

## 參、彈性學習課程計畫

112 學年度嘉義縣鹿草國民中學八年級第一學期彈性學習課程田徑社教學計畫表 設計者：吳孟宗（表十三之一）

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

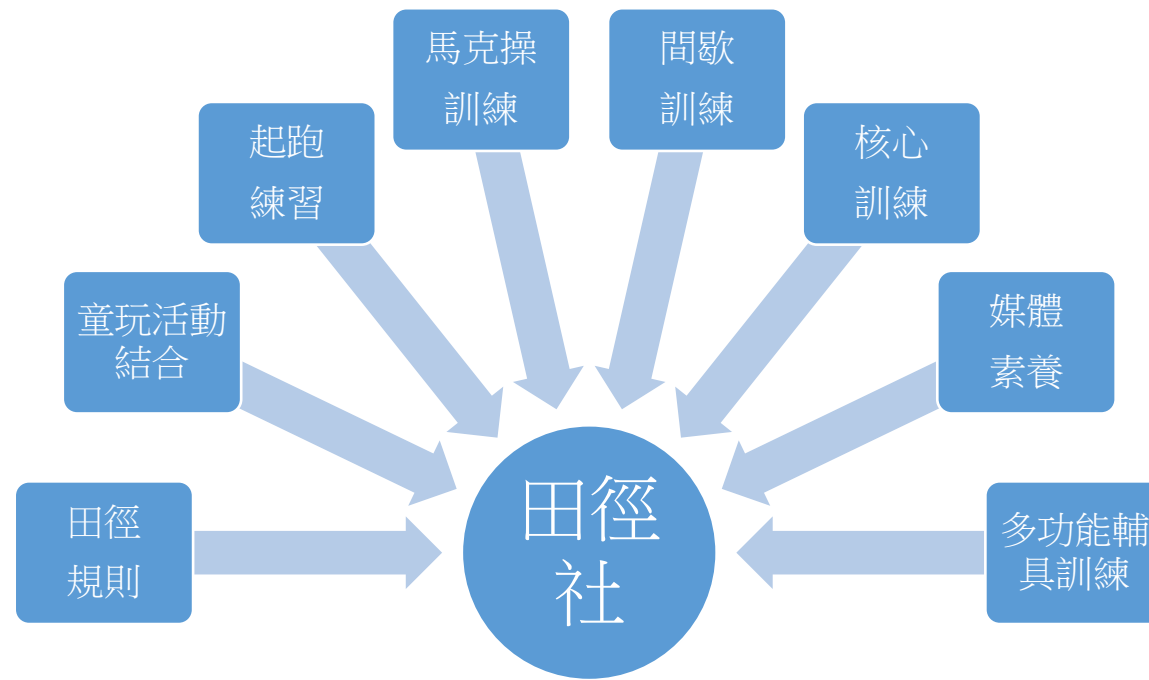
本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導

學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：2 節

三、課程設計理念：由籃球運動，能瞭解團隊合作的重要。

四、課程架構：



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                    | 評量方式 | 教學資源/<br>自編自選<br>教材或學<br>習單 |
|------|-----------|------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------------------|------|-----------------------------|
| 一    | 破冰-社員自我介紹 | A1 身心素質與自我精進<br>C2 人際關係與團隊合作 | 綜 a-IV-2<br>自我悅納、尊重差異與自我成長。 | 能了解並勇於表達自己。 | 讓學生進行大地遊戲，藉由團康活動更快認識彼此。 | 分組進行 | 操場                          |

