

111 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：溫士霆老師

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。 4. 循環訓練、耐力訓練。 5. 柔軟度、協調性訓練。	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 週	辦理全民運動會調整放假					
第 9-10 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 11-12 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 13-14 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 15 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 16-17 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 18-19 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 20-21 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 22 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

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。	多元評量

					6. 引導腿訓練。 7. 後收腿訓練。	
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