

## 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

112 學年度嘉義縣溪口國民中學七、八年級第一二學期彈性學習課程田徑運動社團教學計畫表 設計者：楊東淇老師

### 一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 其他類課程
  - 本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導
  - 學生自主學習 領域補救教學

### 二、本課程每週學習節數：2

### 三、課程設計理念：

- (1)身體的發展。
- (2)社會互助互動行為發展。
- (3)道德行為的發展。
- (4)認知的發展。

### 四、課程架構：田徑基本體能 37 節、田徑專業技術 23 節、田徑專項肌力訓練 18 節、田徑技術賞析 2 節、田徑敏捷訓練 2 節

### 五、本學期課程內涵

#### 第一學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1 週 8/28~9/1 開學	田徑- 基本體能	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	1. 動態跑步動作訓練 2. 速度訓練 3. 肌耐力訓練	1. 3 公里跑 2. 跳繩/核心肌力 3. 靜動態伸展綜合操。 4. 跑姿與呼吸配合動作講演。	實作評量	教師親自示範

			4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 2 週 9/4~9/8	田徑- 基本體能	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 動態跑步動作訓練 2. 速度訓練 3. 肌耐力訓練	1. 3 公里跑/2 公里 1+1 間歇衝刺 2. 體能測驗 3. 協調/速度組訓 4 適才分項 5. 專項動作基本講演	實作評量	教師親自示範
第 3 週 9/11~9/15	田徑- 基本體能	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並	1. 動態跑步動作訓練 2. 速度訓練 3. 肌耐力訓練 4. 專長分項訓練	1. 3 公里跑/2 公里 1+1 間歇衝刺 2. 跳繩 100 3. 伸展綜合操。 4. 擺臂動作講演。 5. 擺臂與呼吸配合動作講演。	實作評量	教師親自示範

			<p>評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
<p>第 4 週 9/18~9/23</p>	<p>田徑- 基本體能</p>	<p>A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>1. 動態跑步動作訓練</p> <p>2. 速度訓練</p> <p>3. 肌耐力訓練</p>	<p>1. 3 公里跑/200 公尺間歇跑*10。</p> <p>2. 跳繩 100</p> <p>3. 伸展綜合操。</p> <p>4. 擺臂動作講演。</p> <p>5. 擺臂與呼吸配合動作講演。</p>	<p>實作評量</p>	<p>教師親自示範</p>
<p>第 5 週 9/25~9/29</p>	<p>田徑- 基本體能</p>	<p>A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適</p>	<p>1. 動態跑步動作訓練</p> <p>2. 速度訓練</p> <p>3. 肌耐力訓練</p>	<p>1. 擺臂/節奏呼吸</p> <p>2. 提腿下壓推蹬技術</p> <p>3. 起跑架訓練技術</p>	<p>實作評量</p>	<p>教師親自示範</p>

			能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 6 週 10/2~10/6 第一次段考	田徑- 基本體能	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1.動態跑步動作訓練 2.速度訓練 3.肌耐力訓練	1. 擺臂/節奏呼吸 2. 提腿下壓推蹬技術 3. 起跑架訓練技術	實作評量	教師親自示範
第 7 週 10/9~10/13	田徑- 基本體能	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	1.動態跑步動作訓練 2.速度訓練 3.肌耐力訓練	1. 擺臂/節奏呼吸 2. 提腿下壓推蹬技術 3. 起跑架訓練技術	實作評量	教師親自示範

			修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 8 週 10/16~10/20	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	田徑投擲-鉛球	1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球基本動作講演	實作評量	教師親自示範
第 9 週 10/23~10/27	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	田徑投擲-鉛球	1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球基本動作講演	實作評量	教師親自示範

			計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 10 週 10/30~11/3	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	田徑投擲-鉛球/鐵餅	1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球/鐵餅基本動作講演	實作評量	教師親自示範
第 11 週 11/6~11/10	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	田徑投擲-鉛球/鐵餅	1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球/鐵餅基本動作講演	實作評量	教師親自示範

