

114 學年度嘉義梅山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 設計者：溫士霆老師

教學者：溫士霆老師

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：5 節/8 節

三、課程設計理念：介紹田徑各單項的基本原理，並安排由淺至深的訓練方式讓學生循序漸進的提升自我能力。

四、課程目標：使學生在個人單項中的表現能力，都可以藉由專業的組合訓練下，透過比賽來展現訓練的成果。

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-A1 體-J-A2	體-J-B1	體-J-C2

六、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
第 1 週	引發動機身體力行	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. 了解田徑歷史 2. 探討田徑為何為運動之母 3. 暖身活動 4. 田徑規則簡介 5. 跑的基本動作 6. 敏捷性輔助運動 7. 收操檢討		多元評量
第 2 週	引發動機身體力行	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. 了解田徑歷史 2. 探討田徑為何為運動之母 3. 暖身活動 4. 田徑規則簡介 5. 跑的基本動作 6. 敏捷性輔助運動 7. 收操檢討		多元評量

第 8 週	基本馬克操	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	學會分析馬克操如何增進跑步姿勢。	1. 探討田徑基本動作 2. 馬克操 A 動夾抬腳 3. 馬克操 A 動 （墊步夾抬腳） 4. 馬克操 B 動夾抬腳畫圓 5. 馬克操 B 動 （墊步夾抬腳畫圓）		多元評量
第 9 週	基本馬克操	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	學會分析馬克操如何增進跑步姿勢。	1. 探討田徑基本動作 2. 馬克操 A 動夾抬腳 3. 馬克操 A 動 （墊步夾抬腳） 4. 馬克操 B 動夾抬腳畫圓 5. 馬克操 B 動 （墊步夾抬腳畫圓）		多元評量
第 10 週	基本馬克操	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	學會分析馬克操如何增進跑步姿勢。	1. 探討田徑基本動作 2. 馬克操 A 動夾抬腳 3. 馬克操 A 動 （墊步夾抬腳） 4. 馬克操 B 動夾抬腳畫圓 5. 馬克操 B 動 （墊步夾抬腳畫圓）		多元評量
第 11 週	增強田徑能力(二)	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	讓學生清楚理解並體會擺臂的重要性。	1. 精進擺臂動作		多元評量
第 12 週	增強田徑能力(二)	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	讓學生清楚理解並體會擺臂的重要性。	1. 精進擺臂動作		多元評量

第 13 週	增強田徑能力(二)	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	讓學生清楚理解並體會擺臂的重要性。	1. 精進擺臂動作		多元評量
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 15 週	精進彎道起跑技術	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	讓學生明白利用離心力的特性，體會彎道起跑加速	1. 複習漸加速跑、直線跑、彎道跑。		多元評量
第 16 週	精進彎道起跑技術	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	讓學生明白利用離心力的特性，體會彎道起跑加速	1. 複習漸加速跑、直線跑、彎道跑。		多元評量
第 17 週	精進彎道起跑技術	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	讓學生明白利用離心力的特性，體會彎道起跑加速	1. 複習漸加速跑、直線跑、彎道跑。		多元評量
第 18 週	精進專項技術	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。	1. 熟悉田徑正式比賽規則及基本戰術，並應用於比賽中。 2. 提高參與過程之體驗深度，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。		多元評量
第 19 週	精進專項技術	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。	1. 熟悉田徑正式比賽規則及基本戰術，並應用於比賽中。 2. 提高參與過程之體驗深度，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。		多元評量

第 20 週	精進專項技術	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。	1. 熟悉田徑正式比賽規則及基本戰術，並應用於比賽中。 2. 提高參與過程之體驗深度，激發對田徑運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。		多元評量
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
第 1 週	短跑動作及技術訓練	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	讓學生明白短跑項目從起跑到抵達終點的過程中，有一連串的技術層面需要克服。	1. 起跑訓練 2. 加速跑訓練 3. 高速維持能力訓練 4. 衝刺跑訓練 5. 彎道跑訓練		多元評量
第 2 週	短跑動作及技術訓練	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	讓學生明白短跑項目從起跑到抵達終點的過程中，有一連串的技術層面需要克服。	1. 起跑訓練 2. 加速跑訓練 3. 高速維持能力訓練 4. 衝刺跑訓練 5. 彎道跑訓練		多元評量
第 3 週	短跑動作及技術訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	讓學生明白短跑項目從起跑到抵達終點的過程中，有一連串的技術層面需要克服。	1. 起跑訓練 2. 加速跑訓練 3. 高速維持能力訓練		多元評量

