

112 學年度嘉義縣立朴子國民中學體育班七年級第一二學期體育專業領域挑戰型運動-田徑教學計畫表 設計者：陳秀珠

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1 週 至 第 4 週	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲等專項技術 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。 2. 增強核心肌力,維持軀幹穩定。 3. 提升學生活動力,增強學生競技能力。 4. 能瞭解性別運動能力差異,尊重全體規範。	1. 馬克操基本動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。 3. 輕重量訓練。 4. 核心肌群訓練。 5. long time間歇訓練。	課堂觀察 口頭報告
第 5 週 至 第 8 週	1. 專項技術訓練 2. 進階體能訓練	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、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2接力準備動作與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	1. 提升專項體能 2. 強化競技能力 3. 個人專項技術提升。	1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。	1. 教師觀察實作及表現 2. 觀察評量

		<p>負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等</p> <p>Ps-IV-D2 心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p>		<p>每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。</p>	
<p>第 9 週 至 第 12 週</p>	<p>1. 專項技術反覆訓練</p> <p>2. 意象訓練。</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲等專項技術之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等</p> <p>Ps-IV-D2 心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>1. 提升專項體能</p> <p>2. 強化競技能力</p> <p>3. 個人專項技術提升。</p> <p>4. 比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標</p>	<p>1. 反覆訓練。</p> <p>2. 強肌力訓練。</p> <p>3. 無氧訓練。</p> <p>4. 拉力繩。</p> <p>5. 接力訓練。</p> <p>6. 柔軟度。</p> <p>7. 意象訓練。</p> <p>每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 實作評量</p>
<p>第 13 週 至 第 16 週</p>	<p>1. 專項技術反覆訓練。</p> <p>2. 意象訓練。</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-2 理解並操作</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等</p> <p>Ps-IV-D2 心理技巧訓練</p>	<p>1. 提升專項體能</p> <p>2. 強化競技能力</p> <p>3. 個人專項技術提升。</p> <p>4. 比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標。</p>	<p>1. 反覆訓練。</p> <p>2. 強肌力訓練。</p> <p>3. 無氧訓練。</p> <p>4. 拉力繩。</p> <p>5. 接力訓練。</p> <p>6. 柔軟度。</p> <p>7. 意象訓練。</p> <p>每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。</p>	<p>1. 實作評量</p> <p>2. 觀察評量</p>

		跑、跳、擲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 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	練、競賽與心理技巧			
第 17 週 至 第 20 週	1. 比賽後過渡放鬆期 2. 協調訓練 3. 基本動作深化	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 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2 心理技巧訓練、競賽與心理技巧	1. 個人專項技術強化。 2. 心理設定目標能力。	1. long time 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 拉力繩。 4. 柔軟度。 ◆重點: 著重在耐力訓練及基本動作加強。	1. 實作評量 2. 觀察評量

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1 週 至 第 4 週	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲等專項技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	1. 能夠做出正確的馬克操基本動作。 2. 增強核心肌力，維持軀幹穩定。 3. 提升學生活動力，增強學生競技能力。 4. 能瞭解性別運動能力差異，尊重全體規範。	1. 馬克操基本動作訓練。 2. 步頻及步幅訓練。 3. 輕重量訓練。 4. 核心肌群訓練。 5. long time 間歇訓練。	1. 實作評量 2. 觀察評量

<p>第 5 週 至 第 8 週</p>	<p>1. 專項技術訓練 2. 進階體能訓練</p>	<p>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-2 理解並操作跑、跳、擲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 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2 心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>1. 提升專項體能 2. 強化競技能力 3. 個人專項技術提升。</p>	<p>1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。</p>	<p>1. 實作評量 2. 觀察評量 3. 全中運</p>
<p>第 9 週 至 第 12 週</p>	<p>1. 專項技術反覆訓練 2. 意象訓練。</p>	<p>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-2 理解並操作跑、跳、擲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 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2 心理技巧訓練、競賽與心理技巧</p>	<p>1. 提升專項體能 2. 強化競技能力 3. 個人專項技術提升。 4. 比賽期心理抗壓力成長，自我內化設定目標。</p>	<p>1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 每週兩次重量訓練、長跑、欄架訓練。</p>	<p>1. 實作評量 2. 觀察評量</p>
<p>第 13 週</p>	<p>1. 專項技術反覆訓練</p>	<p>P-IV-2 了解與運用</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、</p>	<p>1. 提升專項體能</p>	<p>1. 反覆訓練。</p>	<p>1. 實作評</p>

<p>至 第 16 週</p>	<p>練。 2. 意象訓練。</p>	<p>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-2 理解並操作 跑、跳、擲等專項 技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行 配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行 環境適應能力</p>	<p>瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作 與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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力 管理與自我對話等 Ps-IV-D2 心理技巧訓練、 競賽與心理技巧</p>	<p>2. 強化競技能力 3. 個人專項技術提升。 4. 比賽期心理抗壓力成長， 自我內化設定目標。</p>	<p>2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 每週兩次重量訓練、 長跑、欄架訓練。</p>	<p>量 2. 觀察評量</p>
<p>第 17 週 至 第 20 週</p>	<p>1. 比賽後過渡放鬆期 2. 協調訓練 3. 基本動作深化</p>	<p>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 Ps-IV-2 理解並演 練溝通能力</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、 肌（耐）力等一般體能之 原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲等各 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 Ps-IV-D1 目標設定、 壓力管理與自我對話等 Ps-IV-D2 心理技巧訓練、 競賽與心理技巧</p>	<p>1. 個人專項技術強化。 2. 心理設定目標能力。</p>	<p>1. long time 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 拉力繩。 4. 柔軟度。 ◆重點：著重在耐力訓練及 基本動作加強。</p>	<p>1. 實作評量 2. 觀察評量</p>