執行-正反手轉換能力	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手反手拉轉換(全台移位) 2. 推側撲(腳步協調性) 3. 中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta 1. 發球搶攻'(前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第 7 週	桌球專項基本動作執行-正反手轉換能力	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手反手拉轉換(全台移位) 2. 推側撲(腳步協調性) 3. 中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta 1. 發球搶攻'(前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第 8 週	桌球專項基本動作執行-正反手轉換能力	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術

		1. 正手反手拉轉換(全台移位) 2. 推側撲(腳步協調性) 3. 中間一個全台一個(正反手連續能力) Ta 1. 發球搶攻' (前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第9週	桌球專項基本動作執行-防守能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加拉球速度、力量、旋轉 2. 增加來回球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
第10週	桌球專項基本動作執行-防守能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加拉球速度、力量、旋轉 2. 增加來回球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
第11週	桌球專項基本動作執行-防守能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加拉球速度、力量、旋轉 2. 增加來回球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
第12週	桌球專項基本動作執行-防守能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加拉球速度、力量、旋轉 2. 增加來回球能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術

		Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	
第13週	桌球專項基本動作執行-連續球	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第14週	桌球專項基本動作執行-連續球	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第15週	桌球專項基本動作執行-連續球	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第16週	桌球專項基本動作執行-連續球	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術

		1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	
第17週	桌球專項基本動作執行-上下旋球轉換	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第18週	桌球專項基本動作執行-上下旋球轉換	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第19週	桌球專項基本動作執行-上下旋球轉換	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術

		3. 加強上下旋轉換能力 Ps 模擬比賽、訓練日記	
第 20 週	桌球專項基本 動作執行-上 下旋球轉換	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手力量、旋 轉 2. 增加來正反手來回球能力 3 增加擰球能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類 運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類 運動組合性技術 訓練，執行組合 性攻 防戰術
議題融入	☒ 品德 ☐ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☒ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☒ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	桌球訓練場、重量訓練室、桌球桌、桌球、桌球回收網		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內、外聘教練
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>桌球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	八年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
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。
學習重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
	學習內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
課程目標		五. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心體能訓練、專項體能訓練 六. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練 七. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式 八. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好

		成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	第1週	桌球專項基本動作執行-正手削	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手削反手削(步法移動在各種不同的位置。) 2. 一邊一個削 3. 拉球進攻(穩定性) Ta 1. 發球搶攻(奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
	第2週	桌球專項基本動作執行-正手削	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手削反手削(步法移動在各種不同的位置。) 2. 一邊一個削 3. 拉球進攻(穩定性) Ta 1. 發球搶攻(奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
	第3週	桌球專項基本動作執行-正手削	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手削反手削(步法	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組

		移動在各種不同的位置。) 2. 一邊一個削 3. 拉球進攻(穩定性) Ta 1. 發球搶攻(奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第4週	桌球專項基本動作執行-正手削	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手削反手削(步法移動在各種不同的位置。) 2. 一邊一個削 3. 拉球進攻(穩定性) Ta 1. 發球搶攻(奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第5週	桌球專項基本動作執行-二面搓球	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手搓球、反手搓球(全台移位) 2. 全台削球(腳步連續性) 3. 中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta 1. 發球搶攻(前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等

		控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	
第 6 週	桌球專項基本動作執行-二面搓球	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手搓球、反手搓球(全台移位) 2. 全台削球(腳步連續性) 3. 中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta 1. 發球搶攻(前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等
第 7 週	桌球專項基本動作執行-二面搓球	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手搓球、反手搓球(全台移位) 2. 全台削球(腳步連續性) 3. 中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta 1. 發球搶攻(前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等

第 8 週	桌球專項基本動作執行- 二面搓球	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手搓球、反手搓球(全台移位) 2. 全台削球(腳步連續性) 3. 中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta 1. 發球搶攻(前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等
第 9 週	桌球專項基本動作執行- 增加削球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2. 增加來回球能力(數量增加) Ta 1. 攻防能力-削轉攻 2. 攻防能力--攻轉削 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 10 週	桌球專項基本動作執行- 增加削球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2. 增加來回球能力(數量增加) Ta 1. 攻防能力-削轉攻 2. 攻防能力--攻轉削 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術

第 11 週	桌球專項基本動作執行- 增加削球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2. 增加來回球能力(數量增加) Ta 1. 攻防能力-削轉攻 2. 攻防能力--攻轉削 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 12 週	桌球專項基本動作執行- 增加削球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2. 增加來回球能力(數量增加) Ta 1. 攻防能力-削轉攻 2. 攻防能力--攻轉削 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 13 週	桌球專項基本動作執行- 正手反拉	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球能力、正手削力量、旋轉 2. 增加削球正反手來回球能力 3 增加反拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 14 週	桌球專項基本動作執行- 正手反拉	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球能力、正手削力量、旋轉 2. 增加削球正反手來回球能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術

		3 增加反拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	
第 15 週	桌球專項基本動作執行- 正手反拉	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球能力、正手削力量、旋轉 2. 增加削球正反手來回球能力 3 增加反拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 16 週	桌球專項基本動作執行- 正手反拉	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球能力、正手削力量、旋轉 2. 增加削球正反手來回球能力 3 增加反拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 17 週	桌球專項基本動作執行- 正手反手連續削	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手削力量、旋轉 2. 增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術

		模擬比賽、訓練日記	
第 18 週	桌球專項基本動作執行- 正手反手連續削	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手削力量、旋轉 2. 增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 19 週	桌球專項基本動作執行- 正手反手連續削	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手削力量、旋轉 2. 增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 20 週	桌球專項基本動作執行- 正手反手連續削	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手削力量、旋轉 2. 增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術

