

110 學年度嘉義縣梅山國民中學體育班七八九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：溫士霆

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
體-J-A1 體-J-A2	體-J-B1	體-J-C2

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 1-2 週	引發動機身體力行(一)	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	瞭解田徑運動的歷史起源和演進，並從中認識田徑的訓練方法。	1. 了解田徑歷史 2. 探討田徑為何為運動之母 3. 暖身活動 4. 田徑規則簡介 5. 跑的基本動作 6. 敏捷性輔助運動 7. 收操檢討	多元評量
第 3-4 週	引發動機身體力行(二)	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	瞭解田徑運動的歷史起源和演進，並從中認識田徑的訓練方法。	1. 暖身活動 2. 跳的基本動作 3. 協調與平衡輔助運動 4. 收操檢討	多元評量
第 5 週	增強田徑能力(一)	P-IV-1 Ta-IV-2	P-IV-A1 Ta-IV-C1 Ta-IV-C3	認識田徑場地與比賽場地的相關規則。	1. 暖身活動 2. 田徑規則綜合介紹 3. 收操檢討	多元評量
第 6 週	增強田徑能力(二)	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A2 P-IV-A3	認識體能與防護的重要。	1. 基礎體能訓練敏捷 2. 速度及協調訓練 3. 肌耐力、爆發力訓練	多元評量

					4. 循環訓練、耐力訓練 5. 柔軟度、協調性訓練	
第 7 週	第一次段考	第一次段考	第一次段考	第一次段考	第一次段考	第一次段考
第 8-9 週	基本馬克操	T-IV-1	T-IV-B1	學會分析馬克操如何增進跑步姿勢。	1. 探討田徑基本動作 2. 馬克操 A 動夾抬腳 3. 馬克操 A 動 (墊步夾抬腳) 4. 馬克操 B 動夾抬腳畫圓 5. 馬克操 B 動 (墊步夾抬腳畫圓)	多元評量
第 10-11 週	增強田徑能力(三)	T-IV-1	T-IV-B1	讓學生清楚理解並體會擺臂的重要性。	1. 精進擺臂動作	多元評量
第 12-13 週	增強田徑能力(四)	Ta-IV-1 T-IV-2	Ta-IV-C1 T-IV-B3	使學生學會田徑運動中與跑有關的常識與技術。	1. 熟悉跑的原理並應用於練習中。 2. 培養對形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭。 3. 複習起跑的練習方式。 4. 學會正確的接力跑方式。	多元評量
第 14 週	第二次段考	第二次段考	第二次段考	第二次段考	第二次段考	第二次段考
第 15-16 週	精進馬克操	T-IV-2	T-IV-B3	瞭解基本馬克操的原理，並能進一步做出進階馬克操的動作。	1. 馬克操 A 動延伸(抬腿跑) 2. 馬克操 B 動延伸(畫圓抬腿跑)	多元評量
第 17-18 週	精進彎道起跑技術	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	讓學生明白利用離心力的特性，體會彎道起跑加速	1. 複習漸加速跑、直線跑、彎道跑。	多元評量

第 19-20 週	精進專項技術	T-IV-2 Ta-IV-2	T-IV-B3 Ta-IV-C1	培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。	1. 熟悉田徑正式比賽規則及基本戰術，並應用於比賽中。 2. 提高參與過程之體驗深度，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。	多元評量
第 21 週	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考

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 1-3 週	活動一：短跑動作及技術訓練	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	讓學生明白短跑項目從起跑到抵達終點的過程中，有一連串的技术層面需要克服。	1. 起跑訓練 2. 加速跑訓練 3. 高速維持能力訓練 4. 衝刺跑訓練 5. 彎道跑訓練	多元評量
第 4-6 週	活動二：長跑動作及技術訓練	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A3 T-IV-B1	讓學生了解跑步姿勢與動作訓練的重要性以及領跑及跟跑要領訓練，在比賽中運用戰術達到理想成績。	1. 間歇訓練 2. 階梯訓練 3. 12 分鐘跑基礎訓練	多元評量
第 7 週	第一次專項測驗	第一次專項測驗	第一次專項測驗	第一次專項測驗	第一次專項測驗	第一次專項測驗
第 8-9 週	活動三：跳躍動作及技術訓練	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	藉由前面的加速跑訓練延伸，讓跳部學生學會踏點及空中動作的要點。	1. 助跑訓練 2. 起跳訓練 3. 空中動作訓練 4. 落地(墊)動作訓練	多元評量

