

113 學年度嘉義縣朴子國民中學體育班七年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-田徑教學計畫表 設計者：陳秀珠 教學者：陳秀珠

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 5 節)

三、課程設計理念：

四、課程目標：

1. 發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養

五、體育專業領域課程核心素養：

1. 用競爭性運動之「競爭」性質，來教導學生學習合作與溝通之能力，引導學生學習良善的特質與面對競爭時所需具備的能力
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p>	<p>J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>
<p>J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p>	<p>J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	

六、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	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 週至第 4 週	全面性體 & 目標設定	P-IV-A1 T-IV-B1 Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管 與自我對話等心理技巧	1. 提升選手基本體能、肌力 2. 設定選手目標	1. 基本體能訓練，增強選手身體素質。 2. 腿部肌耐力訓練，增強下肢力量。 3. 增強心肺能力及爆發力訓練。 4. 設定訓練目標，規劃訓練日程	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	1. 體適能之評量標準實作評量(動作正確度) 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 藉由平時訓練觀察選手狀況 4. 透過訓練日誌強化心理
第 5 週至第 8 週	基礎體能 & 傳接棒訓	P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1 Ps-IV-D3	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 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 Ps-IV-D3	1. 強化基本能力鍛鍊選手心智 2. 關注訓練情況，及時給予建議	1. 進一步強化心肺能力及核心力量，增強選手肌肉力量及意志力。 2. 訓練速度、起跑、節奏。 3. 練習接棒技巧，進一步減少接棒失誤及增加流暢性，以節省接棒時間。 4. 關心選手心理狀況，針對選手不足提出建議，一起討論出進步方法。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	1. 體適能之評量標準實作評量(動作正確度) 2. 觀察選手是否符合標準動作，以防止受傷發生 3. 藉由平時訓練觀察選手身體狀況，並分析安排棒次 4. 透過訓練日誌並強化選手心理抗壓性

			溝通管道與方法				
第 9 週 至 第 12 週	專項訓練 &目標設定與壓力 釋放的到 舒緩	P-IV-A2 T-IV-B1 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	P-IV-A2 敏捷、協調、發力、速度、技 術等專項體能訓練 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理心理戰技 培養 Ps-IV-D2 訓練及競賽中的心理 層面建設	1. 鍛鍊基本能力 2. 提升專業能力	1. 基本能力訓練，針對專長 提升選手速度或手臂力 量。 2. 提升敏捷度及協調性。 3. 訓練加速跑及腹背肌，增 強加速能力及肢體力量。 4. 檢視訓練目標完成度，給 與肯定及鼓勵，選手間互 動，建立和諧團隊氣氛。	性別平等 生涯規劃 品德教育 安全教育	1. 實作評量 (動作正確度) 體適能 之評量標準 2. 觀察選手是否符合 標準動作 3. 藉由平時訓練觀察 選手身體狀況及心理 狀況 4. 藉由平時訓練觀察 選手狀況
第 13 週 至 第 16 週	基本專項 訓練&自 我對談/	P-IV-A2 T-V-B1 Ta-V-C1 Ps-V-D1	P-IV-A2 敏捷、協調、發力、速度、技 術等專項體能訓練 T-V-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	1. 加強基礎能力 2. 模擬比賽，建 立競爭心態	1. 基本體能訓練，鞏固基 礎實力。 2. 腿部肌力訓練，增強彈 跳能力，強化肌耐力。 3. 模擬比賽並觀測是否達 成目標，再對其進行分 析討論。 4. 關心選手心理狀況，針	品德教育 資訊教育	1. 體適能之評量標準 實作評量 (動作正確度) 2. 觀察選手是否符合 標準且安全之動作 3. 口頭報告

