

111 學年度嘉義縣水上國民中學體育班九年級第一二學期體育專業領域田徑型運動-體育專長教學計畫表 設計者：嘉義縣立水上國中體育班發展委員會（表十二之五）

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：5 節（專業領域 3 節+特殊需求專業領域 2 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
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

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
第一週	田徑專項	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、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. 透過田徑發展史，更深入了解田徑競賽。 2. 透過探究了解田徑啟源地及未來發展與世界田徑賽。	1. 閱讀「田徑史」，進而了解發源地所在。(社會領域) 2. 精進馬克操 馬克操 A 動延伸(抬腿跑)	1. 能口述田徑的基本規則。 2. 能口述田徑賽名稱。
第二週	探討田徑基本動作 以分析馬克操及基本步伐 如何提升運動能力及個人田徑專業	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	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	透過有效的動作分解，提升技巧。	精進馬克操 馬克操 A 動延伸(抬腿跑) 探究田徑動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	1. 運用馬克操。 2. 田徑基本動作拉筋、抬腿、伸展。

<p>第三週</p>	<p>田徑基本動作 1. 左右單手熱身 2. 強調護球姿勢 左右手直線熱身投擲技巧 敏捷訓練、慢跑暖身、起跑練習 田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p>	<p>透過有效的基本動作分解策略。</p>	<p>精進馬克操 馬克操 A 動延伸(抬腿跑) 敏捷訓練，能精準的做完動作姿勢。</p>	<p>1. 能正確且無誤的表現田徑基本姿勢。 2. 能折返跑。</p>
<p>第四週</p>	<p>行進間熱身及護球姿勢讓學生體會擺臂的重要性 正反手肌耐力、爆發力 田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生體會擺臂的重要。</p>	<p>精進馬克操 馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑) 以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。</p>	<p>1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性。</p>
<p>第五週</p>	<p>捷跑 crossover 1. 左右手捷跑 2. 大步跨步跑捷跑 3. 融入技</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解</p>	<p>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>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習捷跑、跨步跑。</p>	<p>精進馬克操 馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑) 以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。</p>	<p>1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性。</p>

	巧精進 正反手肌耐力、爆發力、起跑肌耐力、爆發力 田徑專業	並操作接力動作之進階技術	技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			
第六週	捷跑 crossover 1. 左右手捷跑 2. 大步跨步跑捷跑 3. 融入技巧精進 敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習捷跑、跨步跑。	精進馬克操 馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑) 以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。	1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。
第七週	第一次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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/	1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、甩手等姿勢	測驗教學。	能精確的做出馬克操、慢跑暖身、肌耐力、爆發力姿勢。 測驗敏捷度

			踢、蹬、划之運動力學原理			
第八週	捷跑 crossover 1. 大步跨步跑捷跑 2. 背後捷跑 3. 融入技巧精進 敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習捷跑、跨步跑。	精進馬克操 馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑)以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。	1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。
第九週	捷跑 crossover 1. 大步跨步跑捷跑 2. 背後捷跑 3. 融入技巧精進 敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習捷跑、跨步跑。	精進馬克操 馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑)以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。	1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。
第十週	捷跑	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/	1. 透過動作分解及引導	精進馬克操	1. 能知道肌耐

	<p>crossover</p> <p>1. 大步跨步跑捷跑</p> <p>2. 背後捷跑</p> <p>3. 轉身捷跑</p> <p>4. 融入技巧精進</p> <p>敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力</p> <p>敏捷練習</p> <p>田徑專業</p>	<p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>教學能讓學生練習捷跑、跨步跑。</p>	<p>馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑)</p> <p>以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。</p>	<p>力、爆發力的重要性並且掌握要領。</p>
第十一週	<p>捷跑</p> <p>crossover</p> <p>1. 大步跨步跑+背後+轉身甩手熱身</p> <p>2. 融入技巧精進</p> <p>敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習</p> <p>捷梯練習</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導</p> <p>教學能讓學生練習捷跑、跨步跑。</p>	<p>精進馬克操</p> <p>馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑)</p> <p>以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。</p>	<p>1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。</p>

	田徑專業					
第十二週	<p>捷跑 crossover 1. 大步跨步跑+背後+轉身甩手運球 2. 融入技巧精進 藉由擔任校內運動週服務人員，體會各項運動規則及裁判和工作人員的工作藉此了解運動家該持有的奮鬥精神敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習 慢跑暖身練習 田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習捷跑、跨步跑。</p>	<p>精進馬克操 精進彎道起跑技術 利用離心力的特性，體會彎道起跑加速 以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。</p>	<p>1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。</p>
第十三週	<p>田徑 敏捷訓練、</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習捷</p>	<p>精進馬克操 精進彎道起跑技術</p>	<p>1. 能知道肌耐力、爆發力的</p>

