

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：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 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 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 | 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。 | 1. 閱讀「田徑史」，進而了解發源地所在。(社會領域) 2. 精進馬克操 馬克操 A 動延伸(抬腿跑) | 1. 能口述田徑的基本規則。 2. 能口述田徑賽名稱。 |
| 第二週 | 探討田徑基本動作 以分析馬克操及基本步伐 如何提升運動能力及個人田徑專業 | 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 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 精進馬克操 馬克操 A 動延伸(抬腿跑) 探究田徑動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 1. 運用馬克操。 2. 田徑基本動作拉筋、抬腿、伸展。 |
| 第三週 | 田徑基本動作 | T-IV-1 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 | 透過有效的動作分解策略。 | 精進馬克操 馬克操 A 動延伸(抬腿跑) | 1. 能正確且無誤的表現田徑 |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|------------------------------------|--|------------------------------|
| | <p>1. 左右單手熱身</p> <p>2. 強調護球姿勢</p> <p>左右手直線熱身投擲技巧</p> <p>敏捷訓練、慢跑暖身、起跑練習</p> <p>田徑專業</p> | <p>划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p> | <p>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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | | <p>敏捷訓練，能精準的做完動作姿勢。</p> | <p>基本姿勢。</p> <p>2. 能折返跑。</p> |
| 第四週 | <p>行進間熱身及護球姿勢讓學生體會擺臂的重要性</p> <p>正反手肌耐力、爆發力</p> <p>田徑專業</p> | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生體會擺臂的重要。</p> | <p>精進馬克操</p> <p>馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑)</p> <p>以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。</p> | <p>1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性。</p> |
| 第五週 | <p>捷跑</p> <p>crossover</p> <p>1. 左右手捷跑</p> <p>2. 大步跨步跑捷跑</p> <p>3. 融入技巧精進</p> <p>正反手肌耐力、爆發力、起跑肌</p> | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習捷跑、跨步跑。</p> | <p>精進馬克操</p> <p>馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑)</p> <p>以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。</p> | <p>1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性。</p> |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|-----------------------------|---|------------------------------------|
| | 耐力、爆發力 田徑專業 | | | | | |
| 第六週 | 捷跑 crossover 1. 左右手捷跑 2. 大步跨步跑捷跑 3. 融入技巧精進敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力 田徑專業 | 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、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。 |
| 第七週 | 第一次術科測驗 | 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. 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. 背後捷跑 3. 融入技巧精進 敏捷訓練、 起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力 田徑專業 | 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 | 捷跑 crossover 1. 大步跨步跑捷跑 2. 背後捷跑 3. 融入技巧精進 敏捷訓練、 起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力 田徑專業 | 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、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 | 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。 |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|-------------------------------------|--|--------------------------|
| | 4. 融入技巧精進 敏捷訓練、 起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力 敏捷練習 田徑專業 | 作接力動作之進階技術 | T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、 蹬、划之運動力學原理 | | | |
| 第十一週 | 捷跑 crossover 1. 大步跨步跑+背後+轉身甩手熱身 2. 融入技巧精進 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 捷梯練習 田徑專業 | 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 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 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 | 捷跑 crossover 1. 大步跨步跑+背後+轉身甩手運球 | 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 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. 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 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 | 1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。 |

| | | | | | | |
|------|--|--|---|------------------------------------|---|---------------------------------|
| | <p>2. 融入技巧精進藉由擔任校內運動週服務人員，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習田徑專業</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | | <p>行練習教學。</p> | |
| 第十三週 | <p>田徑敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習</p> | <p>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</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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習捷跑、跨步跑。</p> | <p>精進馬克操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、爆發力的方式進行練習教學。</p> | <p>1. 能知道肌耐力、爆發力的重要性並且掌握要領。</p> |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|---------------------------------------|--|--------------------------|
| | 田徑專業 | 術 | 蹬、划之運動力學原理 | | | |
| 第十四週 | 第二次術科測驗 | 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. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、甩手等姿勢 | 測驗教學。 | 能精確的做出截球、肌耐力、爆發力姿勢。 |
| 第十五週 | 田徑敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習 田徑專業 | 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、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 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。 |
| 第十六週 | 田徑敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習 田徑專業 全國中等學校運動會選拔賽週(中 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、自我安全防護，與賽後紓壓戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類 | Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人自我安全防護，與賽後紓壓、區域協防等組合性自我安全防護，與賽後紓壓策略 | 1. 透過觀賽，驗證平時戰略教學 2. 從觀賽中體會田徑動作的精確度 | 精進馬克操 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。 |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|---------------------------------------|--|---|
| | 小運動會) | 運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 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 | 田徑敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習 田徑專業 | 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、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 精進彎道起跑技術 利用離心力的特性，體會彎道起跑加速 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 |
| 第十八週 | 比賽後過渡期間以遊戲方式進行體能訓練；利用比賽影片進行意象訓練檢討選手比賽中缺失及未來更正動作的細節 田徑 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、自我安全防護，與賽後紓壓戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競 | Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人自我安全防護，與賽後紓壓、區域協防等組合性自我安全防護，與賽後紓壓策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 | 3. 透過觀賽，驗證平時戰略教學 4. 從觀賽中體會田徑動作的精確度 | 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 |

| | | | | | | |
|-------|--|--|--|--------------------------------|--|---|
| | 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 田徑專業 | 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 | 田徑敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習 田徑專業 | 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、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 | 田徑敏捷訓練、起跑肌耐力、爆發力、正反手肌耐力、爆發力、實戰練習 田徑專業 | 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、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、划等專項 | 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 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展 | 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 | | | |
|--|----|---|---|--|--|--|