第2學期	第1週	桌球專項基本動作執行-削球步伐	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手削反手削(步法移動在各種不同的位置。) 2. 一邊一個削 3. 拉球進攻(穩定性) Ta 1. 發球搶攻' (奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 / 牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等
	第2週	桌球專項基本動作執行-削球步伐	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手削反手削(步法移動在各種不同的位置。) 2. 一邊一個削 3. 拉球進攻(穩定性) Ta 1. 發球搶攻' (奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 / 牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等
	第3週	桌球專項基本動作執行-削球步伐	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手削反手削(步法移動在各種不同的位置。) 2. 一邊一個削 3. 拉球進攻(穩定性) Ta 1. 發球搶攻' (奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 / 牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等

		2. 一邊一個削 3. 拉球進攻(穩定性) Ta 1. 發球搶攻' (奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第4週	桌球專項基本動作執行-削球步伐	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 T 1. 正手削反手削(步法移動在各種不同的位置。) 2. 一邊一個削 3. 拉球進攻(穩定性) Ta 1. 發球搶攻' (奠定前3板搶攻) Ps 為自己訂定未來目標	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第5週	桌球專項基本動作執行-中路削球	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手搓球、反手搓球(全台移位) 2. 全台削球(腳步連續性) 3. 中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta 1. 發球搶攻(前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等

		比賽場上面對困難能力	
第 6 週	桌球專項基本動作執行- 中路削球	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手搓球、反手搓球(全台移位) 2. 全台削球(腳步連續性) 3. 中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta 1. 發球搶攻(前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等
第 7 週	桌球專項基本動作執行- 中路削球	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手搓球、反手搓球(全台移位) 2. 全台削球(腳步連續性) 3. 中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta 1. 發球搶攻(前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等

第 8 週	桌球專項基本動作執行-中路削球	P- 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 6. 專項性體能 T 1. 正手搓球、反手搓球(全台移位) 2. 全台削球(腳步連續性) 3. 中間一個削全台一個削(中路跑位連續能力) Ta 1. 發球搶攻(前3板搶攻能力) 2. 接發球搶攻(接發球控制能力) Ps 比賽場上面對困難能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等
第 9 週	桌球專項基本動作執行-削球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2. 增加來回球能力(數量增加) Ta 1. 攻防能力-削轉攻 2. 攻防能力--攻轉削 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 10 週	桌球專項基本動作執行-削球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2. 增加來回球能力(數量增加) Ta 1. 攻防能力-削轉攻 2. 攻防能力--攻轉削 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術

第 11 週	桌球專項基本動作執行-削球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2. 增加來回球能力(數量增加) Ta 1. 攻防能力-削轉攻 2. 攻防能力--攻轉削 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 12 週	桌球專項基本動作執行-削球質量	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球旋轉、降低弧度、增加下旋質量 2. 增加來回球能力(數量增加) Ta 1. 攻防能力-削轉攻 2. 攻防能力--攻轉削 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 13 週	桌球專項基本動作執行-反攻能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球能力、正手削力量、旋轉 2. 增加削球正反手來回球能力 3 增加反拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 14 週	桌球專項基本動作執行-反攻能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球能力、正手削力量、旋轉 2. 增加削球正反手來回球能力	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術

		3 增加反拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	
第 15 週	桌球專項基本動作執行-反攻能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球能力、正手削力量、旋轉 2. 增加削球正反手來回球能力 3 增加反拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 16 週	桌球專項基本動作執行-反攻能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加削球能力、正手削力量、旋轉 2. 增加削球正反手來回球能力 3 增加反拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 17 週	桌球專項基本動作執行-正手連續拉能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手削力量、旋轉 2. 增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術

		模擬比賽、訓練日記	
第 18 週	桌球專項基本動作執行-正手連續拉能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手削力量、旋轉 2. 增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 19 週	桌球專項基本動作執行-正手連續拉能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手削力量、旋轉 2. 增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術
第 20 週	桌球專項基本動作執行-正手連續拉能力	P- 1. 一般性體能 2. 專項性體能 T 1. 增加對拉能力、正手削力量、旋轉 2. 增加正反手削球來回球能力 3 增加連續拉能力 Ta 1. 加強攻防能力 2. 加強各項專長技術 3. 加強上下旋轉換能力 Ps 模擬比賽、訓練日記	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 訓練，執行組合性攻 防戰術

議題融入	☒品德 ☐性別 ☒人權 ☒環境 ☐海洋 ☒生命 ☒法治 ☐科技 ☒資訊 ☐能源 ☒安全 ☐防災 ☒家庭教育 ☒生涯規劃 ☒多元文化 ☐閱讀素養 ☒戶外教育 ☒國際教育 ☐原住民族教育 ☐身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	桌球訓練場、重量訓練室、桌球桌、桌球、桌球回收網		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內、外聘教練
備註			

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 109學年度七年級第一學期專項術科教學進度表—田徑

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
田徑	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 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)
各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	田徑
1	8/30 ~ 9/5	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
2	9/6 ~ 9/12	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
3	9/13 ~ 9/19	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
4	9/20 ~ 9/26	基本身體素質檢測 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

		Ta-IV-C3 運動道德
5	9/27 ~ 10/3	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
6	10/4 ~ 10/10	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
7	10/11 ~ 10/17	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
8	10/18 ~ 10/24	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
9	10/25 ~ 10/31	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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
10	11/1 ~ 11/7	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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
11	11/8 ~ 11/14	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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
12	11/15 ~ 11/21	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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
13	11/22 ~ 11/28	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
14	11/29 ~ 12/05	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
15	12/06 ~ 12/12	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境

16	12/13 ~ 12/19	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
17	12/27 ~ 1/2	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
18	1/3 ~ 1/9	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
19	1/10 ~ 1/16	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
20	1/17 ~ 1/23	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
21	1/17 ~ 1/23	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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