|   |             |                              |   |                               |  |        |      |
|---|-------------|------------------------------|---|-------------------------------|--|--------|------|
| 二 | 田徑場地介紹與體驗   | A1 身心素質與自我精進<br>C2 人際關係與團隊合作 | 健體 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。            | 可以清楚了解基礎的田徑場上各樣標示線的用途。        | 戶外課程，由老師沿著操場介紹，也讓學生了解田徑場各項運動的差異                                | 口說測驗   | 操場   |
| 三 | 介紹與使用田徑各類器材 | A1 身心素質與自我精進<br>B2 科技資訊與媒體素養 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | 能夠了解比賽器材與輔助類器材的差別。            | 老師帶領學生操作與使用，輔以影片幫忙   | 操作評量   | 操場   |
| 四 | 尋找自我才能與天賦   | A1 身心素質與自我精進<br>B2 科技資訊與媒體素養 | 健體 4c-IV-1<br>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 能夠透過各項器材的使用與測試，了解自己的興趣與天賦是什麼。 | 經過上一堂課程的分項介紹與操作，此堂課程讓學生加深使用體驗並透過計時、測量距離等工具來看看學生各單項運動表現。        | 分組進行   | 操場   |
| 五 | 數據分析        | A1 身心素質與自我精進<br>B2 科技資訊與媒體素養 | 健體 4c-IV-1<br>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 能夠藉由歷年成績比較自己哪個項目比較適合深入發展。     | 由上一堂課所作紀錄，上嘉義縣 CMS 網站搜尋歷年中小聯運、縣運或師生田徑賽各項成績進行比較，選出自己感興趣的兩個田徑單項。 | 資訊融入學習 | 電腦教室 |
| 六 | 淺嚐田徑樂       | A1 身心素質與自我精進                 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | 能針對自己所選擇的單項進行模擬比賽體驗。          | 由老師引領各類單項學生進行比賽體驗並進行紀錄。  | 實作測驗   | 操場   |

|    |             |                  |   |                               |  |      |    |
|----|-------------|------------------|---|-------------------------------|--|------|----|
| 七  | 馬克操練<br>習 1 | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身<br>性的身體控制能<br>力，發展專項運<br>動技能。 | 能學會跑步細部分解<br>動作。              | 戶外課程，老師先示範<br>一次各項動作後，由學<br>生實際演練。           | 操作評量 | 操場 |
| 八  | 馬克操練<br>習 2 | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身<br>性的身體控制能<br>力，發展專項運<br>動技能。 | 能學會協調平衡等相<br>關細部動作。           | 戶外課程，老師先示範<br>一次各項動作後，由學<br>生實際演練。           | 操作評量 | 操場 |
| 九  | 核心訓練        | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身<br>性的身體控制能<br>力，發展專項運<br>動技能。 | 能學會棒式、橋式、<br>平板撐…等動作。         | 戶外課程，老師先示範<br>一次各項動作後，由學<br>生實際演練。           | 操作評量 | 操場 |
| 十  | 間歇訓練<br>1   | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身<br>性的身體控制能<br>力，發展專項運<br>動技能。 | 能學會起跑及短距離<br>各類間歇運動的發力<br>調配。 | 進行短衝刺 30M、60M、<br>100M，學會起跑以及通<br>過加速點的調整能力。 | 操作評量 | 操場 |
| 十一 | 間歇訓練<br>2   | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身<br>性的身體控制能<br>力，發展專項運<br>動技能。 | 能學會中距離的配速<br>能力。              | 透過 200 公尺每圈配速<br>(觀看秒數)來增加自己<br>體感速度能力。      | 操作評量 | 操場 |
| 十二 | 期中測驗        | A1 身心素質與         | 健體 4c-IV-2  | 能學會與第一次挑選                     | 經過幾周的訓練後，再                                   | 操作評量 | 操場 |

|    |              |                  |   |                         |  |      |    |
|----|--------------|------------------|---|-------------------------|--|------|----|
|    |              | 自我精進             | 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計劃。             | 單項的比較與分析。               | 次測驗原先選練的單項進行測驗並比較分析。                     |      |    |
| 十三 | 單項練習<br>1    | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | 能學會自己選練的單項相關規則與技能(含技術)。 | 老師與各單項學長指導單項新進人員，然後透過多次練習由有經驗的學長多次練習到精熟。 | 分組進行 | 操場 |
| 十四 | 單項練習<br>2    | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | 能學會自己選練的單項相關規則與技能(含技術)。 | 老師與各單項學長指導單項新進人員，然後透過多次練習由有經驗的學長多次練習到精熟。 | 分組進行 | 操場 |
| 十五 | 單項練習<br>3    | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | 能精熟自己選練的單項相關規則與技能(含技術)。 | 老師與各單項學長指導單項新進人員，然後透過多次練習由有經驗的學長多次練習到精熟。 | 分組進行 | 操場 |
| 十六 | 單項練習<br>4    | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | 能精熟自己選練的單項相關規則與技能(含技術)。 | 老師先示範，然後學生實際演練上籃動作左右手各 50 顆。             | 分組進行 | 操場 |
| 十七 | 童玩活動<br>-鬼抓人 | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3d-IV-3 應用思考與分析能                     | 能夠遵守活動規則參與活動。           | 老師與一位學生先示範，然後學生分組實際                      | 操作評量 | 操場 |