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 | 體育專業訓練-田徑 | 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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 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 | 1. 複習上學期所教導的技巧。 | 1. 田徑動作 | 1. 能口述田徑的基本動作與比賽規則。 2. 能口述國內外田徑選手姓名。 |
| 第二週 | 一人快步跑 二人前後快步跑 三人直線 8 字快步跑 基本動作練習、呼吸練習 | 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 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究田徑動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 1. 運用馬克操。 2. 練習抬腳跑、運球、跑步、投擲技巧。 |
| 第三週 | 一人快步跑 二人前後快步跑 三人直線 8 | 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 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究兩人跑步動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。 練習抬腳跑、跑步、快步跑。 |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|-----------------|--------------------------|----------------------------------|
| | 字快步跑 基本動作練習、呼吸練習 | 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 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | | | |
| 第四週 | 一人快步跑 二人前後快步跑 三人直線 8 字快步跑 田徑 基本動作練習、呼吸練習 | 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 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 兩人快步跑跑步 | 運用馬克操。 練習抬腳跑、跑步、快步跑。 |
| 第五週 | 一人快步跑 二人前後快步跑 三人直線 8 字快步跑 五人 8 字轉換快步跑 基本動作練習、呼吸練習 | 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 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 練習快步跑及跑步。 | 1. 能正確且無誤的表現跑步基本姿勢。 2. 能跑步得分。 |
| 第六週 | 五人 8 字轉換快步跑 彼此快步跑 高強度肌耐力訓練 田徑 基本動作練習 | 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 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究田徑動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。 練習運球、跑步、伸展練習。 |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|---|-------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| | 習、呼吸練習 | 作接力動作之進階技術 | T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | | | |
| 第七週 | 第一次術科測驗。 | 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 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. 測驗之前所學:跑步、伸展練習 | 測驗教學。 | 能精確的做出跑步、快步跑等姿勢。 能伸展練習得分 |
| 第八週 | 五人 8 字轉換快步跑彼此快步跑高強度肌耐力訓練 | 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 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 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究快步跑、高強度肌耐力訓練動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。練習快步跑、高強度肌耐力訓練。 |
| 第九週 | 五人 8 字轉換快步跑彼此快步跑高強度肌耐力訓練 | 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 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 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究田徑動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。練習快步跑、高強度肌耐力訓練。 |
| 第十週 | 田徑各專項技能 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 | 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 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究走位，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。練習攻擊動作。 |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|-----------------|-----------------------------|----------------|
| | | 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 | | | |
| 第十一週 | 1. 田徑專項技能強化訓練 2. 短跑技巧教導與訓練 3. 中鋒 High Post 攻擊動作、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 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究攻擊動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。練習走位。 |
| 第十二週 | 1. 田徑專項技能強化訓練 2. 短跑技巧教導與訓練 3. 擲部訓練，標槍、推鉛球等各技巧。 | 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 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究攻擊動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。練習攻擊。 |
| 第十三週 | 1. 田徑專項技能強化訓練 2. 短跑技 | 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 | 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 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究走位與攻擊動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。練習走位、攻擊。 |

| | | | | | | |
|------|-------------------------------|---|---|-------------------------------------|---|-----------------------|
| | 巧教導與訓練 3. 擲部訓練，標槍、推鉛球等各技巧。 | 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 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | | | |
| 第十四週 | 第二次術科測驗 | 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. 測驗之前所學:基本動作攻守、快步跑、高強度肌耐力訓練 | 測驗教學。 | 能精確的做出快步跑、高強度肌耐力訓練。 |
| 第十五週 | 1. 擲部訓練，標槍、推鉛球等各技巧。 動作 | 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攻擊。 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習攻擊動作。 2. 鍛鍊核心肌群。 | 攻擊動作教學。 |
| 第十六週 | 1. 防護教學 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、自我安全防護，與賽後紓壓 | Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習自我安全防護，與賽後紓壓要領。 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習自我安全防護，與賽後紓壓。 | 以自我安全防護，與賽後紓壓的方式進行教學。 |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|----------------------------------|
| | | <p>戰術與策略運</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓</p> <p>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> | <p>地攻守性球類運動之</p> <p>盯人自我安全防護，與賽後紓壓、區域協防等</p> <p>組合性自我安全防護，與賽後紓壓策略</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C7 運動道德</p> | | | |
| 第十七週 | <p>1. 一線自我安全防護，與賽後紓壓</p> <p>2. 二線自我安全防護，與賽後紓壓</p> <p>3. 三線自我安全防護，與賽後紓壓、核心</p> | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術</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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習自我安全防護，與賽後紓壓。</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習一、二、三線自我安全防護，與賽後紓壓。</p> | <p>以彼此協助的方式進行自我安全防護，與賽後紓壓成效。</p> |
| 第十八週 | <p>1. 一線自我安全防護，與賽後紓壓</p> <p>2. 二線自我安全防護，與賽後紓壓</p> <p>3. 三線自我安全防護，與賽後紓壓</p> | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術</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>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習自我安全防護，與賽後紓壓。</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習一、二、三線自我安全防護，與賽後紓壓。</p> | <p>以彼此協助的方式進行自我安全防護，與賽後紓壓成效。</p> |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|-----------------------------------|--|---------------------------|
| | 、核心 | | | | | |
| 第十九週 | 1. 一線自我安全防護，與賽後紓壓 2. 二線自我安全防護，與賽後紓壓 3. 三線自我安全防護，與賽後紓壓、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自我安全防護，與賽後紓壓。 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習一、二、三線自我安全防護，與賽後紓壓。 | 以彼此協助的方式進行自我安全防護，與賽後紓壓成效。 |
| 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。 |