113 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: <u>嘉義縣立水上國</u>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	B1 符號運用與溝通表達	C2 人際關係與團隊合作
A2 系統思考與解決問題	B3 藝術涵養與美感素養	

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	P-IV-A2 敏捷、協調、	1. 透過田徑發展史,更深	1. 閱讀「田徑史」,進而了	1. 能口述田徑
		體 能訓練之原理原則	瞬發力 與速度等專項	入了解田徑競賽。	解發源地所在。(社會領域)	的基本規則。
		P-IV-2 了解與運用專項	贈能	2. 透過探究了解田徑啟	2. 精進馬克操	2. 能口述田徑
		四曲 月豆	P-IV-A3之原理原則 有	源地及未來發展與世界	馬克操 A 動延伸(抬腿跑)	賽名稱。
		能訓練之原理原則	氧訓練、無氧訓 練、間	田徑賽。		
			歇訓練、循環 訓練等之			
			內容、負 荷、安全原則			
			與運動 防護			
第二週	探討田徑基	P-IV-1 了解與運用一般	P-IV-A1 心肺耐力、柔	透過有效的動作分解,提	精進馬克操	1. 運用馬克
	本動作	體 能訓練之原理原則	軟度、 肌(耐)力等一	升技巧。	馬克操 A 動延伸(抬腿跑)	操。
	以分析馬克	P-IV-2 了解與運用專項	般體 能之原理原則		探究田徑動作,矯正過往錯	2. 田徑基本
	操及基本步	贈	P-IV-A2 敏捷、協調、		誤的姿勢,避免運動傷害。	動作拉
	伐	能訓練之原理原則	瞬發力 與速度等專項			筋、抬腿、
	如何提升運	P-IV-3 了解與運用有	體能 之原理原則			伸展。
	動能力及個	氧訓 練、無氧訓練、間				
	人田徑專業	歇 訓練、循環訓練等之				
		內容、負荷、安全原 則				
		與運動防護				
第三週	田徑基本動	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	透過有效的基本動作分	精進馬克操	1. 能正確且無
	作	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、划等各專項技術的	解策略。	馬克操 A 動延伸(抬腿跑)	誤的表現田徑

	1. 手 2. 球左 熱 5 上 類 強 技 差 身 調 動 重 類 重 類 重 類 重 類 重 類 重 類 重 類 重 類 重 類 重	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	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		敏捷訓練,能精準的做完動 作姿勢。	基本姿勢。 2. 能折返跑。
	慢跑暖身、 起跑練習 田徑專業					
第四週	行及讓擺性正力田龍襲學臂 反、經轉動姿體重 肌發業	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、連結動作之準備、連結動作之進階 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 教學能讓學生體會擺臂 的重要。	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。
第五週	捷Crossover 1.捷2.步3.巧正力力 大捷入進縣 4. 4. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5.	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、起結動作、建結動作之準備、連結動作之衛續及完成動作之貨階技術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。

第六週	耐力田捷 cros左跑大跑融精捷跑、、耐力徑力 徑 电 大跑融精捷跑、、耐力徑力 整	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、蹬術 地等專項 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、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作之衛養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養	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、 類/踢、蹬、 划等專項 T-IV-2 技術 理解並操 作跑、跳、 攤/踢、 強 質 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 備之 單一動作、連結 動作之 地動作、連結 作之 準備、連結 作成 動作之街續 及完成 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 馬克操、慢跑暖 身、肌耐力、爆 發力姿勢。 測驗敏捷度
第八週	捷跑 crossover 1. 大步跨步 跑捷跑	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	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	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	1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握

	2. 3. 精敏起力力肌發性後枝,動進捷跑、、耐力壓力肌爆正力。專業	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、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之銜續 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		進行練習教學。	要領。
第九週	捷Crossover 1.跑Sover 1.跑多数 2. 3. 精敏起力力肌發田 2. 3. 精敏起,、耐力徑 基技 、耐力徑 等。 基技 、新科發反、 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。 等。	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、 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(畫圖抬腿 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 crossover 1. 大步跨步 跑捷跑 2. 背後捷跑 3. 轉身捷 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、蹬、 划等專項 T-IV-3 技術 之進階技術 理解並操	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。

