

112 學年度嘉義縣民雄國民中學體育班第一二學期體育專業領域挑戰類型運動-田徑教學計畫表 設計者：吳月雲

一、教材來源：自編 編選 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 1-3 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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</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 1-4 週	認識田徑運動及團隊觀念與態度	<p>P-IV-3 能訓練之原理原則 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-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p>	<p>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技</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</p>	<p>1. 了解徑賽有哪些項目，以及對規則的了解。</p> <p>2. 了解熱身活動與整理活動的重要性。</p> <p>3. 了解運動員該有的風度與紀律及對師長要有禮貌。</p>	<p>1. 介紹徑賽與規則</p> <p>2. 熱身活動與整理活動</p> <p>3. 運動員的團隊紀律與禮儀</p>	<p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> <p>立即錄影觀看與回櫃</p>

第 5-8 週	基礎體能與技術 徑賽項目 基本技術	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	成動作之進階 技術 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技 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. 了解跑基(馬克操)的重要。 2. 速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度。 3. 了解各專項基本技術。	1. 跑步的基本(馬克操)。 2. 全面性基礎耐力。 3. 徑賽個別基本技術。 4. 心理素質與影片觀看。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 立即錄影觀看與回饋
第 9-12 週	初階體能技術與有氧	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-1 理解並操作跑、	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技 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起	1. 學會跑基(馬克操) 2. 柔軟度、耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作。 3. 學會有氧訓練的跑法。	1. 初階肌力、肌耐力、柔軟度。 2. 個別基本技術 3. 心理素質與影片觀看 4. 野外有氧訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 立即錄影觀看與回饋

		跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集			
第 13-16 週	初階體能技術 起跑 短跑技術	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-1 理解並操作跑、 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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技 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1. 了解起跑架擺放方法與技術的獲得。 2. 學會如何獲得耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心及責任與團隊互助合作精神。	1. 初階肌力、肌耐力 2. 起跑架擺放與技術 3. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 錄影回饋

			Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集			
第 17-21 週	進階體能 技術 中距離選 手的跑法 與技術	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-1 理解並操作跑、 Ps-IV-1 了解並運用心理技 巧	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 運動防護技 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 理與自我對話等心 理技巧	1. 了解中距離的技 術。 2. 學會如何獲得耐 力、敏捷、協調與平 衡感、熟練度、企圖 心、鬥志、信心及責 任與團隊互助合作精 神。	1. 初階肌力、肌耐力 2. 中距離基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 錄影回饋

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	基礎體能 技術 田賽技術 與規則	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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技 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. 了解田賽基本技術 2. 了解田賽各項規則 3. 學會如何獲得速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度。	1. 基礎耐力 2. 田賽個別基本技術 3. 田賽規則	上課參與 態度檢核 技能測驗 錄影回饋
第 5-8 週	基礎體能 技術 投擲技術	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-1	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技 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技	1. 了解鐵餅持餅基本技術。2. 學會鐵餅旋轉平衡與穩定性。 3. 學會如何獲得速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度。	1. 基礎耐力 2. 鐵餅持餅基本技術 3. 鐵餅旋轉平衡與穩定 4. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 錄影回饋

		理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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			
第 9-12 週	初階體能技術 鐵餅技術	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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技 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1. 學會鐵餅旋轉出手高度的重要。 2. 耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、及責任與團隊互助合作精神。	1. 初階肌力、肌耐力 2. 鐵餅旋轉出手高度基本技術 3. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 錄影回饋
第 13-16 週	初階體能	P-IV-3	P-IV-A3	1. 學會持槍基本技	1. 初階肌力、肌耐力	上課參與

	技術 標槍技術	能訓練之原理原則 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-1 理解並操作跑、 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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技 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	術。 2. 學會交叉步技術。 3. 學會如何獲得肌力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、及責任與團隊互助合作	2. 標槍持槍基本技術 3. 標槍交叉步技術 4. . 心理素質與影片觀看	態度檢核 技能測驗 錄影即時回饋
第 17-21 週	進階體能 技術 標槍技術	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-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技 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 學會持槍助跑基本技術。 2. 學會助跑與出手技術。 3. 學會如何獲得肌力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、及	1. 進階肌力、肌耐力 2. 持槍助跑基本技術 3. 助跑與出手技術 4. 心理素質與影片觀看	上課參與 態度檢核 技能測驗 錄影即時回饋

		<p>T-IV-1 理解並操作跑、</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p>	<p>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>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p>	<p>責任與團隊互助合作</p>		
--	--	--	--	------------------	--	--