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 12 週 11/13~11/17	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	田徑投擲-標槍	1. 爆發力速度增強式訓練 標槍投擲動作講演	實作評量	教師親自示範
第 13 週 11/20~11/24	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個	田徑投擲-標槍	2. 爆發力速度增強式訓練 標槍投擲動作講演	實作評量	教師親自示範

			人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 14 週 11/27~12/1 第二次段考	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	接力	1. 速耐力跑課表 接力項目講演-接力區-助跑-接棒動作-緩速	實作評量	教師親自示範
第 15 週 12/4~12/8	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實	接力	2. 速耐力跑課表 接力項目講演-接力區-助跑-接棒動作-緩速	實作評量	教師親自示範



			際參與身體活動。				
第 16 週 12/11~12/15	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	爆發力	1. 負重式拖拉衝刺訓練 課表 欄架增強式跳躍衝刺	實作評量	教師親自示範
第 17 週 12/18~12/22	田徑- 專項肌力 訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活	1 器械性重量訓練	1. 上肢下肢肌肉部位名稱介紹 2. 重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說	實作評量	教師親自示範

			動。				
第 18 週 12/25~12/29	田徑- 專項肌力 訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1 器械性重量訓練	1. 上肢下肢肌肉部位名稱介紹 2. 重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說	實作評量	教師親自示範
第 19 週 1/1~1/5	田徑- 專項肌力 訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1 器械性重量訓練	1. 上肢下肢肌肉部位名稱介紹 2. 重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說	實作評量	教師親自示範

<p>第 20 週 1/8~1/12</p>	<p>田徑- 專項肌力 訓練</p>	<p>A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>1 器械性重量訓練</p>	<p>1. 上肢下肢肌肉部位名稱介紹 2. 重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說</p>	<p>實作評量</p>	<p>教師親自示範</p>
<p>第 21 週 1/15-1/19 第三次段考 休業式</p>	<p>田徑- 專項肌力 訓練</p>	<p>A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>1 器械性重量訓練</p>	<p>1. 上肢下肢肌肉部位名稱介紹 2. 重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說</p>	<p>實作評量</p>	<p>教師親自示範</p>

※身心障礙類學生: 無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(4)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生: 無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫):

1. 針對各類特殊需求學生採用「簡化」、「減量」、及「替代」的方式來調整學習目標與學習活動，再根據調整過後之學習目標與學習活動決定教學內容及評量方式。
2. 安排指導學伴適時給予特教生學習協助。

特教老師簽名：謝佩容

普教老師簽名：楊東淇

## 第二學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1-2 週 2/15~2/23 2/15 開學	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身	跳部-跳遠	1. 金字塔遞減配速跑 跳遠基本動作講演:起跑-踩板-空中動作-落地動作	實作評量	教師親自示範

		人際關係 與團隊合作	體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 3 週 2/26~3/1	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	跳部-跳遠	1. 金字塔遞減配速跑 跳遠基本動作講演:起跑-踩板-空中動作-落地動作	實作評量	教師親自示範
第 4 週 3/4~3/8	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	跨欄	1.起跑架速度訓練 2.5 公里跑耐力訓練 3.跨欄動作:切欄-前導腿-走欄-跳欄訓練	實作評量	教師親自示範

		與團隊合作	<p>展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
第 5 週 3/11~3/15	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	跨欄	<p>1.起跑架速度訓練</p> <p>2.5 公里跑耐力訓練</p> <p>3.跨欄動作:切欄-前導腿-走欄-跳欄訓練</p>	實作評量	教師親自示範
第 6 週 3/18~3/22	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技</p>	跨欄	<p>1.起跑架速度訓練</p> <p>2.5 公里跑耐力訓練</p> <p>3.跨欄動作:切欄-前導腿-走欄-跳欄訓練</p>	實作評量	教師親自示範

