

一、課程基本資料

課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 體育專業課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程	課程名稱	田徑	
運動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 挑戰型運動 <input type="checkbox"/> 競爭型運動 <input type="checkbox"/> 表現型運動 <input type="checkbox"/> 防衛型運動	學習階段/年級	第四 (IV)學習階段	<input checked="" type="checkbox"/> 第一學期 <input type="checkbox"/> 第二學期
科目簡述 (50 字以內)	認識田徑基本動作及技巧，培養田徑運動習慣，達到競技運動及終身規律運動為目的。			
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，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 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。 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	課綱議題融入	性別平等教育 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 人權教育 人 J1 認識基本人權的意涵，並了解現法對人權保障的意義 人 J5 了解社會上有不同群體和文化，尊重並欣賞其差異 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能	
學習重點	學習表現	Ss-V-10 了解運動訓練類型（如體能訓練、技術訓練、戰術訓練等） Sh-V-5 在運動情境中表現良好的運動人文素養與道德實踐 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 P-III-3 知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運動防護基本概念 T-III-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術 Ta-III-1 認識及實施配速		
	學習內容	Ss-V-D1 體能訓練的類型（含重量、肌力、心肺耐力訓練） Sh-V-E3 運動的教育價值 Si-V-G3 運動傷害發生的原因 P-III-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 T-III-B2 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、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基礎技術 Ta-III-C2 競賽規則與指令		

二、每週課程進度表 / 課程名稱：田徑

週次	課程主題	節數	教材 (含圖書、器材、影音資料等)	評量方式
1	田徑規則教學	5+2	田徑規則講義	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 作業 評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其 它_____
2	基礎體能練習、基礎動作練習	5+2	碼錶、軟墊	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
3	跑步姿勢與動作訓練	5+2		<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
4	柔軟度訓練、馬克操訓練	5+2		<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
5	心理技能訓練：放鬆訓練	5+2	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告
6	起跑動作分析	5+2	起跑架	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
7	速度增強式訓練	5+2	藥球、彈力繩	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
8	基礎有氧訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
9	心理技能訓練：意象訓練	5+2	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告
10	專項體能訓練	5+2	碼錶、軟墊	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
11	肌耐力訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
12	爆發力訓練	5+2	彈力繩、碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
13	欄架操、速度訓練	5+2	欄架、碼錶、角標	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
14	12分鐘跑基礎訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
15	運動傷害防護預防教學：貼紮	5+2	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
16	技術訓練	5+2	碼錶、欄架	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
17	基礎體能練習、基礎動作練習	5+2	軟墊、碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
18	重量訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
19	心理技能訓練：比賽與對手心理對抗教學	5+2	影音資料	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告
20	專項力量訓練：雪橇負重跑	5+2	雪橇	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
21	耐力訓練	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量
22	專項術科測驗	5+2	碼錶	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量

三、課程評量方式及表現標準

評量方式及配分	1. 綜合技術應用實作及評量：比例 40 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它 _____				
	2. 訓練日誌：比例 40 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它 _____				
	3. 競技參賽運動表現：比例 20 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它 _____				
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)
	理解並操作跑專項技術	能精熟表現理解並操作跑專項技術	能適切表現理解並操作跑專項技術	僅能部分表現理解並操作跑專項技術	僅能粗略表現理解並操作跑專項技術
	遵守並運用競賽規則、指令與道德	能精熟表現遵守並運用競賽規則、指令與道德	能適切表現遵守並運用競賽規則、指令與道德	僅能部分表現遵守並運用競賽規則、指令與道德	僅能粗略表現遵守並運用競賽規則、指令與道德
	了解並執行環境適應能力	能精熟表現環境適應能力	能適切表現環境適應能力	僅能部分表現環境適應能力	僅能粗略表現環境適應能力
	跑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	能充分理解跑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	能理解跑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	僅能理解部分跑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	僅能約略理解跑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
	配速與競賽規則	能充分理解配速與競賽規則	能理解配速與競賽規則	僅能理解部分配速與競賽規則	僅能約略理解配速與競賽規則
	運動道德	能充分理解運動道德	能理解運動道德	僅能理解部分運動道德	僅能約略理解運動道德

