

112 學年度嘉義縣水上國民中學體育班七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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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。 2. 認識體適能。	1. 閱讀「田徑史」，進而了解發源地所在。（社會領域） 2. 認識體適能的重要性，並介紹檢測項目。 3. 認識個人身體質量指數（BMI），建立運動習慣以改善 BMI 值。 4. 以坐姿體前彎來評估柔軟度。	1. 能口述田徑的競賽規則。 2. 能口述田徑賽名稱。
第二週	探討田徑基本動作以強化個人體適能為主	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	透過有效的動作分解，提升體適能技巧。	1. 認識體適能的重要性。 2. 說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹檢測項目。 3. 認識個人身體質量指	1. 田徑基本動作拉筋、抬腿、伸展。

		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			數 (BMI) ，建立運動習慣以改善 BMI 值。 4. 以坐姿體前彎來評估柔軟度。	
第三週	體適能基本動作		Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	透過有效的基本動作分解策略。	1. 認識體適能的重要性。 2. 說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹檢測項目。 3. 認識個人身體質量指數 (BMI) ，建立運動習慣以改善 BMI 值。 4. 以坐姿體前彎來評估柔軟度。	1. 能正確且無誤的表現田徑基本姿勢。 2. 能折返跑。
第四週	體適能的重要性	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、	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生體會體適能的重要。	1. 認識體適能的重要性。 2. 說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹檢測項目。 3. 認識個人身體質量指數 (BMI) ，建立運動習慣以改善 BMI 值。 4. 以肌耐力、爆發力的	1. 能知道體適能的重要性。

		負荷、安全原則與運動防護			方式進行練習教學。	
第五週	體適能 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習立定跳、坐姿體前彎。	1. 認識體適能的重要性。 2. 說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹檢測項目。 3. 認識個人身體質量指數 (BMI)，建立運動習慣以改善 BMI 值。 4. 以坐姿體前彎來評估柔軟度。	1. 能知道體適能的重要性。
第六週	體適能 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。	1. 介紹熱身運動可以分為全身性熱身運動與特殊性熱身運動。 2. 說明伸展運動的各種方式。 3. 採用立定跳遠墊或是捲尺於適當的場地檢測立定跳遠。	1. 能知道體適能的重要性並且掌握要領。

第七週	體適能測驗	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>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>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 3. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹熱身運動可以分為全身性熱身運動與特殊性熱身運動。 2. 說明伸展運動的各種方式。 3. 採用立定跳遠墊或是捲尺於適當的場地檢測立定跳遠。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 立定跳遠墊或捲尺。 2. 記錄板。
第八週	體適能仰臥起坐800公尺、1600公尺田徑專業	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 2. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師檢測學生一分鐘內仰臥起坐的次數。 2. 以 800、1600 公尺跑走項目測驗學生的心肺適能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 碼表。 2. 記錄板。

		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		執行成效，發表運動 欣賞之體驗。 3. 能做到自我肌力、 柔軟度鍛鍊及心肺耐力 提升的跑步練習。		
第九週	體適能	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	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	田徑	健體-J-A1 具備體育與健康的 知能與態度，展現自 我運動與保健潛能， 探索人性、自我價值 與生命意義，並積極 實踐，不輕言放棄。	Ga-IV-1 跑、跳與推 擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課 程，認識臺灣菁英選 手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做 好起跑動作，並透過 合作學習策略，改善 動作技能表現。	1. 說明田徑的起源，並 介紹田賽與徑賽的項 目。 2. 介紹傑出運動員，帶 領學生觀賞歷屆田徑賽 的精彩回顧。 3. 介紹站立式、蹲踞式	1. 能知道肌 耐力、爆發 力的重要性 並且掌握要 領。

		健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。 4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。	
第十一週	田徑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。 3. 認識馬克操運動。	1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。
第十二週	田徑	健體-J-A1	Ga-IV-1 跑、跳與推	1. 能與同學討論如何	1. 利用小型障礙錐或內	1. 能知道肌

		<p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	擲的基本技巧。	<p>提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>2. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>3. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>4. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>胎彈力帶進行跑步與阻力練習。</p> <p>2. 說明接力賽類型與傳接棒的方式。</p> <p>3. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。</p>	耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。
第十三週	田徑敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、	<p>健體-J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做</p>	<p>1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。</p> <p>2. 介紹傑出運動員，帶</p>	<p>1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要</p>

	正反手肌耐力、爆發力、實戰練習 田徑專業	探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。	領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。 3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。 4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。	領。
第十四週	第二次術科測驗	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。 3. 認識馬克操運動。	能精確的做出截球、肌耐力、爆發力姿勢。

		與人和諧互動的素養。				
第十五週	田徑專業	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契,並正向溝通出有效的策略,提高學習效能。 2. 能從班級接力比賽觀摩中,體察參賽者行雲流水般的接力動作,發表運動欣賞之體驗。 3. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 4. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生,進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣,建立安全的運動行為。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。 2. 說明接力賽類型與傳接棒的方式。 3. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。
第十六週	田徑專業	健體-J-A1	Ga-IV-1 跑、跳與推	1. 透過田徑運動課	1. 說明田徑的起源,並	1. 能知道肌

		<p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	擲的基本技巧。	<p>程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p>	<p>介紹田賽與徑賽的項目。</p> <p>2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。</p> <p>3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。</p> <p>4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。</p>	耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。
第十七週	田徑專業	<p>健體-J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。</p> <p>2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。</p> <p>3. 認識馬克操運動。</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>