第十一週	4. 巧敏起力力肌發敏田捷 cr 1. 跑身 2. 精敏起力力肌發融精捷跑、、耐力捷徑跑 os 大背甩融進捷跑、、耐力入避,,以上,以下,以致,不够反、 智業 os by	作接力動 作之進階技術 T-IV-1 理解並操作 题、等項 T-IV-2技術 理解並操作 题等專項 T-IV-3技術 建附近接力動 作之進階力動 作之進階力動 作之 推作 数 作 发	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢即 E	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。
第十二週	被習 練習 捷梯轉 理徑 捷跑	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 透過動作分解及引導	精進馬克操	1. 能知道肌耐
A. 1 . ~	crossover 1. 大步跨步 跑+背後+轉 身甩手運球	跑、跳、 擲/踢、蹬、 划等專項 T-IV-2 技術 理解並操 作跑、跳、 擲/踢、蹬、	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	1. 远週數作分解及引导 教學能讓學生練習捷 跑、跨步跑。	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	力、爆發力的重要性並且掌握 要領。

	2. 融入技巧	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動		1- 11 23 L1 69	
					行練習教學。	
	精進	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
	藉由擔任校	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
	內運動週服	術	蹬、 划之運動力學原理			
	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					
	羽首					
	田徑專業					
第十三週	田徑	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 透過動作分解及引導	精進馬克操	1. 能知道肌耐
	敏捷訓練、	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的		精進彎道起跑技術	
	起跑肌耐	划等專項	單一動作、起始準 備、	教學能讓學生練習捷	利用離心力的特性,體	力、爆發力的重
	力、爆發	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之	跑、跨步跑。	會彎道起跑加速	要性並且掌握
	力、正反手	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			 要領。
	肌耐力、爆	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動		以肌耐力、爆發力的方式進	2 %
	發力、實戰	之進階技術 理解並操	作之進階 技術		行練習教學。	
	練習	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			

	田徑專業	術	蹬、 划之運動力學原理			
第十四週	第二次術科	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 測驗之前所學:基本動	測驗教學。	能精確的做出
	測驗	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	 作、擺臂、甩手等姿勢		截球、肌耐力、
		划等專項	單一動作、起始準 備、	作、旅海、厄丁寺安労 		
		T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			爆發力姿勢。
		作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
		划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
		之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
		作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
		術	蹬、 划之運動力學原理			
第十五週	田徑	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 透過動作分解及引導	精進馬克操	1. 能知道肌耐
	敏捷訓練、	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	教學能讓學生練習捷	精進彎道起跑技術	力、爆發力的重
	起跑肌耐	划等專項	單一動作、起始準 備、		利用離心力的特性,體	
	力、爆發	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之	跑、跨步跑。	會彎道起跑加速	要性並且掌握
	力、正反手	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合		以肌耐力、爆發力的方式進	要領。
	肌耐力、爆	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
	發力、實戰	之進階技術 理解並操	作之進階 技術		行練習教學。	
	練習	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
the laws	田徑專業	術	蹬、划之運動力學原理	1 . 4 . 7 . 14 . 14 . 14 . 14 . 14 . 14	the or to be	
第十六週	田徑	Ta-IV-1 分析、演練並	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/	1. 透過觀賽,驗證平時	精進馬克操	1. 能知道肌耐
	敏捷訓練、	運用網/牆性球類運動	牆性球類運動個 人組	戰略教學	精進彎道起跑技術	力、爆發力的重
	起跑肌耐	比賽 的組合性攻防戰	合性戰 Ta-IV-C2 網/牆	2. 從觀賽中體會田徑動	利用離心力的特性,體	
	力、爆發	Ta-IV-2 了解並執行陣	性球類運動團 體組合	作的精確度	會彎道起跑加速	要性並且掌握
	力、正反手	地攻 守性球類運動之	性戰Ta-IV-C3陣地攻守		以肌耐力、爆發力的方式進	要領。
	肌耐力、爆	組 合性團隊進攻、自我	性球類運動之組合性團		仁油羽北斑。	
	發力、實戰	安全防護,與賽後紓壓	隊進攻戰Ta-IV-C4陣		一行練習教學。	
	練習	戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守	地攻守性球類運 動之 町人自我安全防護,與			
	田徑專業 全國中等學	fd-1V-5 熱恋业演練寸 備/跑 分性球類運動組	町八目我女全防護, 典 賽後紓壓、區域 協防等			
	全國中等字 校運動會選	備/起 分性球類運動組 合 性戰術訓 Ta-IV-4執	賽俊舒壓、區域 協防等 組合性自我安全防護,			
	拔賽週(中	行並強化標的性 球類	與賽後紓壓策略			
	纵負型(十	11业强化标的性 珠類	兴 寅 復 河 / 室 艰 哈			