(二) 109 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表-田徑

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
田徑	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 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 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	【下學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)
各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	田徑
1	2/17 ~ 2/20	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
2	2/21 ~ 2/27	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德

3	2/28 ~ 3/6	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
4	3/7 ~ 3/13	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
5	3/14 ~ 3/20	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
6	3/21 ~ 3/27	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
7	3/28 ~ 4/3	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
8	4/4 ~ 4/10	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德

9	4/11 ~ 4/17	專項能力訓練 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
10	4/18 ~ 4/24	專項能力訓練 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
11	4/25 ~ 5/1	專項能力訓練 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
12	5/2 ~ 5/8	專項能力訓練 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
13	5/9 ~ 5/15	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
14	5/16 ~ 5/22	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
15	5/23 ~ 5/29	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
16	5/30 ~ 6/5	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
17	6/6 ~ 6/12	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
18	6/13 ~ 6/19	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
19	6/20 ~ 6/26	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
20	6/27 ~ 6/30	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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

(三) 109 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表-田徑

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
田徑	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 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	【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)
各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	田徑
1	8/30 ~ 9/5	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
2	9/6 ~ 9/12	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
3	9/13 ~ 9/19	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
4	9/20 ~ 9/26	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
5	9/27 ~ 10/3	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧
6	10/4 ~ 10/10	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧
7	10/11 ~ 10/17	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧
8	10/18 ~ 10/24	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧
9	10/25 ~ 10/31	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境
10	11/1 ~ 11/7	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境
11	11/8 ~ 11/14	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境
12	11/15 ~ 11/21	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境
13	11/22 ~ 11/28	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
14	11/29 ~ 12/05	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
15	12/06 ~ 12/12	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
16	12/13 ~ 12/19	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
17	12/27 ~ 1/2	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
18	1/3 ~ 1/9	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
19	1/10 ~ 1/16	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
20	1/17 ~ 1/23	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
21	1/17 ~ 1/23	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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

(四) 109 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表—田徑

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
田徑	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 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	【下學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)
各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	田徑
1	2/17 ~ 2/20	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
2	2/21 ~ 2/27	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
3	2/28 ~ 3/6	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
4	3/7 ~ 3/13	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
5	3/14 ~ 3/20	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
6	3/21 ~ 3/27	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
7	3/28 ~ 4/3	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
8	4/4 ~ 4/10	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
9	4/11 ~ 4/17	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
10	4/18 ~ 4/24	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
11	4/25 ~ 5/1	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
12	5/2 ~ 5/8	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
13	5/9 ~ 5/15	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
14	5/16 ~ 5/22	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
15	5/23 ~ 5/29	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
16	5/30 ~ 6/5	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
17	6/6 ~ 6/12	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
18	6/13 ~ 6/19	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
19	6/20 ~ 6/26	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
20	6/27 ~ 6/30	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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

桃園市桃園國民中學體育班第一學期七年級專項術科課程計畫—田徑

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：田徑	課程類別	專長課程
實施年級		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 6 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
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。		
學習 重點	學習 表現	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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習 內容	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 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 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 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		
課程目標		一.培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心訓練、專項體能訓練 二.精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練 三.發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式 四.提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
	2	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
	3	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
	4	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
	5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟〕	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-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

	度〕	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
6	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
7	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
8	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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	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

		全原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	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
9	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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-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 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
10	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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-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 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

11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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-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 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
12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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-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 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
13	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	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-D4 訓練與競賽環境	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
14	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	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-D4 訓練與競賽環境	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
15	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	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-D4 訓練與競賽環境	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

16	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-D4 訓練與競賽環境	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 項技術之進階技 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
17	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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	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 項技術之進階技 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
18	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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	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 項技術之進階技 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
19	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
20	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力
21	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

1	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	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 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
2	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	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 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
3	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	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

			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
4	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	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 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
5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
6	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
7	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
8	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
9	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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

			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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
10	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 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

			Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	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 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	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、划等專項技術之進階技術 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
14	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	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-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

		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 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	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 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
15	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	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 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	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、划等專項技術之進階技術 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
16	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	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 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	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、划等專項技術之進階技術 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
17	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	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	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

		T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 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	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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
18	專項技術訓練〔跑跳投擲〕	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 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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
19	專項技術訓練〔跑跳投擲〕	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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	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

		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	運動防護 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
20	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	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 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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
議題融入	■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 ■科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 ■國際教育 ■原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		

教學設施 設備需求	田徑練習場、重量訓練室、起跑架、跳高海綿墊、無動力跑步機		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市桃園國民中學體育班第一學期八年級專項術科課程計畫—田徑

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程 類別	專長課程
實施年級		☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
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。		
學習 重點	學習 表現	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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習 內容	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 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 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 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		
課程目標		一.培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心訓練、專項體能訓練 二.精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練 三.發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式 四.提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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
	2	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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

3	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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
4	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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
5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力

6	一般性能力 訓練 〔力量、速度、 敏捷、肌力、耐 力、協調、柔軟 度〕	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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我 對話等心理技巧	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力
7	一般性能力 訓練 〔力量、速度、 敏捷、肌力、耐 力、協調、柔軟 度〕	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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我 對話等心理技巧	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 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

			Ps-IV-2 理解並演練溝通能力
8	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力
9	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境

			適應能力
10	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

			適應能力
12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	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-D4 訓練與競賽環境	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

14	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-D4 訓練與競賽環境	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
15	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-D4 訓練與競賽環境	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
16	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-D4 訓練與競賽環境	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
17	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
18	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
19	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術

		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-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	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-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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
20	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
21	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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	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、划等專項技術之進階技術 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

			Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
1	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	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 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
2	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	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 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
3	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	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

		Ta-IV-C3 運動道德	歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安全原 則與運動防護 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
4	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	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 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
5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
6	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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	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