			能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 7 週 3/25~3/29 第一次段考	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	核心肌力	1. 200 公尺/600 公尺配速跑 2. 敏捷-協調訓練(馬克操) 3. 腹背肌力訓練	實作評量	教師親自示範
第 8 週 4/1~4/5	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	核心肌力	1. 200 公尺/600 公尺配速跑 2. 敏捷-協調訓練(馬克操) 3. 腹背肌力訓練	實作評量	教師親自示範

			<p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
<p>第 9 週 4/8~4/12</p>	<p>田徑- 專項肌力 訓練</p>	<p>A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>1.身體前後部位肌力訓練</p> <p>2.營養學</p>	<p>1.身體前後部位肌力訓練</p> <p>2.針對運動專項差異性</p> <p>健康飲食針對肌力後修補認知介紹</p>	<p>實作評量</p>	<p>教師親自示範</p>
<p>第 10 週 4/15~4/19</p>	<p>田徑- 專項肌力 訓練</p>	<p>A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並</p>	<p>1.身體前後部位肌力訓練</p> <p>2.營養學</p>	<p>1.身體前後部位肌力訓練</p> <p>2.針對運動專項差異性</p> <p>健康飲食針對肌力後修補認知介紹</p>	<p>實作評量</p>	<p>教師親自示範</p>



			<p>評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
<p>第 11 週 4/22~4/26</p>	<p>田徑- 基本體能 田徑- 專項技術</p>	<p>A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>田徑投擲-鉛球</p>	<p>1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球基本動作講演</p>	<p>實作評量</p>	<p>教師親自示範</p>
<p>第 12 週 4/29~5/3</p>	<p>田徑- 基本體能 田徑- 專項技術</p>	<p>A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適</p>	<p>田徑投擲-鉛球</p>	<p>1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球基本動作講演</p>	<p>實作評量</p>	<p>教師親自示範</p>

			能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 13 週 5/6~5/10 第二次段考	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	田徑投擲-標槍	3. 爆發力速度增強式訓練 標槍投擲動作講演	實作評量	教師親自示範
第 14 週 5/13~5/17	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	田徑投擲-標槍	4. 爆發力速度增強式訓練 標槍投擲動作講演	實作評量	教師親自示範

			修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 15 週 5/20~5/24	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	接力	3. 速耐力跑課表 接力項目講演-接力區- 助跑-接棒動作-緩速	實作評量	教師親自示範
第 16 週 5/27~5/31	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	接力	1.速耐力跑課表 接力項目講演-接力區- 助跑-接棒動作-緩速	實作評量	教師親自示範

			計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 17 週 6/3~6/7	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	爆發力	1.負重式拖拉衝刺訓練 課表 2.欄架增強式跳躍衝刺	實作評量	教師親自示範
第 18 週 6/10~6/14 畢業典禮	田徑- 專項肌力 訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	1 器械性重量訓練	1.上肢下肢肌肉部位名稱介紹 2.重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說	實作評量	教師親自示範

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 19 週 6/17~6/21	田徑-敏捷訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1.增強式訓練 2.繩梯 3.跳槓 4.中小欄架輔助操訓	1.增強式跳耀衝刺 80m 2.繩梯前後左右碎跑移動 3.垂直跳槓 4.欄架動態姿勢修正	實作評量	教師親自示範
第 20 週 6/24~6/28 第三次段考 休業式	田徑-技術賞析	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個	1.運動影片賞析 2.動作要領分段說明 3.利用慢動作講解得以獲得更加正確技術流程	1.運動影片賞析 2.規則說明	學習單	學習單

			人運動計畫，實際參與身體活動。				
--	--	--	-----------------	--	--	--	--

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙(0)人、學習障礙(4)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 針對各類特殊需求學生採用「簡化」、「減量」、及「替代」的方式來調整學習目標與學習活動，再根據調整過後之學習目標與學習活動決定教學內容及評量方式。
2. 安排指導學伴適時給予特教生學習協助。

特教老師簽名：謝佩容

普教老師簽名：楊東淇