

一、課程基本資料

課程類別	■體育專業課程	運動種類	挑戰型運動	
	■特殊需求領域課程			
課程名稱	田徑	學習階段/年級	第四(IV)學習階段	第二學期
科目簡述 (50字以內)	本體育專項術科為田徑運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中加深對於安全、防護的基本認知。			
對應體育專業領域課程核心素養具體內涵（填寫代號編碼及文字說明）	體-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。	課綱議題融入	性別平等教育	
	體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。		人權教育	
	體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。		環境教育	
	體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		海洋教育	
			品德教育	
學習重點	學習內容		學習表現	
	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-1了解與運用一般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-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		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	
	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-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	
	Ta-IV-C1配速與競賽規則		Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	
	Ta-IV-C3運動道德		Ps-IV-3了解並執行環境適應能力	
	Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧		Ps-IV-1了解並運用心理技巧	

二、每週課程進度表

課程名稱

田徑

項目

短擲跳

周次	課程主題	節數	教材	評量方式
1	認識專項技術及專項體能對於各項目的重要性	5+1	輔助教材	課堂觀察
2	基本體能訓練：循環練習	5+1	碼錶、接力棒	課堂觀察
3	跑的訓練方式：循環接力	5+1	碼錶、接力棒	課堂觀察
4	接力技術分析	5+1	影音資料	口頭報告
5	心理技能訓練：信心的建立	5+1	影音資料	口頭報告
6	接力過程教學：接力慢跑 接力漸速跑	5+1	接力棒	課堂觀察
7	專項術科測驗：100M	5+1	碼錶	實作評量
8	基本體能訓練：跳高補助訓練	5+1	跳箱、安全欄架	口頭報告
9	助跑訓練方式：小欄架跑	5+1	角錐、小欄架	課堂觀察
10	跳高進階動作：空中送髖後躺	5+1	跳高架、海綿墊	課堂觀察
11	專項力量訓練：跳高專項補助訓練	5+1	重訓器材	課堂觀察
12	專項技術練習：全程助跑起跳訓練	5+1	跳板、海綿墊	課堂觀察
13	分段結合練習：模擬比賽	5+1	跳高架、海綿墊	課堂觀察
14	專項術科測驗：全程助跑跳高	5+1	跳高架、海綿墊	實作評量
15	心理技能訓練：意象訓練	5+1	影音資料	口頭報告
16	投擲基本體能：手部、上身肌耐力	5+1	小欄架	課堂觀察
17	專項力量訓練：爆發力訓練	5+1	重訓器材	課堂觀察
18	投擲姿勢動作分析	5+1	影音資料	口頭報告
19	分段結合練習：模擬比賽	5+1	皮尺	課堂觀察
20	專項術科測驗：鉛球投擲(課程結束)	5+1	皮尺	實作評量

三、課程評量方式及表現標準

評量方式及配分	1. 定期/總結性評量:比例 40 %				
	☐ 紙筆測驗 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量 ☐ 作業評定 ☐ 口頭報告 ☐ 同儕互評 ☐ 課堂觀察 ☐ 其它_____				
	2. 平時/形成性評量:比例 60 %				
	☐ 紙筆測驗 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量 ☐ 作業評定 ☒ 口頭報告 ☐ 同儕互評 ☒ 課堂觀察 ☐ 其它_____				
課程目標所對應之學習表現標準	教師自訂（教師應以課程對應之學習表現明確描述，分數及具體描述僅供參考）				
	課程目標	優（90~100）	良(80-89)	可(70-79)	需努力(69以下)
	了解與運用一般體能訓練之原理原則	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	了解與運用專項體能訓練之原理原則	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	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	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	遵守並運用競賽規則、指令與道德	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	了解並執行環境適應能力	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	了解並運用心理技巧	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標