		原則與運動防護 Ta-IV-C3 運動道德	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
7	一般性能力訓練 [力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度]	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
8	一般性能力訓練 [力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度]	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
9	專項能力訓練 [速度、力量、耐力]	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 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 Ta-IV-C3 運動道德	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

		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	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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
10	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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

			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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	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 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	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、划等專項技術之進階技術 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

14	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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 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	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 項技術之進階技 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
15	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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 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	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 項技術之進階技 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
16	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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 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	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 項技術之進階技 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

17	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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 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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
18	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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 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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力

19	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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 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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
20	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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 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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通 能力 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
議題融入	☒品德 ☒性別 ☒人權 ☒環境 ☐海洋 ☒生命 ☒法治 ☒科技 ☒資訊 ☐能源 ☒安全 ☐防災 ☒家庭教育 ☒生涯規劃 ☒多元文化 ☐閱讀素養 ☐戶外教育 ☒國際教育 ☒原住民族教育 ☐身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】		

	1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	田徑練習場、重量訓練室、起跑架、跳高海綿墊、無動力跑步機		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內
備註			

(一) 109 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
田徑	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 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 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)

各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	田徑
1	8/30 ~ 9/5	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
2	9/6 ~ 9/12	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
3	9/13 ~ 9/19	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
4	9/20 ~ 9/26	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
5	9/27 ~ 10/3	一般性能力訓練 [力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度] 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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧
6	10/4 ~ 10/10	一般性能力訓練 [力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度] 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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧
7	10/11 ~ 10/17	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧
8	10/18 ~ 10/24	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧
9	10/25 ~ 10/31	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境
10	11/1 ~ 11/7	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境
11	11/8 ~ 11/14	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境
12	11/15 ~ 11/21	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境
13	11/22 ~ 11/28	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
14	11/29 ~ 12/05	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境

15	12/06 ~ 12/12	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
16	12/13 ~ 12/19	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
17	12/27 ~ 1/2	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
18	1/3 ~ 1/9	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
19	1/10 ~ 1/16	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
20	1/17 ~ 1/23	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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

21	1/17 ~ 1/23	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
----	----------------	--

填表說明：

(二) 109 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
田徑	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 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 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 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	【下學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)
各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	田徑
1	2/17 ~ 2/20	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
2	2/21 ~ 2/27	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德

3	2/28 ~ 3/6	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
4	3/7 ~ 3/13	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
5	3/14 ~ 3/20	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
6	3/21 ~ 3/27	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
7	3/28 ~ 4/3	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
8	4/4 ~ 4/10	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德

9	4/11 ~ 4/17	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
10	4/18 ~ 4/24	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
11	4/25 ~ 5/1	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
12	5/2 ~ 5/8	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
13	5/9 ~ 5/15	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
14	5/16 ~ 5/22	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
15	5/23 ~ 5/29	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
16	5/30 ~ 6/5	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
17	6/6 ~ 6/12	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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

18	6/13 ~ 6/19	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
19	6/20 ~ 6/26	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
20	6/27 ~ 6/30	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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

填表說明：

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 109學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

桃園市桃園國民中學體育班第一學期九年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：_____田徑_____	課程 類別	專長課程
實施年級		☐ 七年級 ☐ 八年級 ☒ 九年級	節數	每週__6__節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
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。		
學習 重點	學習 表現	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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習 內容	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 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 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 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		
課程目標		一.培養專項運動之競技體能（體能訓練）：核心訓練、專項體能訓練 二.精進專項運動之技術水準（技術訓練）：透過持續性、漸進超負荷等實施專項運動訓練 三.發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：多變性、競賽化模式 四.提升專項運動之心理素質（心理訓練）：模擬比賽、心理輔導		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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
	2	基本身體素質檢測	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	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-C3 運動道德	
3	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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
4	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C3 運動道德	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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
5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力

6	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力
7	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力
8	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	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 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

		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-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力
9	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
10	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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	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

		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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	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-D4 訓練與競賽環境	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

14	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-D4 訓練與競賽環境	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
15	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-D4 訓練與競賽環境	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
16	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-D4 訓練與競賽環境	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
17	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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、划等專項技術之進階技術 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

		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	令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
18	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
19	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
20	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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-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	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

21	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	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-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	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、划等專項技術之進階技術 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
1	基 本 身 體 素 質 檢 測	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	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 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
2	基 本 身 體 素 質 檢 測	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	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 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
3	基 本 身 體 素 質 檢 測	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	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

		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-C3 運動道德	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
4	基本身體素質檢測	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德	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 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
5	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
6	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
7	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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-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

		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 Ta-IV-C3 運動道德	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
8	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕	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 Ta-IV-C3 運動道德	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 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
9	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
10	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力

		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-3 了解並執行環境適應能力
11	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
12	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕	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 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	專項技術訓練 〔跑跳投擲〕	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	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、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術

		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-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	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
14	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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 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	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、划等專項技術之進階技術 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
15	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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 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	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、划等專項技術之進階技術 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
16	專 項 技 術 訓 練 [跑 跳 投 擲]	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 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	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、划等專項技術之進階技術 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

		划之運動力學原理 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	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德
17	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	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 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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
18	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	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 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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
19	專 項 技 術 訓 練 〔 跑 跳 投 擲 〕	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	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

		力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 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	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 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
20	專項技術訓練〔跑跳投擲〕	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 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-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 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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
議題融入	■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 ■科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 ■國際教育 ■原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)專項能力 (2)結合能力 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	田徑練習場、重量訓練室、起跑架、跳高海綿墊、無動力跑步機		
教材來源	7. 體育專業領域課程綱要 8. 自編教材	師資來源	校內

備註	
----	--

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
田徑	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 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 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 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	【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)
各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	田徑
1	8/30 ~ 9/5	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
2	9/6 ~ 9/12	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
3	9/13 ~ 9/19	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德

