

分期目標規劃表:挑戰類型運動—田徑

主要教材 \ 分期	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
短跑	在反應/追逐的遊戲中，能在接受指令後迅速的從靜止姿勢(不同高低、面向的預備姿勢)朝指定方向快速移動。	在反應或追逐的遊戲中，能依移動的路線來嘗試調整跑步的姿態(步頻大小與步幅快片、身體重心高低、身體傾斜角度、手部擺動...等)以獲得快速啟動及維持高速移動。	能在練習、競速遊戲/比賽中，展現基本的起跑姿勢(站立、蹲踞式)及短跑技巧(起跑推蹬與抬膝、加速跑、全速跑、終點衝刺等)。 能在短距離(60/100公尺)比賽/測驗中協助同學計時，並彼此給予動作回饋。	與夥伴一起透過練習、測量、觀察、修正來找到有效率且適合個人的短跑動作技巧(起跑、加速、速度維持等)。 能在短跑(直道或彎道起跑)的比賽中，使用適合自己的動作技巧，追求個人最佳成績。	能說出操作重點並能自行或帶領小組進行短跑比賽的熱身及強化特定動作技巧的練習方式。 能組織班級內的短跑競賽，安排與擔任相關的裁判工作(發令、計時、名次判定)
耐力跑	能在熱身或遊戲中跟隨節拍進行移動(變換步頻或以不同的步幅來執行相同的步頻) 能以穩定的速度完成30~60秒的跑步，並說出身體的感覺及調整的方式。 了解群體在相同路線(跑道)上跑步的安全注意事項，並能在練習或遊戲中以安全的方式超越他人(路線、安全距離)。	能在自己或跟隨他人速度的跑步練習/遊戲中，展現穩定的動作(晃動少)與速度。 了解強度(心跳)與耐力的關係，並以適合個人且穩定的速度完成固定時間(1~3分鐘)或固定距離(200/400/800)的跑步練習/檢測/比賽。 能在跑步完成後進行緩和、放鬆、呼吸調整。	了解長跑的練習方式及動作要領，並且在練習中展現穩定性與有效性。 能根據預期完成時間計算每一圈的均速，並且在練習中能以接近預期的秒數完成特定距離的跑步(如:以90秒完成400公尺) 能根據練習/檢測/比賽的距離選擇合適的速度，挑戰個人最佳成績。	認識中長跑的技巧(如:彎道/均速/漸速跑)與練習方法(變速/間歇跑)，能說出其適用時機，並在操作後評價自己和隊友的表現。 能根據校內的比賽項目(運動會、校園路跑)來擬訂課堂、課後的練習計畫。 在班級或班際的耐力跑比賽中，能不受其他對手的影響，並以自己規劃的配速方式挑戰個人最佳成績。	能針對特定項目的耐力跑比賽來擬定符合學生能力的練習課表，並能獨自或帶領同伴在課堂/課後執行與紀錄練習內容，評價實施效果。 能組織班級內的耐力跑競賽，安排與擔任相關的裁判工作(發令、計時、名次判定)。 能蒐集校外路跑活動相關的資訊，並選擇適合個人的項目來參與。
接力跑	在各種起跑姿勢、傳接動作(擊掌、傳接棒...等)與路線的接力遊戲中，能觀察隊友的動態並迅速起跑。 能與隊友合作完成接力傳接的任務。	能在練習/遊戲中作出準確及有效率的「行進間物品傳遞」 能在接力練習/遊戲中，觀察隊友的動態，並以合適的助跑/傳棒/接棒動作完成接力。 能針對接力活動中的觀察提供正向的意見。	能與夥伴合作透過練習/實驗活動選擇合適的傳接棒基本動作與助跑時機。 能與隊友討論出合理的棒次與傳接動作搭配，並且在小組或大隊接力練習/比賽中挑戰隊伍的最佳紀錄。	能根據接力區的條件(直/彎道)以及隊友的條件，來選擇合適的傳接棒動作(左/右手)與策略。 能透過練習/實驗活動找到各棒次(不同速度的跑者)之間理想的助跑參考點。 能利用相關的策略來進行接力跑挑戰，並取得低於「小組每人最佳成績總和」的秒數。	了解接力跑技術的原理，能透過觀察(直接觀察或錄影)來分析運動表現，並擬定改進策略與加強練習。 能帶領小組以有效率的方法來進行練習及接力跑比賽的挑戰，追求團隊最佳成績。 能組織班級內的接力跑競賽，勝任裁判/計時/名次判定等任務。