			備、連結動作、聯合動作之銜 續及完成動作之精熟 動作。 Ta-V-C1 配速與競賽規則 Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、自我對 話及意象訓練等心理技巧心理 技巧與競賽策略。		對訓練過程找出不足之 處並加以改進。		4. 書寫訓練日誌
第 17 週 至 第 22 週	專項體能 & 蒐集運動 資訊	P-IV-A2 T-IV-B1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發與速度等專 項體之原理原則。 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-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對 話等心	1. 基本能力訓 練，強化身體力 量 2. 情報蒐集，知 己知彼，百戰百 勝 3. 關心選手身心 狀況	1. 基本能力訓練熱身，並增 強肌肉力量。 2. 針對性訓練，加強加速能 力或投擲技巧的精進。 3. 觀賞他校比賽影片，並針 對強處及失物進行討論。 4. 關心選手的整個訓練狀況 及成果，舒緩選手心理壓 力。	多元文化教育 生涯規劃教育 品德教育 資訊教育	1. 體適能之評量標準 實作評量 (動作正確度) 2. 觀察選手是否符合 標準動作 3. 口頭報告 4. 透過訓練日誌評量 選手理解

第二學期

教學進度週次	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 週 至 第 4 週	維持體能& 心態調整	P-IV-A1 T-IV-B1 Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 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 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。	1. 提升選手基本體能、肌力 2. 設定選手目標	1. 增強基本能力，針對腿部肌耐力進行訓練。 2. 針對性訓練，依照選手專長，訓練並精進各自的特長。 3. 關心心理狀況，設定各專長選手的訓練目標。	性別平等教育 多元文化教育 品德教育	1. 體適能之評量標準實作評量(最大表現測驗、計時測驗) 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 口頭報告 4. 透過訓練日誌強化心理
第 5 週 至 第 8 週	專項體能 & 競賽壓力 分析	P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D2 Ta-IV-C2	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1. 強化基本能力鍛鍊選手心智 2. 關注訓練情況，及時給予建議	1. 針對各專長進行基本能力訓練。 2. 專長訓練，訓練反應能力。 3. 模擬比賽並記錄結果。 4. 檢討模擬比賽表現。	人權教育 家庭教育 資訊教育 品德教育	1. 體適能之評量標準實作評量(最大表現測驗、計時測驗) 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 口頭報告

			Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。				4. 透過訓練日誌強化心理
第 9 週 至 第 12 週	賽前調整 訓練&競賽 心理技巧	P-IV-A1 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D3 Ps-IV-D2	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。 Ta-IV-C1 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 Ps-IV-D3 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 提升能力，訓練柔軟度 2. 提升競爭力 3. 身心理調解	1. 能力訓練，舒展身體增加柔軟度。 2. 基本能力強化訓練。 3. 增加競爭力及建立比賽心態，並討論結果。 4. 檢視訓練過程，與選手溝通舒緩壓力。	環境教育 能源教育 品德教育	1. 體適能之評量標準實作評量(最大表現測驗、計時測驗) 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 口頭報告 4. 透過訓練日誌強化心理
第 13 週 至 第 16 週	賽後調整 訓練&競賽 心理技巧	P-IV-A1 T-IV-B1 Ps-IV-D3 Ta-IV-C3 Ta-IV-C2 T-IV-B2	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1. 提升比賽技巧 2. 調整心態 3. 師生溝通	1. 速度及接棒技巧，提升選手實力。 2. 增加競爭力及建立比賽心態，並討論結果。 3. 與選手溝通，關心選手訓練狀況及心態變化。 4. 基本能力訓練熱身，並增強肌肉力量。	品德教育 資訊教育	1. 體適能之評量標準實作評量(最大表現測驗、計時測驗) 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 口頭報告 4. 透過訓練日誌強化心理

			<p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>				
<p>第 17 週 至 第 21</p>	<p>全面性體& 教練回饋</p>	<p>P-IV-A2 T-IV-B1 Ps-IV-D3 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1</p>	<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</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-C2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</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>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p>	<p>1. 強化肌力，磨練心志</p> <p>2. 檢討結果</p> <p>3. 給予肯定</p>	<p>1. 基本訓練熱身，並增強肌肉力量。</p> <p>2. 進一步強化核心力量，增強選手肌肉力量及意志力。</p> <p>3. 針對比賽結果進行檢討，並聆聽選手心得。</p> <p>4. 獎勵選手表現，建立優良師生關係，並關心選手心理狀況。</p>	<p>多元文化教育 生涯規劃教育 品德教育</p>	<p>1. 體適能之評量標準實作評量(最大表現測驗、計時測驗)</p> <p>2. 觀察選手是否符合標準動作</p> <p>3. 口頭報告</p> <p>4. 透過訓練日誌強化心理</p>