4	9/20 ~ 9/26	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C3 運動道德
5	9/27 ~ 10/3	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
6	10/4 ~ 10/10	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
7	10/11 ~ 10/17	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
8	10/18 ~ 10/24	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
9	10/25 ~ 10/31	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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
10	11/1 ~ 11/7	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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
11	11/8 ~ 11/14	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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
12	11/15 ~ 11/21	專項能力訓練 〔速度、力量、耐力〕 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 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 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
13	11/22 ~ 11/28	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
14	11/29 ~ 12/05	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
15	12/06 ~ 12/12	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
16	12/13 ~ 12/19	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-D4 訓練與競賽環境
17	12/27 ~ 1/2	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
18	1/3 ~ 1/9	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
19	1/10 ~ 1/16	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
20	1/17 ~ 1/23	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
21	1/17 ~ 1/23	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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-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
--	--	--

(二) 109 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
田徑	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 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 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 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	【下學期】 1.個人技術(40%)： 2.學習態度(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)
各週教學進度及議題融入規劃		
週次	日期	田徑
1	2/17 ~ 2/20	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德

2	2/21 ~ 2/27	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
3	2/28 ~ 3/6	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
4	3/7 ~ 3/13	基本身體素質檢測 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德
5	3/14 ~ 3/20	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
6	3/21 ~ 3/27	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
7	3/28 ~ 4/3	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德

8	4/4 ~ 4/10	一般性能力訓練 〔力量、速度、敏捷、肌力、耐力、協調、柔軟度〕 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 Ta-IV-C3 運動道德
9	4/11 ~ 4/17	專項能力訓練 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
10	4/18 ~ 4/24	專項能力訓練 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
11	4/25 ~ 5/1	專項能力訓練 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法
12	5/2 ~ 5/8	專項能力訓練 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 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 Ps-IV-D3 溝通管道與方法

13	5/9 ~ 5/15	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
14	5/16 ~ 5/22	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
15	5/23 ~ 5/29	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
16	5/30 ~ 6/5	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
17	6/6 ~ 6/12	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
18	6/13 ~ 6/19	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
19	6/20 ~ 6/26	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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
20	6/27 ~ 6/30	專項技術訓練〔跑跳投擲〕 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 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

(二)課發會相關記錄

桃園國中 109 學年度體育班 發展委員會議

簽到名冊

日期:中華民國 109 年 6 月 5 日上午 10 時

地點:校史室

職稱	姓名	簽到
召集人	陳寶慧	陳寶慧
執行秘書	高護樹	高護樹
課程設計	羅麗萍	羅麗萍
教學活動	孫慧琪	孫慧琪
行政組	游文龍	游文龍
運動訓練	施秀賢	請假
運動訓練	謝承哲	謝承哲
運動訓練	何穎涵	何穎涵
生活輔導	張國華	張國華
生活輔導	林佳茹	公假(上課)
生活輔導	邱淑伶	公假(上課)
家長會代表	徐鳳玲	事假
體育班家長代表	彭柏蒼	事假
列席人員	王琬菁	王琬菁

桃園國中 108 學年度體育班發展委員會會議紀錄

壹、時 間：109 年 06 月 05 日（星期五）10 時 00 分

貳、地 點：校史室

參、主 席：陳寶慧

肆、記 錄：何穎涵

伍、出 席：如簽到紙

陸、主席致詞：

感謝大家對體育班的付出，讓體育班學生受全面性的照顧及提昇學生學習成效，今日將訂定體育班 109 學年度課程計畫及升學、生活輔導辦法，希冀各位委員提供所長暨寶貴的意見，為體育班帶來更大效益。

柒、工作報告：

一、109 年度教育部體育署補助辦理高級中等以下學校體育班學生學習輔導經費，本校核准 183150 元，相關排課擬請王琬菁主任協助。

感謝總務主任參與，摘要主任暨重點摘如下：

利用補助經費，109 年體育班暑期學藝輔導活動不收費，暑期學藝輔導活動時間自 7/16 至 8/27（除 7/25-8/3 赴阿里山移地訓練之外）。

二、依據 109.04.28 桃教體字第 1090033965 號函核定本校充實體育器材，本案日前已送總務處進行招標作業流程。

本案核定 119 萬，近日將進行上網招標作業。

三、感謝教務主任參與，摘要主任暨重點摘如下：

1、國民中學專項術科課程，每週以六節至十節為原則，得自第四學習階段課程規劃所列之藝術、綜合活動、科技、健康與體育、彈性學習課程節數中調整，於上課日之第六節課起實施。

2、體育班補救教學實施可安排在週間至晚上九點（每週不超過三次），週六上午亦可安排。

捌、提案討論：

案由一：有關 109 學年度 7、8、9 年級體育班課程計畫〔如附件 1〕，提請討論。

說明：109 學年度課程計畫初步已撰寫完成，請各位委員詳閱附件一。

決議：詳如附表

7 年級課程計畫：國文 5 節、英文 3 節、數學 4 節、社會 3 節、自然 3 節（生物 3 節）、藝術 2 節（音樂、視覺藝術）、科技 1 節（資訊科技）、綜合活動 2 節（童軍、輔導）、健康與體育 2 節（健康 1 節、體育 1 節）、體育專業 5 節；彈性學習課程：議題探究課程 3 節、特殊需求領域課程（運動專業課程）1 節、其他類課程（班會）1 節。共 35 節。

8 年級課程計畫：國文 5 節、英文 3 節、數學 4 節、社會 3 節、自然 3 節(理化 3 節)、藝術 2 節(音樂、表演藝術)、科技 1 節(生活科技)、綜合活動 2(家政、輔導)、健康與體育 2 節(健康 1 節、體育 1 節)、體育專業 5 節；彈性學習課程：議題探究課程 3 節、特殊需求領域課程(運動專業課程) 1 節、其他類課程(班會) 1 節。共 35 節。

