

113 學年度嘉義縣民雄國民中學體育班七、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(表十一之三)

設計者：吳月雲

教學者：吳月雲

一、教材來源：自編 編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：        /        

三、課程設計理念：本課程透過系統訓練和技術指導，提升學生田徑能力與團隊合作精神，並重視運動員的風度和紀律，促進全面發展。

四、課程目標：

1. 增進田徑知識：了解田徑項目和規則。
2. 提升體能與技術：強化速度、耐力、肌力等體能，熟練各項技術。
3. 培養團隊精神：強調合作和禮儀。
4. 強化心理素質：訓練心理應對比賽壓力。
5. 提供反饋機會：通過實踐和回饋提升學習效果。

五、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-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。	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。	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。

四、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度周次	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
第 1-4 週	認識田徑運動及團隊觀念與	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環	1. 了解徑賽有哪些項目，以及對規則的了解。	1. 介紹徑賽與規 2. 熱身活動與整	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗

	態度	<p>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</p> <p>理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p>	<p>訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護技</p> <p>T-IV-B1</p> <p>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>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>3. 運動員的團隊</p>		<p>立即錄影觀看與回饋</p>
第 5-8 週	<p>基礎體能與技術</p> <p>徑賽項目基本技術</p>	<p>P-IV-3</p> <p>能訓練之原理原則 了解與運用有</p> <p>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</p> <p>理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p>	<p>P-IV-A3</p> <p>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</p> <p>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>1. 了解跑基(馬克操)的重要。</p> <p>2. 速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度。</p> <p>3. 了解各專項基本技術。</p>	<p>1. 跑步的基本(馬克操)。</p> <p>2. 全面性基礎耐力。</p> <p>3. 徑賽個別基本</p> <p>4. 心理素質與</p>	<p>品德教育</p>	<p>上課參與態度檢核</p> <p>技能測驗</p> <p>分組競賽</p> <p>立即錄影觀看與回饋</p>

第 9-12 週	初階體能技術與有氧	<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>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</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成動作之進階 技術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p>	<p>1. 學會跑基(馬克操)</p> <p>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。</p> <p>3. 學會有氧訓練的跑法。</p>	<p>1. 初階肌力、肌</p> <p>2. 個別基本技術</p> <p>3. 心理素質與影</p> <p>4. 野外有氧訓練</p>	品德教育	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 13-16 週	初階體能技術 起跑 短跑技術	<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>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、</p>	<p>1. 了解起跑架擺放方法與技術的獲得。</p> <p>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。</p>	<p>1. 初階肌力、肌</p> <p>2. 起跑架擺放與</p> <p>3. 心理素質與影</p>	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 錄影回饋

		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	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				
第 17-22 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	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 2. 中距離基本技 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影 片觀看	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 錄影回饋

			與自我對話等心理技巧				
--	--	--	------------	--	--	--	--

第二學期

教學進度周次	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
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 3. 田賽規則	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 錄影回饋
第 5-8 週	基礎體能	P-IV-3	P-IV-A3	1. 了解鐵餅持餅基本	1. 基礎耐力	品德教育	上課參與

	技術 投擲技術	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、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	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。	2. 鐵餅持餅基本 3. 鐵餅旋轉平衡 4. 心理素質與		態度檢核 技能測驗 錄影回饋
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	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. 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 2. 鐵餅旋轉出手 3. 心理素質與影	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 錄影回饋

		Ta-IV-1 理解並執行配速、 規則與情報蒐集	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 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 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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1. 學會持槍基本技 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	1. 初階肌力、肌 2. 標槍持槍基本 3. 標槍交叉步技 4. .心理素質與	品德教育	上課參與 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>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、</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</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>1. 學會持槍助跑基本技術。</p> <p>2. 學會助跑與出手技術。</p> <p>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</p>	<p>1. 進階肌力、肌</p> <p>2. 持槍助跑基本</p> <p>3. 助跑與出手技</p> <p>4. 心理素質與影片觀看</p>	品德教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 錄影即時回饋
-----------	--------------------	---	---	--	--	------	--------------------------------