	小運動會)	運動組合性戰	Ta-IV-C5 守備/跑分性			
	1 工划目)	Ta-IV-5 遵守並運用競	球類運 動組合性戰			
		Ta IV J 受り业建	Ta-IV-C6 標的性球類運			
		真观 灯 相交兴 追忆	動環 境分析與判斷 標			
			的性球類運動組 合性			
			戦術			
			Ta-IV-C7 運動道德			
第十七週	田徑	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1 4 17 4 14 14 14 17 17 17 17	精進馬克操	1 14 14 44 11 11
第一 で 週	田住 敏捷訓練、	D、跳、 擲/踢、蹬、	置、划等各專項技術的	1.透過動作分解及引導	相连网兄妹 精進彎道起跑技術	1. 能精確的做
	 	划等專項	單一動作、起始準備、	教學能讓學生練習捷	相 起 号 追 起 地 投 机 利 用 離 心 力 的 特 性 , 體	出肌耐力、爆發
	力、爆發	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之	 跑、跨步跑。	會彎道起跑加速	力姿勢。
	力、正反手	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合		敏捷訓練、起跑肌耐力、爆	
	肌耐力、爆	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動		· 發力、正反手肌耐力、爆發	2. 能慢跑暖
	發力、實戰	之進階技術 理解並操	作之進階 技術		力、實戰練習	身、肌耐力、爆
	練習	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、		74 X 17 WE E	 發力掌握要領
	田徑專業	術	蹬、 划之運動力學原理			· 放刀手握女领
	- Z 7 %					
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
	期間以遊戲	運用網 /牆性球類運動	牆性球類運動個 人組	戰略教學	1. 前導腳	
	方式	比賽 的組合性攻防戰	合性戰 Ta-IV-C2 網/牆	4. 從觀賽中體會田徑動	2. 後收腿	出肌耐力、爆發
	進行體能訓	Ta-IV-2 了解並執行陣	性球類運動團 體組合	作的精確度	敏捷訓練、起跑肌耐力、爆	力姿勢。
	練;利用比	地攻 守性球類運動之	性戰Ta-IV-C3陣地攻守		發力、正反手肌耐力、爆發	2. 能慢跑暖
	賽影	組 合性團隊進攻、自我	性球類運動之組合性團		力、實戰練習	
	片進行意象	安全防護,與賽後紓壓	隊進 攻戰 Ta-IV-C4 陣			身、肌耐力、爆
	訓練檢討選	戰術與策略運	地攻守性球類運 動之			發力掌握要領
	手比	Ta-IV-3 熟悉並演練守	盯人自我安全防護,與			
	賽中缺失及	備/跑 分性球類運動組	賽後紓壓、區域 協防等			
	未來更正動	合 性戰術訓Ta-Ⅳ-4執	組合性自我安全防護,			
	作的	行並強化標的性 球類	與賽後紓壓策略			
	細節	運動組合性戰	Ta-IV-C5 守備/跑分性			
	田徑	Ta-IV-5 遵守並運用競	球類運 動組合性戰			

	敏起力力肌發練田訓肌爆正力、 訓肌爆正力、 實 禁 等 等 等 等 等 業 等	賽規 則、指令與道德	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			
第十九週	田敏起力力肌發練田裡經捷跑、、耐力習習之一。	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 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
第二十週	田敏起力力肌發練田徑訓肌爆正力、耐力習經本時發反、實專	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 備之 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	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、	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	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。