9 年級課程計畫：國文 5 節、英文 4 節、數學 4 節、社會 3 節、藝術 3 節、自然 4 節、健康與體育 2 節、綜合活動 3 節、彈性學習課程(班會) 1 節、專項術科 6 節，共 35 節。

案由二：有關本校桌球隊課後社團實施計畫〔如附件 2〕，詳如說明，提請討論。

說明：有關本校桌球隊課後社團實施計畫依桃園市國民中小學社團活動實施要點辦理，請各位委員提請討論。

決議：通過

案由三：有關本校桃園國中體育班升學輔導辦法、桃園國中體育班生活輔導辦法、桃園國民中學體育班學業輔導辦法、桃園國民中學體育班學生課業補救教學實施辦法，詳如說明，提請討論。

說明：依據 108 學年度體育班訪視結果建議事項，為健全本校體育班擬請討論相關辦法，如附件 3，提請各位委員討論：

決議：1. 學業輔導辦法待修正，其他辦法經多數委員同意通過。

2. 因適應不良、訓練態度不佳或不配合體育班訓練者經體育班發展委員會決議後，依規定轉出體育班者，應無條件轉回原學區就讀，若過原學區為控管學校，應協助輔導學生辦理轉學或轉班作業。

案由四：本校 109 學年度體育班運動專長課，授課老師節數即課程安排，詳如說明，提請討論。

說明：本校 108 學年度依據田徑專長與桌球專長，學生人數比例，開設運動專長課程，桌球專長課程(八年級六節)由何穎涵教練擔任，田徑專長課程由游文龍組長(七年級六節)、施秀賢老師(九年級六節)，依實施成效提請委員討論：

決議：1. 體育班專項術科課程應由具該專長教師授課、或該專長之專任教練授課。

2. 由於擔任九年級田徑專長教師：施秀賢老師，長期因健康因素，固定於每週五請假至醫院看診，是否協調該師調整時間，或將其週五課程安排於其他專長教師授課，使教學正常化，維護學生授課權益。

3. 經 6/8 上午與施老師討論結果，同意將週五專項術科課程，安排於其他專長教師(沈文月教師)授課。

捌、臨時動議：

題案：總務主任：因週日無校隊訓練，請提醒學生到校自主練習請於 17:00 前結束，以維護校園安全。

決議：通過，並告知學生校園開放時間。

拾、散會(11:00)。

承辦人：

游文龍

單位主管：

游文龍

教務處：

羅麗萍

校長：

陳寶慧

桃園市立桃園國民中學 109 學年度體育班課程計畫

一、109 學年度桃園國中體育班課程節數一覽表

(一)109 學年度國中七、八年級課程規劃。

年級				七年級		八年級	
領域/科目				上	下	上	下
部 定 課 程	領 域 學 習 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3
		數學(4)	數學	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3		
			理化			3	3
			地球科學				
		藝術(2-3)	音樂	1	1	1	1
			視覺藝術	1	1		
			表演藝術			1	1
		科技(1-2)	生活科技			1	1
			資訊科技	1	1		
		綜合活動(2-3)	童軍	1	1		
			家政			1	1
			輔導活動	1	1	1	1
		健康與體育(2-3)	健康	1	1	1	1
			體育	1	1	1	1
	特 殊 類 型 班 級 課 程	體育專業課程	專項術科	5	5	5	5
領域學習節數合計				30	30	30	30
校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程 / 節 數	統整性主題/專題/議題探究課程		3	3	3	3
		社團活動與技藝課程					
		特殊需求課程	專項術科	1	1	1	1
		班級活動		1	1	1	1
		課程	補救教學				
總節數(每週)				35		35	

(一)109 學年度國中九年級課程規劃。

單位：每週節數

科目		年級	九
部定課程	語文領域	國語文	5
		英語文	4
	數學領域		3~4
	社會領域		3~4
	藝術/藝術與人文領域		3~4
	自然與科學/自然與生活科技領域		3~4
	科技領域		
	健康與體育領域		3~4
	綜合活動領域		3~4
	領域學習節數		26-29
	學習總節數		28
校訂課程	彈性學習節數		1(班會)
	專項術科課程節數		6
	學習總節數		35

備註：

1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週6至8節為限。九年級專項術科課程節數部分，仍適用高級中等以下學校體育班設立辦法及教育部體育署相關函釋規定，每週以6節至10節為原則。
2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教(選)授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

桃園市立桃園國民中學 108 學年度 第 7 次課程發展委員會會議紀錄

時間：109 年 6 月 24 日 10 時 10 分

地點：校史室

主席：陳寶慧校長

記錄：孫慧琪

一、主席致詞

1. 9 年級會考成績超過我們預期，謝謝大家一起努力及幫忙。
2. 暑輔時間 7/16-8/12，暑假少半個月，希望好好奠定學生的基礎，明年打一場漂亮的仗。
3. 彈性課程遴選之後，老師可在課程方面多所著墨、成長，撰寫課程內容勢必更辛苦。
4. 7/13(一)16:00 開期末校務會議。
5. 8/26-28 全校備課時間。
6. 109 學年度行政異動，新手上任，請大家多給予包容鼓勵

二、上次會議決議內容相關說明

1. 各領域皆已送至暑假作業至教學組行政助理旭雯。
2. 109 學年度各領域學校課程計畫皆已完成。
3. 社會科換版本已報局核備通過，由南一換成康軒版。

三、報告事項

(一)【轉知領域同仁重要事項】

【領召注意事項】

1. 109 年暑期學藝活動、暑期學藝社團、暑期學藝評量

(I) 暑期學藝活動

- A. 辦理時間：7/16(四)至 8/12(三)，每日第一至四節，計四週 20 天。
- B. 開班狀況：
 - 七年級報名截止日 7/3
 - 八年級，未開班
 - 九年級，共開 16 個班：
901-917 班上午皆原班開班(體育班除外)。
- C. 因考量課稅問題，暑期學藝活動(上午)鐘點費以「教室日誌簽名」為核撥依據，請任課教師務必「簽全名

