

新北市立永和國民中學108學年度七年級第1學期體育班體育專業課程計畫 設計者：江俊億

(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：田徑

1. ☒挑戰類型運動：田徑 2. ☐競爭類型運動：____ 3. ☐表現類型運動：____ 4. ☐防衛類型運動：

註：請依據健康與體育領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(6)節，實施(21)週，共(126)節。

註：每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節。

四、課表呈現：(例)

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:05					
第一節	08:15~09:00					
第二節	09:15~10:00					
第三節	10:15~11:00					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:15~14:00					
第六節	14:15~15:00					體育專業
第七節	15:20~16:05	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

註：1.部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。2.請以學校實際開課名稱填寫。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p>■A1 身心素質與自我精進</p> <p>■A2系統思考與解決問題</p> <p>■A3規劃執行與創新應變</p> <p>■B1符號運用與溝通表達</p> <p>■B2科技資訊與媒體素養</p> <p>□ B3藝術涵養與美感素養</p> <p>■C1道德實踐與公民意識</p> <p>■C2人際關係與團隊合作</p> <p>□ C3多元文化與國際理解</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動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>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。</p>

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第 1 週 8/26-8/30	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	單元一 田徑基本動作訓練 活動一 馬克操 活動二 跑步動作修正（扣踝、夾腿、擺動、下抓）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、IPad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，IPad 動作錄影進行畫面動作分析。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第 2 週 9/02-9/06	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	單元一 田徑基本動作訓練 活動一 馬克操 活動二 跑步動作修正（扣踝、夾腿、擺動、下抓）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、IPad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，IPad 動作錄影進行畫面動作分析。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

第 3 週 9/09-9/13	T-IV-1 了解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	單元一 田徑基本動作訓練 活動一 馬克操 活動二 跑步動作修正（扣踝、夾腿、擺動、下抓）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、IPad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，IPad 動作錄影進行畫面動作分析。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第 4 週 9/16-9/20	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之原理原則	單元二 田徑速度訓練 活動一 SAQ 綜合能力訓練（速度、敏捷、協調） 活動二 爆發力訓練（增強式、牽張反射刺激）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、繩梯、IPad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，IPad 動作錄影進行畫面動作分析。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第 5 週 9/23-9/27	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	單元二 田徑速度訓練 活動一	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、繩梯、IPad（拍攝動作）	1. 觀察記錄 2. 參與態度	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、	□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

		之原理原則	SAQ 綜合能力訓練（速度、敏捷、協調） 活動二 爆發力訓練（增強式、牽張反射刺激）		作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。	3. 實作及表現	生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第 6 週 9/30-10/04	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之原理原則	單元二 田徑速度訓練 活動一 SAQ 綜合能力訓練（速度、敏捷、協調） 活動二 爆發力訓練（增強式、牽張反射刺激）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、繩梯、I Pad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第 7 週 10/07-10/11	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之原理原則	單元二 田徑速度訓練 活動一 SAQ 綜合能力訓練（速度、敏捷、協調） 活動二 爆發力訓練（增強式、牽張	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、繩梯、I Pad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

			反射刺激)		示範，分組學習同儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。			
第 8 週 10/14-10/18	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-1 理解 並操作跑、 跳、擲/踢、 蹬、划等專 項技術	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	單元三 田徑項目試 探（徑賽） 活動一 基礎能力測 試（100M、 400M、1000 M測驗） 活動二 基礎徑賽能 力培養（起 跑架訓練、 間歇跑）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、起跑架、碼表、拉力帶、I Pad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第 9 週 10/21-10/25	P-IV-3 了解與運用有 氧訓練、 無氧訓練、	P-IV-A3 有 氧訓練、無 氧訓練、間 歇訓練、循 環訓練	單元三 田徑項目試 探（徑賽） 活動一	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、起跑架、碼表、拉力	1. 觀察記錄 2. 參與態度	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

	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-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	基礎能力測試（100M、400M、1000M測驗） 活動二 基礎徑賽能力培養（起跑架訓練、間歇跑）		帶、IPad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，IPad 動作錄影進行畫面動作分析。	3. 實作及表現	生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第 10 週 10/28-11/01	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	單元四 田徑項目試探（田賽跳躍） 活動一 基礎能力測試（立定跳遠、立定跳高、連續單足跳遠*6步、5步助跑單足摸高） 活動二 基礎跳躍能力培養（跳遠起跳落地、跳高起跳過竿）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、跳箱、彈簧跳板、海綿墊、水管欄架、拉力帶、IPad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，IPad 動作錄影進行畫面動作分析。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

