

110 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中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：陳怡真

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
<p>A1 身心素質與自我精進 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。</p> <p>A2 系統思考與解決問題 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。</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達 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。</p>	<p>C2 人際關係與團隊合作 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。</p>

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	1.跑姿 2.加強基本體能 3.專項基礎能力建立	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.能有效提升基本體能，適切表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用	1-1 抬腿與擺臂 2-1 基本體能 3-1 專項技術觀念建立：短跑、中長跑、跳部、擲部	課堂觀察
第 4-6 週	1.跑步姿勢 2.敏捷性訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單	1.能有效提升基本體能，能有效展現出該專項應有的	1-1 馬克操 2-1 大肌群作用敏捷訓練	課堂觀察

	3.平衡、協調訓練	項技術	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	敏捷性及平衡、協調能力	3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲,跳躍技能學習	
第 7-9 週	1.體能訓練 2.肌力訓練 3.平衡、協調、敏捷性訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.保有基本體能，能精熟表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用	1-1 四~六公里長跑 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲,跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 10-12 週	1.體能訓練 2.肌力訓練 3.平衡、協調、敏捷性訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.保有基本體能，能精熟表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用 2.能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容	1-1 六~八公里長跑 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲,跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 13-15 週	比賽期(專項術科比賽)	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1.能了解專項體能原則 2.能理解並執行配速、規則 3.能適度展現出運	1-1 專項戰術概念建立 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁判之判決	實作評量

		遵守並運用競賽規則、指令與道德		動家精神並運用競賽規則、指令		
第 16-18 週	1.速度 2.爆發力訓練 3.反應訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2.能精熟了解專項體能原則	1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑	課堂觀察
第 19-21 週	1.速度 2.爆發力訓練 3.反應訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 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	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 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2.能精熟了解專項體能原則	1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑	課堂觀察

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	1. 速度 2. 爆發力訓練 3. 反應訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 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	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 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2. 能精熟了解專項體能原則	1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑	課堂觀察 實作評量
第 4-6 週	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 3. 平衡、協調、敏捷性訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 保有基本體能，能精熟表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用	1-1 四~六公里長跑 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲、跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 7-9 週	1. 速度	P-IV-3	P-IV-A3	1. 能熟知田徑訓練中	1-1 短距離間歇跑	課堂觀察

	(敏捷) 2. 耐力 3. 專項技術	了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	有氧訓練、無氧訓練、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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2. 能理解更多專項技術要點,以利提升運動表現	2-1 八~十公里長跑 3-1 反應訓練 3-2 起跑架技術訓練	實作評量
第 10-12 週	1. 專項技術期	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	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理		1 短距離間歇跑 2 中長八~十公里長跑 3 跳部技術 4 擲部技術	實作評量
第 13-15 週	比賽期(專項術科比賽)	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	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	1. 能了解專項體能原則 2. 能理解並執行配速、規則 能適度展現出運動家精神並運用競賽規則、指令	1-1 專項戰術概念建立 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁判之判決	實作評量

		了解並運用心理技巧 Ps -IV-2 理解並演練溝通能力	技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧			
第 16-18 週	調整期	Ta -IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps -IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1.能了解專項體能原則 2.能理解並執行配速、規則 3.能理解運動員之風範，從比賽中檢討，維持，再進步	1-1 專項戰術熟知 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁判之判決 3-1 賽後檢討及分析	課堂觀察
第 19-21 週	心理技能訓練-放鬆訓練	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	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	1.能精熟專項技巧和配速、規則 3.能理解運動員之風範，從比賽中檢討，維持，再進步	1-1 賽後檢討及分析 2-1 設定目標 3-1 專項技術加強	檔案評量 課堂觀察