(能辨識的字跡)」。

(2) 暑期學藝社團

A. 辦理時間：7/16(四)至 8/10(一)，每日第五至八節，計 18 天。

B. 開班狀況：

■ 獨立成班，共開 15 班：

901、902、904、905、906、907、908、909、910、911、912、913、914、915、917。

■ 合班，共開 1 個班：

906(併 903)

(3) 九年級暑期學藝活動評量辦理時間：8/11(二)、8/12(三)兩日下午。

2. 109 年七升八年級暑假作業任課教師注意事項

(1) 暑假作業彙集各領域學習單裝訂成冊，封面設有「任課教師認證優良簽名欄位」。

(2) 學習單鼓勵學生完成。

(3) 9/11(五)前由學生自行交由導師或任課教師簽名認證優良，每滿 2 科認證優良核予嘉獎一次，每位學生最多可核予嘉獎兩次。

(4) 各班學藝股長於 9/11(五)放學前全班收齊交至教務處教學組辦理敘獎作業。

3. 109 學年度第 1 學期起訖日 (尚未來文)

本市高級中等學校及國民中小學 109 學年度第 1 學期開學日及學期結束日已確定自 109 年 8 月 31 日(一)起至 110 年 1 月 20 日(三)止。下學期開學日往後延一天，改為 2/18 開學。8/26、27、28 三天進行備課研習。28 日一、二節全校返校、八年級發書，三、四節校務會議。

4. 教務處宣導事項

(1) 除了學校辦理的活動得以「課務遺留」處理外，其餘班級活動一律採調課辦理，以落實教學正常化。

(2) 老師們私底下調課請留意資源班及英資、數資綁班，以免影響學生受教權益。

5. 校外人士協助教學時，原授課教師或導師均應在場；其課程及教材，應依注意事項規定辦理(教育部「校外人士協助高級中等以下學校教學或活動注意事項」辦理)。

6. 本市 108 學年度國中工作圈各領域教師領網增能線上研習，請尚未研習之領域於 7/1-8/31 前完成研習。(桃教中字第 1090054557 號)
7. 8/18-21 教務處舉辦寫作營隊，參加人數 15 人以內，已申請教育部補助款，經費不足，會酌收費用。另 8/24-25 自主學習 3.0 實驗室舉辦生活科技創意手做營，酌收材料費，歡迎鼓勵推薦學生參加。
8. 盤點學校師資之後，本校代理代課招考會於 7/8-7/10 進行。

(二)【領召注意事項】

1. 已繳交之 108 學年度檔案有 8 領域。
2. 需繳交之 109 學年度資料

109 學年度學校課程計畫	自我檢核欄	完成時間
《各年級課程計畫、教學進度表 Excel》電子檔	☐	已 完 成
《主題或教育議題教學活動彙整表》電子檔	☐	
109 學年度《暑假 35 小時備課計畫》電子檔、紙本	☐	7/20(一)前
109 學年度《暑假學藝活動教學計畫》電子檔、紙本	☐	

四、討論提案

提案〈一〉【桃園國中 109 學年度學校課程計畫】，提請討論。(附件資料過大，以電子檔說明)

說明：請參閱附件「桃園市國民中學學校課程計畫重點項目檢核表」審核並提請討論，審閱項目如下：

- 壹、依據與目的
- 貳、學校現況與背景分析
- 參、課程願景與目標
- 肆、課程架構
- 伍、課程實施與評鑑
- 陸、各年級課程目標/核心素養與學習重點、學習評量
- 柒、議題融入
- 捌、跨領域科目統整課程及協同教學
- 玖、教科書
- 拾、各年及彈性學習課程目標/核心素養與學習重點、學習評量

拾壹、體育班、藝才班節數規劃/教學進度/課程計畫

拾貳、全學年學校行事曆

拾參、補課規畫表

拾肆、銜接計畫

拾伍、校長及教師公開授課

拾陸、學校課程發展委員會組織要點與會議記錄

決議：依據「桃園市國民中學學校課程計畫重點項目檢核表」內容，逐項說明檢視，進行局部修正後通過。

提案〈二〉【桃園國中 109 學年度特殊教育課程計畫】，提請討論(附件過大，

以電子檔說明)

說明：

- (1) 依據本校 108 學年度期末 IEP 與 IGP 會議以及特殊需求領域會議結果，訂定特殊教育課程計畫，本校特教班型以及班級數包括身障資源班 2 班、集中式特教班 3 班、英語資優班 2 班及數理資優班 1 班。
- (2) 特殊需求領域包含生活管理、定向行動、點字、溝通訓練、社會技巧、學習策略、職業教育、輔助科技運用、功能性動作訓練、創造力、領導才能、獨立研究、情意發展、專長領域。
- (3) 本校 109 學年度特殊教育班預計開設課程內容如下表：

班型	部定課程		校訂課程	
集中式 特教班	依各領域學習節數比例開設		特殊需求領域課程：生活管理、 溝通訓練、職業教育、功能性動作訓練 課程計畫詳見簡報說明	

109 學年度特教班各學習領域與節數：依照 IEP、學生學習需求等開設課程

領域	語文 (國文 英文)	數學	社會 (社會 公民)	自然科學	藝術 (音樂 美術表 藝)	綜合活動 (綜合、休 閒、童 軍)	科技	健康與 體育 (健 教、體 育)	特殊需求 (職業、生 管、動作、 溝通)
課綱 節數	8	4	3	3	3	3	2	3	3-6
每週 節數	7	4	4	2	4	3	1	3	7-8