障礙跑/ 跨欄	能在不同障礙(寬度、高度)的移動跨越遊戲中展現平衡與協調。	能判斷障礙物的位置(遠近)，在維持相同移動速度(不減速)的狀態下跨越低障礙物(使用左腳、右腳)	了解跨欄的基本動作，並能在練習/遊戲中有信心地使用左腳及右腳當前導腳來跨越障礙物/欄架。 能選擇挑戰合適難度的障礙跑/跨欄比賽，並能在完成後給予自己和同伴回饋。	能使用三步、四步或五步欄間跑，並認識前導腳、擺動腳、手臂擺動、軀幹平衡並在欄與欄之間維持高速(不減速)、節奏性及協調性能力展現。 能了解跨欄的規則並與夥伴共同討論相互觀察與加強跨欄動作練習。	能了解跨欄運動的動作技能，如起跑、起跑至第一欄跑法、起跨、欄頂姿勢、切欄著地、欄間跑法和衝線並流暢完成整趟110/100、400公尺跨欄運動。 能分析自己與夥伴跨欄動作的動作要領並給予修正與建議，達到最好的成績。
跳遠	能在包含不同跳躍姿勢(立定跳、單/雙腳連續跳、跑跳、跨跳)的遊戲中展現平衡與協調。 能在跳遠的練習/遊戲中，利用手臂擺動獲得起跳動力、維持在空中或落地時的身體平衡(安全)。	能覺察力量的控制方式，在遊戲中利用助跑銜接起跳來完成不同距離、起跳角度的跳躍。 能在練習中做出「單腳起跳、雙腳落地」，並能說出安全注意事項。	能做出助跑銜接起跳及落地的基本動作。 能透過練習/實驗活動了解助跑距離、速度及起跳角度對於跳遠成績的影響。 能操作簡單的觀察與測量(起跑點、距離)，並據此與夥伴討論增進跳遠表現的動作要領與練習方式。	能找到適合自己的起跑點，並以合適的助跑、起跳、落地方式來進行跳遠的挑戰。 了解田徑跳遠的規則，能與夥伴合作進行跳遠挑戰所需的觀察、測量與加強練習。	了解跳遠技術的原理，能擬定與執行可提升跳遠成績的練習。 能以有效率的方法來進行跳遠的挑戰，追求個人最佳成績。 能組織班級內的跳遠競賽，並能勝任裁判/測量/紀錄等任務。
壘球擲遠/ 標槍	能使用不同的重量或大小類型的球的推擲遊戲(距離)中，讓學生體驗推擲的樂趣。	能以正確持球(槍)與握法並與短助跑擲出，在遊戲活動進行並覺察上肢與下肢連貫動作，會影響推擲的速度與距離。 能在練習中做出持球、擲的動作，並能說出安全注意事項。	能做出有節奏性的助跑與以側身交叉步、與支撐腳關係並感受大腿與上肢由下至上的動作連續將標槍擲出，熟悉投擲角度對擲標槍成績的影響。 能操作簡單的觀察與測量(擲遠的距離由出手的角度、速度、高度等因素構成)，並與夥伴討論增進擲標槍表現的動作要領與練習方式。	能做出正確的持槍、具節奏性的助跑、側身並投擲步與跟隨動作完成擲標槍動作。 熟悉並了解擲標槍的規則，能與夥伴合作進行擲標槍挑戰所需的觀察、測量與加強練習。	了解擲標槍技術的原理，能擬定與執行可提升擲標槍成績的練習。 能以有技術性的方法完成擲標槍的挑戰，追求個人最佳成績。 能組織班級內的推鉛球競賽，並能勝任裁判/測量/紀錄等任務。