					面動作分析。			
第 11 週 11/04-11/08	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	單元四 田徑項目試探（田賽跳躍） 活動一 基礎能力測試（立定跳遠、立定跳高、連續單足跳遠*6步、5步助跑單足摸高） 活動二 基礎跳躍能力培養（跳遠起跳落地、跳高起跳過竿）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、海棉墊、跳箱、彈簧跳板、水管欄架、拉力帶、IPad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，IPad 動作錄影進行畫面動作分析。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第 12 週 11/11-11/15	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	單元四 田徑項目試探（田賽跳躍） 活動一 基礎能力測試（立定跳遠、立定跳高、連續單足跳遠*6步、5步助跑單足摸高） 活動二 基礎跳躍能力培養（跳遠起跳落地、跳高起跳過竿）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、海綿墊、跳箱、彈簧跳板、水管欄架、拉力帶、IPad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

		技術			儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。			
第 13 週 11/18- 11/22	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	單元五 田徑項目試探（田賽投擲） 活動一 基礎能力測試（藥球前後拋、負槓半蹲、臥推） 活動二 基礎田賽能力培養（鐵餅出手及旋轉技術、鉛球出手及滑步技術、標槍出手及交叉步助跑）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、標槍、鐵餅、鉛球、槓鈴、藥球、重訓架、跳箱、拉力帶、I Pad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第 14 週 11/25- 11/29	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	單元五 田徑項目試探（田賽） 活動一 基礎能力測試（藥球前後拋、負槓半蹲、臥推） 活動二 基礎田賽能力培養（鐵餅出手及旋轉技術、鉛球出手及	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、標槍、鐵餅、鉛球、槓鈴、藥球、重訓架、跳箱、拉力帶、I Pad（拍攝動作）。 教學策略：直接教	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

		成動作之進階技術	滑步技術、標槍出手及交叉步助跑)		學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。			
第 15 週 12/02-12/06	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	單元五 田徑項目試探（田賽） 活動一 基礎能力測試（藥球前後拋、負槓半蹲、臥推） 活動二 基礎田賽能力培養（鐵餅出手及旋轉技術、鉛球出手及滑步技術、標槍出手及交叉步助跑）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、標槍、鐵餅、鉛球、槓鈴、藥球、重訓架、跳箱、拉力帶、I Pad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第 16 週 12/09-12/13	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	單元六 田徑項目試探（徑賽跨欄） 活動一 髖部活動能力測試（提腿上跨、直膝前後繞欄） 活動二	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、起跑架、比賽欄架、水管欄架、I Pad（拍攝動作）。 教學策略：直接教	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

		動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	基礎跨欄能力培養（前導腿及後收腿欄架走、一步、三步、五步跨欄）		學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。			
第 17 週 12/16- 12/20	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	單元六 田徑項目試探（徑賽跨欄） 活動一 髖部活動能力測試（提腿上跨、直膝前後繞欄） 活動二 基礎跨欄能力培養（前導腿及後收腿欄架走、一步、三步、五步跨欄）	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、小欄架、起跑架、比賽欄架、水管欄架、I Pad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第 18 週 12/23- 12/27	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	單元七 接力技術訓練（4X100M、4X400M） 活動一 接力接棒技術要點講解及操作演練（接棒伸手點、傳棒時機點） 活動二	6	教學資源：200M 田徑場、角錐、鏢盤、起跑架、步點貼布、接力棒、I Pad（拍攝動作）。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，I	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

			接力助跑技術講解（量助跑點、啟動動作練習）		Pad 動作錄影進行畫面動作分析。			
第 19 週 12/30- 1/03	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</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-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>單元八 田徑綜合訓練</p> <p>活動一 分項技術訓練（跑、跨、跳、擲）</p> <p>活動二 分項體能訓練跑、跨、跳、擲）</p>	6	<p>教學資源：200M 田徑場、各專項訓練器材、I Pad（拍攝動作）。</p> <p>教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。</p>	<p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作及表現</p>	<p>性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

第 20 週 1/06-1/10	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</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-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>單元八 田徑綜合訓練</p> <p>活動一 分項技術訓練（跑、跨、跳、擲）</p> <p>活動二 分項體能訓練跑、跨、跳、擲）</p>	6	<p>教學資源：200M 田徑場、各專項訓練器材、IPad（拍攝動作）。</p> <p>教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，IPad 動作錄影進行畫面動作分析。</p>	<p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作及表現</p>	<p>性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>
第 21 週 1/13-1/17	<p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</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>單元八 田徑綜合訓練</p> <p>活動一 分項技術訓練（跑、跨、</p>	6	<p>教學資源：200M 田徑場、各專項訓練器材、IPad（拍攝動作）。</p>	<p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作及</p>	<p>性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1.協同科目：</p>

	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</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-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>跳、擲)</p> <p>活動二</p> <p>分項體能訓練跑、跨、跳、擲)</p>		<p>教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組學習同儕相互觀察動作，I Pad 動作錄影進行畫面動作分析。</p>	表現	多元文化、戶外教育、國際教育。	<p>_____</p> <p>2.協同節數：</p> <p>_____</p>
--	--	---	--	--	--	----	-----------------	--