總節數：35 節

身心障礙 資源班	配合學生需求依據原班課程進行抽離、外加或融入 主科課程：國英數全抽	擬開特殊需求領域課程：生活管理、輔助科技、學習策略、職業教育 課程計畫詳見簡報說明
資賦優異 資源班	配合學生需求依據原班課程進行抽離、外加或融入 參閱 109 學年度桃園國中資優班學生需求評估及排課規劃	特殊需求領域課程：情意發展、獨立研究、創造力

(4) 109 學年度資優課程計畫請參閱數理資優課程計畫、英語資優課程計畫、資優特殊需求領域課程計畫。

(5) 本校 109 學年度特殊教育課程計畫已於 109 年 6 月 22 日(一)經特殊教育推行委員會審議通過。

決議：逐項審閱後通過。

提案〈三〉【審查「109 學年度藝術才能美術班課程計畫」】，提請討論。

說明：依據「十二年國民基本教育藝術才能班課程實施規範」及「十二年國民基本教育藝術才能專長領域課程綱要」，藝術才能班應於每學年度開始前，依據工作期程提出藝術才能班課程計畫，經學校藝術才能班課程發展小組擬定，報請學校課程發展委員會通過後實施。

決議：審閱後通過。

提案〈四〉【審查「109 學年度體育班課程計畫」】，提請討論。

說明：本校體育班課程計畫依據十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要實施，並於 109 年 6 月 5 日 108 學年度體育班發展委員會提出討論決議後，提報本校課程發展委員會獲准。

決議：課程計畫內容因九年級是九年一貫課綱，七、八年級是十二年國教課綱，逐一確認表格內容後修正通過。

提案〈五〉【桃園國中 108 學年度學校課程計畫執行情形】，提請討論。

說明：針對本校 108 學年度學校課程計畫執行情形，依據「學校課程評鑑表」進行檢討，提請討論。

1. 學校課程發展委員會運作情形。
2. 學校作息時間表執行情形。
3. 領域學習節數。

- 七年級：國(5)、英(3)、數(4)、生物(3)、地(1)、歷(1)、公(1)、綜(2)、輔導(1)、音樂(1)、視覺藝術(1)、表演藝術(1)、健(1)、體(2)、科技(2)。
 - 八年級：國(5)、英(3)、數(4)、理化(4)、地(1)、歷(1)、公(1)、綜(2)、輔導(1)、音樂(1)、視覺藝術(1)、表演藝術(1)、健(1)、體(2)。
 - 九年級：國(5)、英(4)、數(4)、理化(3)、地科(1)、地(1)、歷(1)、公(1)、社會(1)、綜(2)、輔導(1)、音樂(1)、視覺藝術(1)、表演藝術(1)、健(1)、體(2)。
4. 各年級每週學習節數及非學習節數。
 - 七、八年級 29 節領域學習節數。
 - 九年級 30 節領域學習節數。
 5. 彈性學習節數或課程規劃：
 - 七年級 6 節：班會、週會、聯課、超閱巔峰、食得安心/桃水之源、有朋自遠方來。
 - 八年級 6 節：班會、週會、聯課、電腦、英語會話、閱讀引導。
 - 九年級 5 節：班會、聯課、電腦、理財教育、作文指導各一節。
 6. 主題或教育議題教學活動(領域週活動)。
 7. 九年級會考後五月中下旬至畢業前課程規劃。
 8. 課程實施：各課程實施包含教學實施、評量回饋。
 9. 課程效果：領域/科目課程、彈性學習課程及課程總體架構。

決議：依據學校課程評鑑表「課程實施及課程效果」等項目，彙整各領域檢核情形，逐項檢核達成情形，討論通過。

提案〈六〉檢討有關國中教育會考後課程規劃及相關防疫措施推動情況。

說明：1.依據桃園市政府教育局 108 年 8 月 21 日桃教小字第 1080072566 號函、109 年 4 月 15 日桃教中字第 1090032387 號函、桃教中字第 1090042770 號辦理。

2.在教學正常化前提下，以課程計畫為主軸，會考未考課程內容及銜接教材等，另辦理主題宣講、高中職職業體驗等大型活動時，做好防疫措施，提供學生探索自我及多元發展機會，順利銜接高中職教育。

決議：

1. 如期完成，領域課程大致依據原規劃課程：會考未考之課程內容及高中銜接教材落實執行。
2. 大部分宣講或職群體驗活動依據防疫規定改成入班；部分宣導活動改成錄影直播辦理。

提案〈七〉108學年度各領域課程多元評量一覽表，提請確認。(附件1)

說明：

1.據108學年度第一學期第2次課程發展委員會會議，請各領域針對多元評量方式進行討論，提出各年級評量方式及分配比例，並於學期末課發會進行檢討做為下學年修正之依據。

2.期末修正領域為自然、健體、科技等三個領域。

3.108學年度期末各領域課程多元評量一覽表如附件，提請確認。

決議：領召逐一確認後，鼓掌通過。

提案〈八〉109學年度使用自編教材，提請說明。

說明：數學領域七、八、九年級使用自編教材，自然領域七、九年及使用自編教材，社會領域九上公民使用自編教材，提請說明。

決議：因應十二年國教課綱，請七、八年級務必以素養導向課程編擬銜接補充教材，授權各領域專業，鼓掌通過。

提案〈九〉因社會領域合科考試，擬修訂段考考程表

說明：因應社會領域合科考試，擬修訂段考考程表(如附件2)。

決議：針對四種考程表，逐一修正通過。

五、臨時動議

無

六、主席結論

請領召及鍛導會後回去轉達相關資訊，辛苦大家。

七、散會

教學組長

教學組長 孫慧琪

教務主任

教務處主任 羅麗萍

校長

桃園國民中學 校長 陳寶慧