|     |          |                              |                                 |                       |                                     |      |    |
|-----|----------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|------|----|
|     |          | C2 人際關係與團隊合作                 | 力，解決運動情境的問題。                    |                       | 演練各項傳球動作各 50 下。                     |      |    |
| 十八  | 童玩活動-捉迷藏 | A1 身心素質與自我精進<br>C2 人際關係與團隊合作 | 健體 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 能夠遵守活動規則參與活動。         | 老師與一位學生先示範，然後學生分組實際演練各項傳球動作各 50 下。  | 操作評量 | 操場 |
| 十九  | 童玩活動-踢罐子 | A1 身心素質與自我精進<br>C2 人際關係與團隊合作 | 健體 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 能夠遵守活動規則參與活動。         | 老師與一位學生先示範，然後學生分組實際演練左右手上籃動作各 50 顆。 | 操作評量 | 操場 |
| 二十  | 定向越野 1   | A1 身心素質與自我精進<br>C2 人際關係與團隊合作 | 健體 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 能夠根據地圖指示蒐集各項圖章。       | 老師與一位學生先示範，然後學生分組實際演練左右手上籃動作各 50 顆。 | 操作評量 | 操場 |
| 二十一 | 定向越野 2   | A1 身心素質與自我精進<br>C2 人際關係與團隊合作 | 健體 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 能夠根據地圖指示在時間內依序完成圖章蒐集。 | 老師與一位學生先示範，然後學生分組實際演練左右手上籃動作各 50 顆。 | 操作評量 | 操場 |

※身心障礙類學生: ■無

□有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )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.
- 2.

特教老師簽名：劉霖佳

普教老師簽名：吳孟宗

第二學期：

| 教學進度 | 單元/主題<br>名稱         | 總綱核心素養           | 連結領域(議題)<br>學習表現                                      | 學習目標                           | 教學重點                                 | 評量方式 | 教學資源/<br>自編自選<br>教材或學<br>習單 |
|------|---------------------|------------------|---|--------------------------------|--------------------------------------|------|-----------------------------|
| 一    | 選擇本學<br>期欲學習<br>之單項 | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 4c-IV-2<br>分析並評估個人<br>的體適能與運動<br>技能，修正個人<br>的運動計劃。 | 能了解自己所感興趣<br>或具有天賦的田徑單<br>項運動。 | 選取兩項運動單項並進<br>行目標設定                  | 口說評量 | 操場                          |
| 二    | 馬克操練<br>習 1         | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身<br>性的身體控制能<br>力，發展專項運<br>動技能。   | 能正確做出馬克操各<br>項動作。              | 主要複習上學期教過的<br>馬克操動作，由老師另<br>外指導新進學生。 | 操作評量 | 操場                          |
| 三    | 間歇運動<br>1           | A1 身心素質與<br>自我精進 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身                                 | 能善用身體感覺進行<br>短中程配速。            | 依據學生選填單項進行<br>短中程配速分組。               | 分組進行 | 操場                          |

|   |              |                                      |   |                    |  |      |    |
|---|--------------|--------------------------------------|---|--------------------|--|------|----|
|   |              |                                      | 性的身體控制能力，發展專項運動技能。                      |                    |  |      |    |
| 四 | 核心訓練<br>1    | A1 身心素質與<br>自我精進                     | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | 能善用核心肌群支撐身體達到平衡發力。 | 複習上學期核心動作練習，由老師指導新進學生。                                 | 操作評量 | 操場 |
| 五 | 間歇運動<br>2    | A1 身心素質與<br>自我精進                     | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | 能善用身體感覺進行短中程配速。    | 加強學生心肺功能及速耐力的能力提升。                                     | 分組進行 | 操場 |
| 六 | 八仙過海<br>闖關活動 | A1 身心素質與<br>自我精進<br>C2 人際關係與<br>團隊合作 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | 能過完成各關卡設計通關。       | 利用田徑相關器材(含輔助器材)及設備擺設八個關卡，讓學生在時間內完成通關。                  | 操作評量 | 操場 |
| 七 | 輔助器材<br>訓練   | A1 身心素質與<br>自我精進<br>C2 人際關係與<br>團隊合作 | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | 能夠正確使用各類輔助訓練器材。    | 將學校現有的所有輔助類器材，透過兩堂課的指導，讓學生知道如何運用安全性較佳的設備進行活化訓練，降低運動傷害。 | 操作評量 | 操場 |
| 八 | 起跑架、<br>傳接棒練 | A1 身心素質與<br>自我精進                     | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身                   | 能夠學會使用起跑架與正確的傳接棒相關 | 起跑架使用通則教學與接力棒的傳接方式及不                                   | 操作評量 | 操場 |



