

114 學年度嘉義縣梅山國民中學體育班七八九年級第一二學期體育彈性學習課程 田徑初階訓練 教學計畫表 (表十二之三)

設計者：溫士霆 老師

教學者：溫士霆 老師

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. 其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：3 節/8 節

三、課程設計理念：設計不同的技術訓練並藉由各項目不同的技巧搭配，可以讓學生在運動場活用。

四、課程目標：使學生了解專項技術中的技巧並持續熟練，透過不間斷的訓練提升自我能力，在比賽場上運用各種技巧獲得較佳的運動表現。

五、本學期課程內涵

第一學期

教學進度 /週次	單元/主題名稱	核心素養具 體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之 內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選教 材或學習單
			學習表現	學習內容				
第 1 週	田徑初階訓練與 應用研究(一)	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 暖身活動 2. 跳的基本動作 3. 協調與平衡輔助運動 4. 收操檢討		多元評量	自編
第 2 週	田徑初階訓練與 應用研究(一)	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 暖身活動 2. 跳的基本動作 3. 協調與平衡輔助運動 4. 收操檢討		多元評量	自編
第 3 週	田徑初階訓練與 應用研究(一)	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 暖身活動 2. 跳的基本動作 3. 協調與平衡輔助運動 4. 收操檢討		多元評量	自編

第 4 週	田徑初階訓練與應用研究(二)	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 基礎體能訓練敏捷 2. 速度及協調訓練 3. 肌耐力、爆發力訓練 4. 循環訓練、耐力訓練 5. 柔軟度、協調性訓練		多元評量	自編
第 5 週	田徑初階訓練與應用研究(二)	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 基礎體能訓練敏捷 2. 速度及協調訓練 3. 肌耐力、爆發力訓練 4. 循環訓練、耐力訓練 5. 柔軟度、協調性訓練		多元評量	自編
第 6 週	田徑初階訓練與應用研究(二)	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 基礎體能訓練敏捷 2. 速度及協調訓練 3. 肌耐力、爆發力訓練 4. 循環訓練、耐力訓練 5. 柔軟度、協調性訓練		多元評量	自編
第 7 週	第一次專項測驗	體-J-A1	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	精進馬克操	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 馬克操 A 動延伸 (抬腿跑) 2. 馬克操 B 動延伸 (畫圓抬腿跑)		多元評量	自編
第 9 週	精進馬克操	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 馬克操 A 動延伸 (抬腿跑) 2. 馬克操 B 動延伸 (畫圓抬腿跑)		多元評量	自編

第 10 週	精進馬克操	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 馬克操 A 動延伸 (抬腿跑) 2. 馬克操 B 動延伸 (畫圓抬腿跑)		多元評量	自編
第 11 週	增強田徑能力 (四)	體-J-A1 體-J-A2	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 熟悉跑的原理並應用於練習中。 2. 培養對形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭。 3. 複習起跑的練習方式。 4. 學會正確的接力起跑方式。		多元評量	自編
第 12 週	增強田徑能力 (四)	體-J-A1 體-J-A2	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 熟悉跑的原理並應用於練習中。 2. 培養對形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭。 3. 複習起跑的練習方式。 4. 學會正確的接力起跑方式。		多元評量	自編
第 13 週	增強田徑能力 (四)	體-J-A1 體-J-A2	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 熟悉跑的原理並應用於練習中。 2. 培養對形勢變化之判斷能力，並能遵守規則公平競爭。 3. 複習起跑的練習方式。 4. 學會正確的接力起跑方式。		多元評量	自編

第 14 週	第二次專項測驗	體-J-A1	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	技術/專項技術加強	體-J-A1 體-J-A3	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-B3 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編
第 16 週	技術/專項技術加強	體-J-A1 體-J-A3	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-B3 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編
第 17 週	技術/專項技術加強	體-J-A1 體-J-A3	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-B3 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編
第 18 週	體能/綜合體能訓練	體-J-A1 體-J-A3	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-B3 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編