		T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3		4. 衝刺跑訓練 5. 彎道跑訓練		
第 4 週	長跑動作及技術訓練	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	讓學生了解跑步姿勢與動作訓練的重要性以及領跑及跟跑要領訓練，在比賽中運用戰術達到理想成績。	1. 間歇訓練 2. 階梯訓練 3. 12 分鐘跑基礎訓練 4. 野外山坡長距離跑		多元評量
第 5 週	長跑動作及技術訓練	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	讓學生了解跑步姿勢與動作訓練的重要性以及領跑及跟跑要領訓練，在比賽中運用戰術達到理想成績。	1. 間歇訓練 2. 階梯訓練 3. 12 分鐘跑基礎訓練 4. 野外山坡長距離跑		多元評量
第 6 週	長跑動作及技術訓練	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	讓學生了解跑步姿勢與動作訓練的重要性以及領跑及跟跑要領訓練，在比賽中運用戰術達到理想成績。	1. 間歇訓練 2. 階梯訓練 3. 12 分鐘跑基礎訓練 4. 野外山坡長距離跑		多元評量
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 8 週	跳躍動作及技術訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B2	藉由前面的加速跑訓練延伸，讓跳部學生學會踏點及空中動作的要點。	1. 助跑訓練 2. 起跳訓練 3. 空中動作訓練 4. 落地(墊)動作訓練		多元評量

		T-IV-3	T-IV-B3				
第 9 週	跳躍動作及技術訓練	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	藉由前面的加速跑訓練延伸，讓跳部學生學會踏點及空中動作的要點。	1. 助跑訓練 2. 起跳訓練 3. 空中動作訓練 4. 落地(墊)動作訓練		多元評量
第 10 週	投擲動作及技術訓練	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	讓學生了解投擲步動作訓練並學會投擲技術意向訓練，達到訓練目的。	1. 投擲上肢基本訓練 2. 投擲下肢基本訓練 3. 投擲加速期動作訓練 4. 投擲出手動作訓練		多元評量
第 11 週	投擲動作及技術訓練	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	讓學生了解投擲步動作訓練並學會投擲技術意向訓練，達到訓練目的。	1. 投擲上肢基本訓練 2. 投擲下肢基本訓練 3. 投擲加速期動作訓練 4. 投擲出手動作訓練		多元評量
第 12 週	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運
第 13 週	欄架動作及技術訓練	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	1. 欄間跑訓練 2. 欄架專項攻防技術 3. 起跑至第一欄技巧訓練 4. 最後一欄至終點技巧訓練 5. 跨欄技巧訓練	1. 速耐力訓練 2. 衝刺訓練 3. 起跑訓練 4. 欄架操訓練 5. 上身動作訓練 6. 引導腿訓練 7. 後收腿訓練		多元評量

第 14 週	欄架動作及技術訓練	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	1. 欄間跑訓練 2. 欄架專項攻防技術 3. 起跑至第一欄技巧訓練 4. 最後一欄至終點技巧訓練 5. 跨欄技巧訓練	1. 速耐力訓練 2. 衝刺訓練 3. 起跑訓練 4. 欄架操訓練 5. 上身動作訓練 6. 引導腿訓練 7. 後收腿訓練		多元評量
第 15 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 16 週	短跑精進訓練	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	藉由課程變化，並調整加速過程中的跑步姿勢，達到成績提升的效果。	1. 短跑創新動作技術 2. 短跑變速訓練 3. 短跑動力鍊連結訓練		多元評量
第 17 週	欄架創新動作技術	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	1. 精進欄架技術 2. 利用欄架技巧，增進個人協調性。	1. 縮短欄間距離訓練 2. 降低欄架高度訓練 3. 彈力繩輔助欄架技巧訓練 4. 小欄架輔助訓練 5. 欄間節奏技巧訓練		多元評量
第 18 週	欄架創新動作技術	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	1. 精進欄架技術 2. 利用欄架技巧，增進個人協調性。	1. 縮短欄間距離訓練 2. 降低欄架高度訓練 3. 彈力繩輔助欄架技巧訓練 4. 小欄架輔助訓練 5. 欄間節奏技巧訓練		多元評量

