

宜蘭縣立五結國民中學 109 學年度社團活動教學計畫表

| 社團名稱： 田徑 | | | |
|----------|------|-------------|----------------|
| 週次 | 學習主題 | 教學目標 | 教學內容 |
| 1. | 田徑入門 | 認識田徑 | 田徑概論、田徑的發明與演進。 |
| 2. | 田徑入門 | 基礎體能培養 | 基礎體能練習 |
| 3. | 田徑入門 | 基礎體能培養 | 基礎體能練習 |
| 4. | 田徑入門 | 基本動作-馬克操 | 靜態馬克操 |
| 5. | 田徑入門 | 基本動作-馬克操 | 動態馬克操 |
| 6. | 田徑入門 | 基礎動作練習-上肢運動 | 基礎動作練習與校正 |
| 7. | 田徑入門 | 基礎動作練習-上肢運動 | 基礎動作練習與校正 |
| 8. | 田徑入門 | 基礎動作練習-下肢運動 | 基礎動作練習與校正 |
| 9. | 田徑入門 | 基礎動作練習-下肢運動 | 基礎動作練習與校正 |
| 10. | 田徑入門 | 各項規則講解與分析 | 規則講解與分析 |
| 11. | 田徑進階 | 跑步訓練-間歇跑 | 間歇跑體能訓練 |
| 12. | 田徑進階 | 體能練習-肌耐力 | 肌耐力訓練-中高強度間歇 |
| 13. | 田徑進階 | 筋膜放鬆教學-上肢 | 人體筋膜概念講解&放鬆教學 |
| 14. | 田徑進階 | 跑步訓練-節奏跑 | 節奏跑學習與回饋 |
| 15. | 田徑進階 | 專項術科測驗 | 專項術科測驗 |
| 16. | 田徑進階 | 體能練習-肌耐力 | 肌耐力訓練-中高強度間歇 |
| 17. | 田徑進階 | 跑步訓練-跨步跑 | 跨步跑學習與回饋 |
| 18. | 田徑進階 | 體能練習-肌耐力 | 肌耐力訓練-中高強度間歇 |
| 19. | 田徑進階 | 筋膜放鬆教學-下肢 | 人體筋膜概念講解&放鬆教學 |
| 20. | 田徑進階 | 體能練習-肌耐力 | 肌耐力訓練-中高強度間歇 |
| 21. | 田徑進階 | 專項術科測驗 | 專項術科測驗 |

社團活動地點：_____ 田徑場、五動館