		知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
第十八週	田徑專業	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 2. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 3. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 4. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。 2. 說明接力賽類型與傳接棒的方式。 3. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 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

				活動的運動習慣，建立安全的運動行為。		
第十九週	田徑專業	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。	1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。 2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。 3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。 4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。	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
第二十週	田徑專業	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前	1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。	1. 能精確的做出肌耐力、爆發力姿勢。 2. 能慢跑暖身、肌耐

		<p>實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>3. 認識馬克操運動。</p>	<p>力、爆發力</p> <p>掌握要領</p>
第二十一週	<p>第三次術科測驗</p> <p>綜合檢討本學期精進相關技術。</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合</p>	<p>1. 測驗之前所學：基本動作、慢跑暖身、肌耐力、爆發力等姿勢</p>	<p>測驗教學。</p>	<p>能精確的做出肌耐力、爆發力等姿勢、能掌握要領。</p>

			個人之專項運動技能。			
--	--	--	------------	--	--	--

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	田徑專業	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程,認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作,並透過合作學習策略,改善動作技能表現。	1. 說明田徑的起源,並介紹田賽與徑賽的項目。 2. 介紹傑出運動員,帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。 3. 介紹站立式、蹲踞式起跑,並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。 4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。	1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。
第二週	田徑專業	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發	1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令,或以單手觸地的站立式起跑練	1. 能精確的做出肌耐力、爆發力姿勢。 2. 能慢跑暖

		<p>與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>習反應力與專注力。</p> <p>3. 認識馬克操運動。</p>	<p>身、肌耐力、爆發力</p> <p>掌握要領</p>
第三週	田徑專業	<p>健體-J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>2. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>3. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>4. 理解暖身與伸展活</p>	<p>1. 利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。</p> <p>2. 說明接力賽類型與傳接棒的方式。</p> <p>3. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。</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</p> <p>掌握要領</p>

		養。		動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。		
第四週	田徑專業	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。	1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。 2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。 3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。 4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。	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
第五週	田徑專業	健體-J-A1 具備體育與健康的	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。	1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。	1. 能精確的做出肌耐

		<p>知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生,進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣,建立安全的運動行為。</p>	<p>2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令,或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。</p> <p>3. 認識馬克操運動。</p>	<p>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>
第六週	田徑專業	<p>健體-J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度,並在體</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1. 透過田徑運動課程,認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作,並透過合作學習策略,改善動作技能表現。</p>	<p>1. 說明田徑的起源,並介紹田賽與徑賽的項目。</p> <p>2. 介紹傑出運動員,帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。</p> <p>3. 介紹站立式、蹲踞式起跑,並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。</p>	<p>1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。</p>

		育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。	
第七週	田徑專業	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生,進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣,建立安全的運動行為。	1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令,或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。 3. 認識馬克操運動。	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
第八週	田徑專業	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契,並正向溝通出有效的策略,提高學	1. 利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。 2. 說明接力賽類型與傳	1. 能精確的做出肌耐力、爆發力姿勢。

		<p>探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>習效能。</p> <p>2. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>3. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>4. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>接棒的方式。</p> <p>3. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。</p>	<p>2. 能慢跑暖身、肌耐力、爆發力掌握要領</p>
第九週	田徑專業	<p>健體-J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p>	<p>1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。</p> <p>2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。</p> <p>3. 介紹站立式、蹲踞式</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</p>

		健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。 4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。	掌握要領
第十週	田徑專業	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。 3. 認識馬克操運動。	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
第十一週	田徑專業	健體-J-A1	Ga-IV-1 跑、跳與推	1. 透過田徑運動課	1. 說明田徑的起源，並	1. 能知道肌

		<p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	擲的基本技巧。	<p>程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p>	<p>介紹田賽與徑賽的項目。</p> <p>2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。</p> <p>3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。</p> <p>4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。</p>	耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。
第十二週	田徑專業	<p>健體-J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。</p> <p>2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。</p> <p>3. 認識馬克操運動。</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>

		知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
第十三週	田徑專業	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 2. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 3. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 4. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。 2. 說明接力賽類型與傳接棒的方式。 3. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 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

				活動的運動習慣，建立安全的運動行為。		
第十四週	田徑專業	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。	1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。 2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。 3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。 4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。	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
第十五週	田徑專業	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前	1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。	1. 能精確的做出肌耐力、爆發力姿勢。 2. 能慢跑暖身、肌耐

		<p>實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>3. 認識馬克操運動。</p>	<p>力、爆發力</p> <p>掌握要領</p>
第十六週	田徑專業	<p>健體-J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p>	<p>1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。</p> <p>2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。</p> <p>3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。</p> <p>4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。</p>	<p>1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。</p>

第十七週	田徑專業	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生,進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣,建立安全的運動行為。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令,或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。 3. 認識馬克操運動。 	<ol style="list-style-type: none"> 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	田徑專業	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契,並正向溝通出有效的策略,提高學習效能。 2. 能從班級接力比賽觀摩中,體察參賽者行雲流水般的接力動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。 2. 說明接力賽類型與傳接棒的方式。 3. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 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

		具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		<p>作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>3. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>4. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>		
第十九週	田徑專業	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p>	<p>1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。</p> <p>2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。</p> <p>3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。</p> <p>4. 說明田徑規則、起跑</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>

		中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			架操作以及起跑的三步驟。	
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。