

## 一、課程四類規範(一類請填一張)

1.  統整性課程 ( 主題  專題  議題探究)
2.  社團活動與技藝課程 ( 社團活動  技藝課程)
3.  特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4.  其他類課程

## 二、本領域每週學習節數/總節數：3 節

三、課程設計理念：設計不同的技術訓練並藉由各項目不同的技巧搭配，可以讓學生在運動場活用。

四、課程目標：使學生了解專項技術中的技巧並持續熟練，透過不間斷的訓練提升自我能力，在比賽場上運用各種技巧獲得較佳的運動表現。

## 五、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	融入議題之 內容重點	評量 方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1 週	田徑初階訓練與應用研究(一)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	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	自編
第 2 週	田徑初階訓練與應用研究(一)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	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	自編



第 8 週	精進馬克操	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 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	自編
第 9 週	精進馬克操	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 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	自編
第 10 週	精進馬克操	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 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	自編
第 11 週	增強田徑能 力(四)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 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	自編

第 12 週	增強田徑能力(四)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 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	自編
第 13 週	增強田徑能力(四)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 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	自編
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	第二次專項測驗	第二次專項測驗
第 15 週	技術/專項技術加強	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	使學生了解專項技術中的技巧並熟練，內化為身體反應。	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編

第 16 週	技術/專項技術加強	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	使學生了解專項技術中的技巧並熟練，內化為身體反應。	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編
第 17 週	技術/專項技術加強	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	使學生了解專項技術中的技巧並熟練，內化為身體反應。	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編
第 18 週	體能/綜合體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	針對各項體能訓練設計，使學生身體素質提升，進而提升運動表現。	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。	交通安全教育 A-IV-1 B-IV-1 B-IV-2	多元評量	自編
第 19 週	體能/綜合體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	針對各項體能訓練設計，使學生身體素質提升，進而提升運動表現。	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編
第 20 週	體能/綜合體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	針對各項體能訓練設計，使學生身體素質提升，進而提升運動表現。	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。		多元評量	自編

		T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B2 T-IV-B3		3. 專項動作技術變化及戰術應用。			
第 21 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	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選教材或學習單
第 1 週	田徑初階技術訓練(一)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(長距離變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編
第 2 週	田徑初階技術訓練(一)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(長距離變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編
第 3 週	田徑初階技術訓練(一)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動	1. 綜合體能訓練(長距離變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編

		T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B2 T-IV-B3	臨場表現。				
第 4 週	田徑初階技術訓練(二)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(短距離加速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。 4. 跑步動作訓練(角錐基礎動作)。 5. 隨跑領先對手戰術運用。		多元 評量	自編
第 5 週	田徑初階技術訓練(二)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(短距離加速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。 4. 跑步動作訓練(角錐基礎動作)。 5. 隨跑領先對手戰術運用。		多元 評量	自編
第 6 週	田徑初階技術訓練(二)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(短距離加速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。 4. 跑步動作訓練(角錐基礎動作)。 5. 隨跑領先對手戰術運用。		多元 評量	自編
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	第一次專項測驗	第一次專項測驗
第 8 週	田徑初階技術訓練(三)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動	1. 綜合體能訓練(山坡綜合體能)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(欄架基礎動作)。 4. 擾亂領先對手配速節奏戰術訓		多元 評量	自編

		T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B2 T-IV-B3	臨場表現。	練。			
第 9 週	田徑初階技術訓練(三)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(山坡綜合體能)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(欄架基礎動作)。 4. 擾亂領先對手配速節奏戰術訓練。		多元 評量	自編
第 10 週	田徑初階技術訓練(三)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(山坡綜合體能)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(欄架基礎動作)。 4. 擾亂領先對手配速節奏戰術訓練。		多元 評量	自編
第 11 週	田徑初階技術訓練(三)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(山坡綜合體能)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(欄架基礎動作)。 4. 擾亂領先對手配速節奏戰術訓練。		多元 評量	自編
第 12 週	田徑初階技術訓練(四)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(中距離間歇跑)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動作)。 4. 調整平均配速戰術訓練。		多元 評量	自編

第 13 週	田徑初階技術訓練(四)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(中距離間歇跑)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動作)。 4. 調整平均配速戰術訓練。		多元評量	自編
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	第二次專項測驗	第二次專項測驗
第 15 週	田徑初階技術訓練(四)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(中距離間歇跑)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動作)。 4. 調整平均配速戰術訓練。		多元評量	自編
第 16 週	田徑初階技術訓練(四)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(中距離間歇跑)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動作)。 4. 調整平均配速戰術訓練。		多元評量	自編
第 17 週	田徑初階技術訓練(五)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	藉由不同的訓練模組，提升學生不同單項的體能素質，增進運動臨場表現。	1. 綜合體能訓練(短距離變化跑)。 2. 專項肌耐力訓練(器械重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動作)。		多元評量	自編