術。	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動		
	之進階技術 理解並操	作之進階 技術		
	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、		
	術	蹬、 划之運動力學原理		
	Ps-IV-1 了解並運用相			
	關心 理技能,促進多元			
	感 官的發展			

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	P-IV-1 了解與運用一般	P-IV-A2 敏捷、協調、	1. 複習上學期所教導的	1. 田徑動作	1. 能口述田徑
	練-田徑	體 能訓練之原理原則	瞬發力 與速度等專項	技巧。		的基本動作與
		P-IV-2 了解與運用專項	體能			比賽規則。
		體	P-IV-A3之原理原則 有			2. 能口述國內
		能訓練之原理原則	氧訓練、無氧訓 練、間			外田徑選手姓
			歇訓練、循環 訓練等之			名。
			內容、負 荷、安全原則			
			與運動 防護			
第二週	一人快步跑	P-IV-1 了解與運用一般	P-IV-A1 心肺耐力、柔	透過有效的動作分解,提	探究田徑動作,矯正過往錯	1. 運用馬克
	二人前後快	體 能訓練之原理原則	軟度、 肌(耐)力等一	升技巧。	誤的姿勢,避免運動傷害。	操。
	步跑	P-IV-2 了解與運用專項	般體 能之原理原則			2. 練習抬腳
	三人直線 8	體	P-IV-A2 敏捷、協調、			跑、運球、
	字快步跑	能訓練之原理原則	瞬發力 與速度等專項			跑步、投擲
	基本動作練	P-IV-3 了解與運用有	體能 之原理原則			技巧。
	習、呼吸練	氧訓 練、無氧訓練、間				
	習	歇 訓練、循環訓練等之				
		內容、負荷、安全原 則				
		與運動防護				
第三週	一人快步跑	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	透過有效的動作分解,提	探究兩人跑步動作,矯正過	運用馬克操。
	二人前後快	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	升技巧。	往錯誤的姿勢,避免運動傷	練習抬腳跑、跑
	步跑	划等專項	單一動作、起始準 備、		害。	步、快步跑。
	三人直線 8	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			

	字快步跑	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
	基本動作練	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
	習、呼吸練	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
	羽首	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
		術	蹬、划之運動力學原理			
第四週	一人快步跑	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	透過有效的動作分解,提	兩人快步跑跑步	運用馬克操。
	二人前後快	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	升技巧。		練習抬腳跑、跑
	步跑	划等專項	單一動作、起始準 備、			步、快步跑。
	三人直線 8	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			
	字快步跑	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
	田徑	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
	基本動作練	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
	習、呼吸練	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
	習	術	蹬、划之運動力學原理			
第五週	一人快步跑	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	透過有效的動作分解,提	練習快步跑及跑步。	1. 能正確且無
	二人前後快	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	升技巧。		誤的表現跑步
	步跑	划等專項	單一動作、起始準 備、			基本姿勢。
	三人直線 8	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			2. 能跑步得分。
	字快步跑	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
	五人 8 字	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
	轉換快步跑	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
	基本動作練	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
	習、呼吸練	術	蹬、划之運動力學原理			
	羽首					
第六週	五人 8 字	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	透過有效的動作分解,提	探究田徑動作,矯正過往錯	運用馬克操。
	轉換快步跑	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	升技巧。	誤的姿勢,避免運動傷害。	練習運球、跑
	彼此快步跑	划等專項	單一動作、起始準 備、			步、伸展練習。
	高強度肌耐	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			
	力訓練	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
	田徑	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
	基本動作練	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			