第 10-11 週	活動四:投擲動作及技術訓練(一)	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	讓學生了解投擲步動作訓練並學會投擲技術意向訓練，達到訓練目的。	1. 投擲上肢基本訓練 2. 投擲下肢基本訓練 3. 投擲加速期動作訓練 4. 投擲出手動作訓練	多元評量
第 12-13 週	活動六:欄架動作及技術訓練(一)	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	1. 欄間跑訓練 2. 欄架專項攻防技術 3. 起跑至第一欄技巧訓練 4. 最後一欄至終點技巧訓練 5. 跨欄技巧訓練	1. 速耐力訓練 2. 衝刺訓練 3. 起跑訓練 4. 欄架操訓練 5. 上身動作訓練 6. 引導腿訓練 7. 後收腿訓練	多元評量
第 14 週	第二次專項測驗	第二次專項測驗	第二次專項測驗	第二次專項測驗	第二次專項測驗	第二次專項測驗
第 15 週	活動九:短跑訓練	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	藉由課程變化，並調整加速過程中的跑步姿勢，達到成績提升的效果。	1. 短跑創新動作技術 2. 短跑變速訓練 3. 短跑動力鍊連結訓練	多元評量
第 16-17 週	活動十:欄架創新動作技術	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	1. 精進欄架技術 2. 利用欄架技巧，增進個人協調性。	1. 縮短欄間距離訓練 2. 降低欄架高度訓練 3. 彈力繩輔助欄架技巧訓練 4. 小欄架輔助訓練 5. 欄間節奏技巧訓練	多元評量

第 18 週	活動十二： 接力技術	Ta-IV-2 T-IV-3	T-IV-B2 T-IV-C1	延伸短跑技術中，加入接力區規則與接力技術，培養學生間的默契，完成流暢的傳接棒動作。	1. 傳接棒訓練 2. 傳接棒默契 3. 助跑距離測量	多元評量
第 19 週	活動十四： 起跑架技術	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2	讓學生學會使用起跑架，並訓練起跑反應，並搭配加速跑過程，完成連貫的訓練。	1. 精進起跑架技術 2. 利用起跑架特性，應用加速跑 (1)跳遠技術 (2).助跑上板	多元評量
第 20 週	第三次專項測驗	第三次專項測驗	第三次專項測驗	第三次專項測驗	第三次專項測驗	第三次專項測驗

110 學年度嘉義縣梅山國民中學體育班七八九年級第一二學期體育專業領域挑戰型運動-角力教學計畫表 設計者：侯英全

- 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
體-J-A1 體-J-A2 體-J-A3	體-J-B1 體-J-B2 體-J-B3	體-J-C1 體-J-C2 體-J-C3

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1~2週	認識角力運動	Sh-v-1 Sh-v-2 Ta-III-2	Sh-v-E1 Sh-v-E3 Ta-III-C2 Ta-III-C3	了解角力運動由來，並了解競賽方式與規則	1. 角力運動的起源 2. 角力場地介紹 3. 角力的規則及比賽裝備	1. 觀察 2. 實作及表現
第3~6週	護身倒法	Ta-III-1 Ta-III-2	Ta-III-B1 Ta-III-B2	了解護身倒法的使用時機及方法	1. 護身倒法的種類 2. 護身倒法的動作要領 3. 基本滾翻的種類 4. 基本滾翻的動作要領	1. 觀察 2. 實作及表現
第7~11週	角力基本技術-立姿	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的立姿技術	1. 立姿動作介紹 2. 摔的技術及動作要領	1. 觀察 2. 實作及表現
第12~16週	角力基本技術-地板	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力項目的地板技術	1. 地板動作介紹 2. 地板動作的技術和動作要領	1. 觀察 2. 實作及表現
第17~21週	角力的技術應用	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力技術的使用時機	個人技術研究及角力動作訓練，增加個人動作技術的熟練	1. 觀察 2. 實作及表現

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1~4週	角力基本體能介紹	P-III-1 P-III-2	P-III-A1 P-III-A2 P-III-A3	了解角力運動具備的體能要素	1.爆發力訓練 2.肌力與肌耐力訓練 3.心肺耐力訓練 4.協調與敏捷訓練	1.觀察 2.實作及表現
第5~8週	運動傷害與防護	Si-v-2 Si-v-3 Si-v-4	Si-v-G1 Si-v-G2 Si-v-G3 Si-v-G4 Si-v-G5	了解角力運動常發生的傷害種類及處理方式	1.運動傷害發生的處理原則及方法 2.運動傷害的預防	1.觀察 2.實作及表現
第9~12週	角力的攻擊與防守	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力攻擊技術的使用時機及防守的要領	1.個人攻擊技術進階訓練 2.防守的種類及技巧	1.觀察 2.實作及表現
第13~16週	角力技術的綜合運用	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B3	了解角力綜合技術的應用及動作聯絡方式	個人技術研究及角力進階訓練，增加個人動作技術與變化	1.觀察 2.實作及表現
第17~20週	角力比賽實務操作	Se-v-5 Se-v-6	Se-v-H5 Se-v-H6 Se-v-H7 Se-v-H8	了解角力實際比賽方式	1.角力比賽的方法 2.裁判術語及給分標準	1.觀察 2.實作及表現