第 19 週	體能/綜合體能訓練	體-J-A1 體-J-A3	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-B3 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編
第 20 週	體能/綜合體能訓練	體-J-A1 體-J-A3	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-B3 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(綜合變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(輕重量)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編
第 21 週	第三次專項測驗	體-J-A1	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/週次	單元/主題名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
第 1 週	田徑初階技術訓練(一)	體-J-A1	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-2 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(長距離變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編
第 2 週	田徑初階技術訓練(一)	體-J-A1		P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(長距離變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元評量	自編

第 3 週	田徑初階技術訓練(一)	體-J-A1	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-2 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(長距離變速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。		多元 評量	自編
第 4 週	田徑初階技術訓練(二)	體-J-A1 體-J-A3	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-2 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(短距離加速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。 4. 跑步動作訓練(角錐基礎動作)。 5. 隨跑領先對手戰術運用。		多元 評量	自編
第 5 週	田徑初階技術訓練(二)	體-J-A1 體-J-A3	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-2 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(短距離加速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。 4. 跑步動作訓練(角錐基礎動作)。 5. 隨跑領先對手戰術運用。		多元 評量	自編
第 6 週	田徑初階技術訓練(二)	體-J-A1 體-J-A3	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-2 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(短距離加速跑)。 2. 專項肌耐力訓練(山坡複合式)。 3. 專項動作技術變化及戰術應用。 4. 跑步動作訓練(角錐基礎動作)。 5. 隨跑領先對手戰術運用。		多元 評量	自編
第 7 週	第一次專項測驗	體-J-A1	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	田徑初階技術訓練(三)	體-J-A1	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(山坡綜合體能)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(欄架基礎動作)。 4. 擾亂領先對手配速節奏戰術訓練。		多元 評量	自編

第 9 週	田徑初階技術訓練(三)	體-J-A1	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(山坡綜合體能)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(欄架基礎動作)。 4. 擾亂領先對手配速節奏戰術訓練。		多元 評量	自編
第 10 週	田徑初階技術訓練(三)	體-J-A1	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(山坡綜合體能)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(欄架基礎動作)。 4. 擾亂領先對手配速節奏戰術訓練。		多元 評量	自編
第 11 週	田徑初階技術訓練(三)	體-J-A1	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(山坡綜合體能)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(欄架基礎動作)。 4. 擾亂領先對手配速節奏戰術訓練。		多元 評量	自編
第 12 週	全中運	體-J-A1	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運	全中運
第 13 週	田徑初階技術訓練(四)	體-J-A1	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(中距離間歇跑)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動作)。 4. 調整平均配速戰術訓練。		多元 評量	自編
第 14 週	田徑初階技術訓練(四)	體-J-A1 體-J-A3	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(中距離間歇跑)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動作)。 4. 調整平均配速戰術訓練。		多元 評量	自編
第 15 週	第二次專項測驗	體-J-A1	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

							驗	
第 16 週	田徑初階技術訓練(四)	體-J-A1 體-J-A3	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(中距離間歇跑)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動作)。 4. 調整平均配速戰術訓練。		多元 評量	自編
第 17 週	田徑初階技術訓練(四)	體-J-A1 體-J-A3	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(中距離間歇跑)。 2. 專項肌耐力訓練(重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動作)。 4. 調整平均配速戰術訓練。		多元 評量	自編
第 18 週	田徑初階技術訓練(五)	體-J-A1 體-J-B1	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(短距離變化跑)。 2. 專項肌耐力訓練(器械重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動作)。 4. 隨跑、擾亂與調整平均配速戰術訓練整合。 5. 心理戰術運用		多元 評量	自編
第 19 週	田徑初階技術訓練(五)	體-J-A1 體-J-B1	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(短距離變化跑)。 2. 專項肌耐力訓練(器械重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動作)。 4. 隨跑、擾亂與調整平均配速戰術訓練整合。 5. 心理戰術運用。		多元 評量	自編

第 20 週	田徑初階技術訓練(五)	體-J-A1 體-J-B1	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 Ta-IV-C1	1. 綜合體能訓練(短距離變化跑)。 2. 專項肌耐力訓練(器械重量複合式)。 3. 跑步動作訓練(動作跑初階動)。 4. 隨跑、擾亂與調整平均配速戰術訓練整合。 5. 心理戰術運用		多元 評量	自編
第 21 週	第三次專項測驗	體-J-A1	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