	習、呼吸練	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
	習	術	蹬、 划之運動力學原理			
第七週	第一次術科	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 測驗之前所學: 跑步、	測驗教學。	能精確的做出
	測驗。	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	4. 居 体 羽		功止 出止的な
		划等專項	單一動作、起始準 備、	伸展練習		跑步、快步跑等
		T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			姿勢。
		作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			能伸展練習得
		划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
		之進階技術 理解並操	作之進階 技術			分
		作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
		術	蹬、 划之運動力學原理			
第八週	五人 8 字	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	透過有效的動作分解,提	探究快步跑、高強度肌耐力	運用馬克操。
	轉換快步跑	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	升技巧。	訓練動作,矯正過往錯誤的	練習快步跑、高
	彼此快步跑	划等專項	單一動作、起始準 備、		姿勢,避免運動傷害。	強度肌耐力訓
	高強度肌耐	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			練。
	力訓練	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
		划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
		之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
		作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
		術	蹬、 划之運動力學原理			
第九週	五人 8 字	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	透過有效的動作分解,提	探究田徑動作,矯正過往錯	運用馬克操。
	轉換快步跑	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	升技巧。	誤的姿勢,避免運動傷害。	練習快步跑、高
	彼此快步跑	划等專項	單一動作、起始準 備、			強度肌耐力訓
	高強度肌耐	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			練。
	力訓練	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
		划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
		之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
		作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
		術	蹬、 划之運動力學原理			
第十週	田徑各專項	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	透過有效的動作分解,提	探究走位,矯正過往錯誤的	運用馬克操。
	技能	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	升技巧。	姿勢,避免運動傷害。	練習攻擊動作。

					1	1
		划等專項	單一動作、起始準 備、			
		T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			
		作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
		划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
		之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
		作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
		術	蹬、 划之運動力學原理			
第十一週	1. 田徑專	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	透過有效的動作分解,提	探究攻擊動作,矯正過往錯	運用馬克操。
	項技能強化	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	升技巧。	誤的姿勢,避免運動傷害。	練習走位。
	訓練	划等專項	單一動作、起始準 備、			
	2. 短跑技	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			
	巧教導與訓	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
	練	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
	3. 中鋒	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
	High Post	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
	攻擊動作、	術	蹬、 划之運動力學原理			
	核心					
第十二週	1. 田徑專	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	透過有效的動作分解,提	探究攻擊動作,矯正過往錯	運用馬克操。
	項技能強化	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	升技巧。	誤的姿勢,避免運動傷害。	練習攻擊。
	訓練	划等專項	單一動作、起始準 備、			
	2. 短跑技	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			
	巧教導與訓	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
	練	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
	3. 擲部訓	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
	練,標槍、	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
	推鉛球等各	術	蹬、 划之運動力學原理			
	技巧。					
第十三週	1. 田徑專	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	透過有效的動作分解,提	探究走位與攻擊動作,矯正	運用馬克操。
	項技能強化	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	升技巧。	過往錯誤的姿勢,避免運動	練習走位、攻
	訓練	划等專項	單一動作、起始準 備、		傷害。	擊。
	2. 短跑技	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之			

	巧教導與訓	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
	練	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
	3. 擲部訓	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
	練,標槍、	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
	推鉛球等各	術	蹬、 划之運動力學原理			
	技巧。					
第十四週	第二次術科	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 測驗之前所學:基本動	測驗教學。	能精確的做出
	測驗	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的			
		划等專項	單一動作、起始準 備、	作攻守、快步跑、高強度		快步跑、高強度
		T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之	肌耐力訓練		肌耐力訓練。
		作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
		划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
		之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
		作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
		術	蹬、 划之運動力學原理			
第十五週	1. 擲部訓	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 透過動作分解及引導	1. 透過動作分解及引導教學	攻擊動作教學。
	練,標槍、	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	教學能讓學生練習攻擊。	 能讓學生練習攻擊動作。	
	推鉛球等各	划等專項	單一動作、起始準 備、	《	肥碌字生然百攻拏動作。	
	技巧。	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之		2. 鍛鍊核心肌群。	
	動作	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			
		划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
		之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
		作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
		術	蹬、 划之運動力學原理			
第十六週	1. 防護教	Ta-IV-1 分析、演練並	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/	1. 透過動作分解及引導	1. 透過動作分解及引導教學	以自我安全防
	學	運用網 /牆性球類運動	牆性球類運動個 人組	教學能讓學生練習自我	 能讓學生練習自我安全防	護,與賽後紓壓
		比賽 的組合性攻防戰	合性戰 Ta-IV-C2 網/牆			
		Ta-IV-2 了解並執行陣	性球類運動團 體組合	安全防護,與賽後紓壓要	護,與賽後紓壓。	的方式進行教
		地攻 守性球類運動之	性戰Ta-IV-C3陣地攻守	領。		學。
		組 合性團隊進攻、自我	性球類運動之組合性團			
		安全防護,與賽後紓壓	隊進 攻戰 Ta-IV-C4 陣			