	起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習 田徑專業	划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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	跑、跨步跑。	利用離心力的特性，體會彎道起跑加速 以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。	重要性並且掌握要領。
第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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	1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、甩手等姿勢	測驗教學。	能精確的做出截球、肌耐力、爆發力姿勢。
第十五週	田徑敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習捷跑、跨步跑。	精進馬克操 精進彎道起跑技術 利用離心力的特性，體會彎道起跑加速 以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。	1. 能知道肌耐力、爆發力的 重要性並且掌握要領。

第十六週	田徑 敏捷訓練、 起跑肌耐 力、爆發 力、正反手 肌耐力、爆 發力、實戰 練習 田徑專業 全國中等學 校運動會選 拔賽週(中 小運動會)	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 Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類運動之 組合性團隊進攻、自 我安全防護，與賽後紓 壓戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守 備/跑分性球類運動組 合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球 類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競 賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網 /牆性球類運動個人組 合性戰 Ta-IV-C2 網/牆 性球類運動團體組合 性戰 Ta-IV-C3 陣地攻 守性球類運動之組合性 團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運 動 之盯人自我安全防護， 與賽後紓壓、區域協 防等組合性自我安全防 護，與賽後紓壓策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性 球類運 動組合性戰 Ta- IV-C6 標的性球類運動 環境分析與判斷 標的 性球類運動組 合性戰 術 Ta-IV-C7 運動道德	1. 透過觀賽，驗證平時 戰略教學 2. 從觀賽中體會田徑動 作的精確度	精進馬克操 精進彎道起跑技術 利用離心力的特性，體 會彎道起跑加速 以肌耐力、爆發力的方式進 行練習教學。	1. 能知道肌耐 力、爆發力的 重要性並且掌 握要領。
第十七週	田徑 敏捷訓練、 起跑肌耐 力、爆發 力、正反手 肌耐力、爆 發力、實戰 練習 田徑專業	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-2 技術 理解並操 作跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解 並操作接力動 作之進 階技術	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	1. 透過動作分解及引導 教學能讓學生練習捷 跑、跨步跑。	精進馬克操 精進彎道起跑技術 利用離心力的特性，體 會彎道起跑加速 敏捷訓練、起跑肌耐力、爆 發力、正反手肌耐力、爆發 力、實戰練習	1. 能精確的做 出肌耐力、爆 發力姿勢。 2. 能慢跑暖 身、肌耐力、 爆發力掌握要 領
第十八週	比賽後過渡	Ta-IV-1 分析、演練並	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網	3. 透過觀賽，驗證平時	跨欄技術	1. 能精確的做

	<p>期間以遊戲方式進行體能訓練；利用比賽影片進行意象訓練檢討選手比賽中缺失及未來更正動作的細節</p> <p>田徑敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習</p> <p>田徑專業</p>	<p>運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、自我安全防護，與賽後紓壓戰術與策略運</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓</p> <p>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>/ 牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人自我安全防護，與賽後紓壓、區域協防等組合性自我安全防護，與賽後紓壓策略</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷標的性球類運動組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C7 運動道德</p>	<p>戰略教學</p> <p>4. 從觀賽中體會田徑動作精確度</p>	<p>1. 前導腳</p> <p>2. 後收腿</p> <p>敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習</p>	<p>出肌耐力、爆發力姿勢。</p> <p>2. 能慢跑暖身、肌耐力、爆發力掌握要領</p>
<p>第十九週</p>	<p>田徑敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習</p> <p>田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習捷跑、跨步跑。</p>	<p>跨欄技術</p> <p>1. 前導腳</p> <p>2. 後收腿</p> <p>敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習</p>	<p>1. 能精確的做出肌耐力、爆發力姿勢。</p> <p>2. 能慢跑暖身、肌耐力、爆發力掌握要領</p>

			學原理			
第二十週	田徑 敏捷訓練、 起跑肌耐 力、爆發 力、正反手 肌耐力、爆 發力、實戰 練習 田徑專業	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-2 技術 理解並操 作跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解 並操作接力動 作之進 階技術	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	1. 透過動作分解及引導 教學能讓學生練習捷 跑、跨步跑。	跨欄技術 1. 前導腳 2. 後收腿 敏捷訓練、起跑肌耐力、爆 發力、正反手肌耐力、爆發 力、實戰練習	1. 能精確的做 出肌耐力、爆 發力姿勢。 2. 能慢跑暖 身、肌耐力、 爆發力掌握要 領
第二十一週	第三次術科 測驗 綜合檢討本 學期精進相 關技 術。	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-2 技術 理解並操 作跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解 並操作接力動 作之進 階技術 Ps-IV-1 了解並運用相 關心 理技能，促進多 元感 官的發展	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	1. 測驗之前所學:基本動 作、慢跑暖身、肌耐 力、爆發力等姿勢	測驗教學。	能精確的做出 肌耐力、爆發 力等姿勢、能 掌握要領。

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
第一週	體育專業訓 練-男子田 徑	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	P-IV-A2 敏捷、協調、 瞬發力 與速度等專項 體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓	1. 複習上學期所教導的 技巧。	1. 田徑動作	1. 能口述田徑 的基本動作與 比賽規則。 2. 能口述國內 外田徑選手姓