110 學年度嘉義縣梅山國民中學體育班七八九年級第一二學期體育專業領域競爭型運動-木球教學計畫表 設計者：蘇皇助

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
體-J-A1 體-J-A2 體-J-A3	體-J-B1 體-J-B2	體-J-C2

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 1-3 週	認識木球	T-IV-4	T-IV-B8	了解木球運動由來，並了解競賽方式與規則認識器材	1. 木球運動由來 2. 認識木球 球桿 球門與場地 3. 握桿 揮桿教學 4. 簡易規則認識	1. 筆試 2. 口述規則
第 4-6 週	身體協調與穩定	P-IV-4	P-IV-A7 P-IV-A8	了解木球與角力田徑要求差異. 重點在穩定與協調空揮桿動作要領說明講解	1. 徒手動作-共 26 項動作 2. 了解協調. 穩定在木球的重要性 3. 空揮桿與攻門練習	1. 檢視學生木球運動的認知是否正確 2. 觀察並記錄學生能否做出揮桿正確動作
第 7 週	第一次段考	第一次段考	第一次段考	第一次段考	第一次段考	第一次段考
第 8-10 週	1. 攻門 2. 修正桿	T-IV-4	T-IV-B8	不同距離攻門練習 不同距離修正桿練習	1. 一桿長攻門練習 2. 二桿長攻門練習 3. 三桿長攻門練習 4. 10 公尺. 20 公尺. 30 公尺修正桿練習	攻門成功率

第 11-13 週	開球	T-IV-4	T-IV-B8	開球動作練習、修正與講解	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 半揮桿(舉到腰部)開球</li> <li>2. 全揮桿開球練習</li> <li>3. 轉腰動作練習</li> <li>4. 拍攝影片並說明講解</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開球成功率</li> <li>2. 開球距離</li> </ol>
第 14 週	第二次段考	第二次段考	第二次段考	第二次段考	第二次段考	第二次段考
第 15-17 週	桿數賽練習	Ta-IV-4 Ta-IV-5 Ps-IV-4	T-IV-B8 Ps-IV-D7 Ps-IV-D8	了解桿數比賽的方式與比賽時的心理建設	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人桿數比賽方式說明與實踐</li> <li>2. 雙人桿數比賽方式說明與實踐</li> <li>3. 團體桿數比賽方式說明與實踐</li> <li>4. 桿數賽不貪不搶攻求穩的比賽心理建設</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過模擬比賽了解學生是否熟練木球基本動作</li> </ol>
第 18-20 週	球道賽練習、長跑訓練	P-IV-4 Ps-IV-4	T-IV-B8 Ps-IV-D7 Ps-IV-D8 P-IV-A8	了解球道比賽的方式與比賽時的心理建設 長跑訓練除加強心肺與耐力外,更藉由雙腳認識故鄉-梅山	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人球道賽比賽方式與實踐</li> <li>2. 團體球道比賽的方式說明與實踐</li> <li>3. 球道賽的心理素質與思考模式</li> <li>4. 8 公里長跑訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過模擬比賽了解學生是否能清楚判斷攻門與修正正確時機</li> </ol>
第 21 週	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考



第 15-16 週	長跑訓練 耐力強化	P-IV-4	P-IV-A7 P-IV-A8	長跑訓練加強耐力 培養堅持不放棄態度	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用雙腳體驗梅山在地 景點-舊梅中 梅山公 園 圳北步道 觀音山 禪林寺</li> <li>2. 體會在地文化欣賞故 鄉之美</li> <li>3. 培養耐力及堅持不放 棄態度</li> </ol>	多元評量
第 17-19 週	傳承比賽	Ta-IV-4 Ta-IV-5 Ps-IV-4	T-IV-B8 Ps-IV-D7 Ps-IV-D8	三年級對抗一、二年 級，經驗傳承。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安排桿數賽比賽-經 驗傳承</li> <li>2. 球道比賽-經驗傳承</li> <li>3. 學弟妹祝福學長姐 學長姊鼓勵學弟妹 傳承梅中木球隊精神</li> </ol>	多元評量
第 20 週	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考