

核心任務規劃表：田徑(跳遠)

階段	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced	註記
核心任務	<ol style="list-style-type: none"> 跟隨老師進行相關的熱身活動 展示不同方向/姿勢的跑、跳、跨越動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 跟隨老師進行相關的熱身活動。 展示衝刺及長距離跑的動作。 在至少兩個活動中展示投擲與跳躍技巧。 在不同的活動操作過程中，展現對安全注意事項的維護。 說出自覺做得好以及可以改進的地方。 	<ol style="list-style-type: none"> 自行針對不同的活動做出合適的熱身動作，並說出選擇這些動作的理由。 展現短距離及中長距離項目所需的技巧。 在至少四種投擲、跳躍項目中展現合適的基本動作。 展示田徑運動的計時、距離測量知能。 在同伴的協助下，比較自己與最佳動作的差異，指出自己的優點和需要改進的地方。 	<ol style="list-style-type: none"> 帶領小組針對特定專項進行熱身。 展現有效率的短跑及中長距離跑技巧。 在至少六種投擲、跳躍項目中展現合適的技巧。 組織一個競賽，並執行計時/距離測量的工作。 分析自己和他人的優點，並針對可加強的地方提出建議。 	<ol style="list-style-type: none"> 解釋你的田徑訓練方式。 扮演指導者的角色，協助同學練習與進步。 展現具有一定水準的跑、跳、擲技術。 評鑑他人的表現，並提出可提升技巧及運動表現(時間/距離/高度)的建議。 	<p>核心任務之描述請自108年的教案原始檔下載修改，並列於左方黃色欄位。</p> <p>核心任務應包含該階段應有的認知、情意、技能和行為等「整合性」的表現。</p> <p>核心任務並非學習目標，而是一種用來進行「真實性評量」的任務描述(請參考 Green 老師所提供的檔案，或會議討論)</p>
主要教材	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技術。	
短跑	在反應的遊戲中，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，能依需要調整身體重心及傾斜角度、手部擺動方式來快速啟動與加速。	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)、加速跑、全速跑及終點衝刺。 能在 60 公尺比賽/測驗中協助同學計時，並給予動作回饋	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帶領小組同學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，並安排與擔任相關的裁判工作(發令、計時、名次判定)	<p>主要教材係從事該項運動所需的能力或運動技能，可貫穿或橫跨不同的階段，並且可以有難易度的延伸，類似學校體育課常出現的「進度」。</p> <p>請將可能的主要教材由簡而繁排序，填寫於左方淺藍色格子內。</p>
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 200 公尺的跑步，並說出身體的感覺及調整的方式	能以有效率(身體左右晃動及上下跳動少、速度穩定)的方式進行稍長距離(200/400/800)的跑步練習/檢測/比賽。 能在長距離的跑步後選擇並執行合適的緩和與放鬆方式。	1600	計算配速	校園馬拉松	<p>撰寫過程中可參考「2009 訂定中小學能力指標」個階段能力的動作技能(請參閱雲端資料夾「參考資料—台灣」)。</p>
障礙跑/跨欄						
接力跑	能在不同軌跡與接力動作的接力或追逐遊戲中觀察隊友的動態(移動速度、傳/接動作)並做出反應		大隊接力	大隊接力/短距離接力		
跳遠	能在包含不同跳躍姿勢的遊戲中(立定跳、單/雙腳連續跳、跑跳、跨跳)展現平衡與協調。	能覺察力量的控制方式，在遊戲中展現不同方向、距離、高度的跳躍動作。 能在遊戲做出「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。 能覺察助跑速度及起跳角度對於跳遠成績的影響。 能與夥伴討論如何增進跳遠表現的練習方式。 能了解跳遠簡單的運動規則(丈量位置、起跳位置)。	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練習與挑戰所需的觀察、測量。	了解跳遠的技能原理，能擬定與執行可提升跳遠成績的練習，並以此協他人或自我精進並能擔任裁判與測量。 能以有效率的方法來進行跳遠的挑戰，追求個人最佳成績。	
跳高	能在(不同高度的)跳高的遊戲中嘗試用不同的起跳動作越過障礙物並安全的落地。					
鉛球						

壘球擲遠/ 標槍						

主要教材的類別

身體協調、基礎性動作技能與姿勢控制:靜態平衡、姿勢控制、下肢支撐力量、動態平衡、協調性、敏捷性、知覺

動作技能:

速度跑(跑步技巧、起跑/加速、高速階段)、障礙跑(跨欄)、團體跑(接力)、長距離跑(耐力跑技巧、競走)

跳遠(助跑/立定跳遠)、多次跳(三級跳)、高度的跳(跳高、垂直跳、撐竿跳)

推/擲(推鉛球、標槍、網球擲遠、軟管標槍)、彈射/迴旋投擲(站立擲鐵餅、旋轉投擲鐵餅、站立擲鍊球/軟式鍊球、旋轉擲鍊球)

教材—倒敘法(逆向教學法)

建松:國中生,空中動作的好壞對成績的影響不大。助跑、起跳、落地學生較容易掌握,

水:要有「差異化」,可利用「輔助運動」來增加跳遠的動作所需的能力(不須用跳遠場地),基礎和入門階段,不宜太過「專項化」(連結課綱,第一、二階段仍以遊戲)

靜:以概念來串聯相關的活動,如:速度、加速度、水平速度-垂直速度的轉換、起跳瞬間的重心轉移、拋物線...