		能訓練之原理原則	練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護			名。
第二週	一人快步跑 二人前後快步跑 三人直線 8 字快步跑 基本動作練習、呼吸練習	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	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	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究田徑動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	1. 運用馬克操。 2. 練習抬腳跑、運球、跑步、投擲技巧。
第三週	一人快步跑 二人前後快步跑 三人直線 8 字快步跑 基本動作練習、呼吸練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術	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	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究兩人跑步動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習抬腳跑、跑步、快步跑。
第四週	一人快步跑 二人前後快步跑 三人直線 8 字快步跑	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、	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	透過有效的動作分解，提升技巧。	兩人快步跑跑步	運用馬克操。 練習抬腳跑、跑步、快步跑。

	田徑 基本動作練習、呼吸練習	蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解 並操作接力動作之進 階技術	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			
第五週	一人快步跑 二人前後快 步跑 三人直線 8 字快步跑 五人 8 字 轉換快步跑 基本動作練 習、呼吸練 習	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-2 技術 理解並操 作跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解 並操作接力動作之進 階技術	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	透過有效的動作分解， 提升技巧。	練習快步跑及跑步。	1. 能正確且無 誤的表現跑步 基本姿勢。 2. 能跑步得 分。
第六週	五人 8 字 轉換快步跑 彼此快步跑 高強度肌耐 力訓練 田徑 基本動作練 習、呼吸練 習	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-2 技術 理解並操 作跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解 並操作接力動作之進 階技術	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	透過有效的動作分解， 提升技巧。	探究田徑動作，矯正過往錯 誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習運球、跑 步、伸展練 習。
第七週	第一次術科 測驗。	T-IV-1 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等專項	T-IV-B1 跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等各專項 技術的單一動作、起始	1. 測驗之前所學:跑步、 伸展練習	測驗教學。	能精確的做出 跑步、快步跑

		T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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			等姿勢。 能伸展練習得分
第八週	五人 8 字轉換快步跑彼此快步跑高強度肌耐力訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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、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	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究快步跑、高強度肌耐力訓練動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習快步跑、高強度肌耐力訓練。
第九週	五人 8 字轉換快步跑彼此快步跑高強度肌耐力訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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、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	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究田徑動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習快步跑、高強度肌耐力訓練。
第十週	田徑各專項	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/	透過有效的動作分解，	探究走位，矯正過往錯誤的	運用馬克操。

	技能	跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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	提升技巧。	姿勢，避免運動傷害。	練習攻擊動作。
第十一週	1. 田徑專項技能強化訓練 2. 短跑技巧教導與訓練 3. 中鋒 High Post 攻擊動作、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究攻擊動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習走位。
第十二週	1. 田徑專項技能強化訓練 2. 短跑技巧教導與訓練 3. 擲部訓練，標槍、推鉛球等各技巧。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究攻擊動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習攻擊。

			學原理			
第十三週	1. 田徑專項技能強化訓練 2. 短跑技巧教導與訓練 3. 擲部訓練，標槍、推鉛球等各技巧。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究走位與攻擊動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習走位、攻擊。
第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	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	1. 測驗之前所學:基本動作攻守、快步跑、高強度肌耐力訓練	測驗教學。	能精確的做出快步跑、高強度肌耐力訓練。
第十五週	1. 擲部訓練，標槍、推鉛球等各技巧。 動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進	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	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習攻擊。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習攻擊動作。 2. 鍛鍊核心肌群。	攻擊動作教學。

		階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			
第十六週	1. 防護教學	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、自我安全防護，與賽後紓壓戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人自我安全防護，與賽後紓壓、區域協防等組合性自我安全防護，與賽後紓壓策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習自我安全防護，與賽後紓壓要領。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習自我安全防護，與賽後紓壓。	以自我安全防護，與賽後紓壓的方式進行教學。
第十七週	1. 一線自我安全防護，與賽後紓壓 2. 二線自我安全防護，與賽後紓壓 3. 三線自我安全防護，與賽後紓壓	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術	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/	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習自我安全防護，與賽後紓壓。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習一、二、三線自我安全防護，與賽後紓壓。	以彼此協助的方式進行自我安全防護，與賽後紓壓成效。

	、核心		踢、蹬、划之運動力學原理			
第十八週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防 核心	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、自我安全防護，與賽後紓壓戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人自我安全防護，與賽後紓壓、區域協防等組合性自我安全防護，與賽後紓壓策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習攻防。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習攻擊與自我安全防護，與賽後紓壓要領。 2. 鍛鍊核心肌群。	以自我安全防護，與賽後紓壓的方式進行攻防。
第十九週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術	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	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習攻防。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習攻防。 2. 鍛鍊核心肌群。	以實際比賽的方式進行攻防教學。

			學原理			
第二十週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術 田徑基本動作練習、呼吸練習、抬腳、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術	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	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習慢跑暖身、抬腳、扭腰練習。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抬腳、扭腰練習。 2. 鍛鍊核心肌群。	以抬腳跑的方式進行扭腰練習教學。