		arrib. at . de. belt to arrib	all a dealth dealer one of	I	T	1
		戰術與策略運	地攻守性球類運 動之			
		Ta-IV-3 熟悉並演練守	盯人自我安全防護,與			
		備/跑 分性球類運動組	賽後紓壓、區域 協防等			
		合 性戰術訓Ta-Ⅳ-4執	組合性自我安全防護,			
		行並強化標的性 球類	與賽後紓壓策略			
		運動組合性戰	Ta-IV-C5 守備/跑分性			
		Ta-IV-5 遵守並運用競	球類運 動組合性戰			
		賽規 則、指令與道德	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			
第十七週	1. 一線自我	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 透過動作分解及引導	1. 透過動作分解及引導教學	以彼此協助的
	安全防護,	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	 教學能讓學生練習自我	能讓學生練習一、二、三線	士士汝仁白丑
	與賽後紓壓	划等專項	單一動作、起始準 備、			方式進行自我
	2. 二線自我	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之	安全防護,與賽後紓壓。	自我安全防護,與賽後紓壓。	安全防護,與賽
	安全防護,	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			後紓壓成效。
	與賽後紓壓	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			
	3. 三線自我	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
	安全防護,	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
	與賽後紓壓	術	蹬、 划之運動力學原理			
	、核心					
第十八週	1. 一線自我	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 透過動作分解及引導	1. 透過動作分解及引導教學	以彼此協助的
	安全防護,	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的	 教學能讓學生練習自我	能讓學生練習一、二、三線	方式進行自我
	與賽後紓壓	划等專項	單一動作、起始準 備、			
	2. 二線自我	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之	安全防護,與賽後紓壓。	自我安全防護,與賽後紓壓。	安全防護,與賽
	安全防護,	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			後紓壓成效。
	與賽後紓壓	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			200
	3. 三線自我	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
	安全防護,	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
	與賽後紓壓	術	蹬、 划之運動力學原理			

	、核心					
第十九週	1. 一線自我	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 透過動作分解及引導	1. 透過動作分解及引導教學	以彼此協助的
	安全防護,	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的			
	與賽後紓壓	划等專項	單一動作、起始準 備、	教學能讓學生練習自我	能讓學生練習一、二、三線	方式進行自我
	2. 二線自我	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之	安全防護,與賽後紓壓。	自我安全防護,與賽後紓壓。	安全防護,與賽
	安全防護,	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合			後紓壓成效。
	與賽後紓壓	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動			及內座从双
	3. 三線自我	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
	安全防護,	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
	與賽後紓壓	術	蹬、 划之運動力學原理			
	、核心					
第二十週	第三次術科	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 透過動作分解及引導	1. 透過動作分解及引導教學	以抬腳跑的方
	測驗	跑、跳、 擲/踢、蹬、	蹬、 划等各專項技術的			
	綜合檢討本	划等專項	單一動作、起始準 備、	教學能讓學生練習慢跑	能讓學生練習抬腳、扭腰練	式進行扭腰練
	學期精進	T-IV-2 技術 理解並操	起始動作、連結 動作之	暖身、抬腳、扭腰練習。	習。	習教學。
	相關技術	作跑、跳、 擲/踢、蹬、	準備、連結動 作、聯合		2. 鍛鍊核心肌群。	
	田徑	划等專項 T-IV-3 技術	動作之銜續 及完成動		2. St. St. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 13	
	基本動作練	之進階技術 理解並操	作之進階 技術			
	習、呼吸練	作接力動 作之進階技	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、			
	習、抬腳、	術	蹬、 划之運動力學原理			
	核心					