|    |             |                              |                                      |                          |  |      |        |
|----|-------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--|------|--------|
|    | 習           | C2 人際關係與團隊合作                 | 性的身體控制能力，發展專項運動技能。                   | 知識。                      | 同接力賽的差異介紹。                             |      |        |
| 九  | 認識箱根驛傳賽     | A1 身心素質與自我精進<br>B2 科技資訊與媒體素養 | 健體 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 能夠透過媒體了解日本傳統箱根驛傳賽的精神與意義。 | 透過觀看網路媒體介紹與觀賽，進行分組討論及探討下周實際體驗課程的分配。    | 分組討論 | 活動中心   |
| 十  | 箱根驛傳賽體驗     | A1 身心素質與自我精進<br>C2 人際關係與團隊合作 | 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。             | 能夠依據隊友特質安排適當任務。          | 根據上周分組進行區段式體驗，分區段冠軍及統合冠軍隊伍的頒獎。         | 分組競賽 | 操場     |
| 十一 | 動態伸展操教學     | A1 身心素質與自我精進                 | 健體 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。 | 能夠學會動態伸展動作並了解其用處。        | 老師實際示範，學生觀摩學習並實際操作；解說動態操與靜態操的使用時機與功用。  | 操作評量 | 操場     |
| 十二 | 重量訓練器材介紹與體驗 | A1 身心素質與自我精進<br>B2 科技資訊與媒體素養 | 健體 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。 | 能夠學會善用負重來加強肌力。           | 老師實際示範，學生觀摩學習並實際操作；解說各項重量訓練器材的用途及安全守則。 | 操作評量 | 重訓室、操場 |
| 十三 | 馬克操練習 2     | A1 身心素質與自我精進                 | 健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運     | 能正確做出馬克操各項動作。            | 複習先前教過的馬克操動作，增加練習距離提升訓練強度。             | 操作評量 | 操場     |

|    |              |                                      |   |                             |   |      |    |
|----|--------------|--------------------------------------|---|-----------------------------|---|------|----|
|    |              |                                      | 動技能。  |                             |   |      |    |
| 十四 | 間歇運動<br>3    | A1 身心素質與<br>自我精進                     | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身<br>性的身體控制能<br>力，發展專項運<br>動技能。 | 能善用身體感覺進行<br>短中程配速。         | 加強學生心肺功能及速<br>耐力的能力提升。                            | 分組進行 | 操場 |
| 十五 | 核心訓練<br>2    | A1 身心素質與<br>自我精進                     | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身<br>性的身體控制能<br>力，發展專項運<br>動技能。 | 能善用核心肌群支撐<br>身體達到平衡發力。      | 複習先前核心動作，強<br>化身體核心肌群。                            | 操作評量 | 操場 |
| 十六 | 間歇運動<br>4    | A1 身心素質與<br>自我精進                     | 健體 3c-IV-1<br>表現局部或全身<br>性的身體控制能<br>力，發展專項運<br>動技能。 | 能善用身體感覺進行<br>短中程配速。         | 加強學生心肺功能及速<br>耐力的能力提升。                            | 分組進行 | 操場 |
| 十七 | 十面埋伏<br>闖關活動 | A1 身心素質與<br>自我精進<br>C2 人際關係與<br>團隊合作 | 健體 3d-IV-2 運<br>用運動比賽中的<br>各種策略。                    | 能過完成各關卡設計<br>通關。            | 利用田徑相關器材(含輔<br>助器材)及設備擺設十個<br>關卡，讓學生在時間內<br>完成通關。 | 操作評量 | 操場 |
| 十八 | 紅白對抗<br>賽 1  | A1 身心素質與<br>自我精進<br>C2 人際關係與<br>團隊合作 | 健體 3d-IV-2 運<br>用運動比賽中的<br>各種策略。                    | 能夠跟隊友配合完成<br>比賽為團隊取得佳<br>績。 | 將所有社員分成兩隊做<br>紅白對抗賽，賽事種類<br>含括跑、跳、擲。              | 分組競賽 | 操場 |
| 十九 | 紅白對抗         | A1 身心素質與                             | 健體 3d-IV-2 運  | 能夠跟隊友配合完成                   | 將所有社員分成兩隊做  | 分組競賽 | 操場 |

|   |     |                          |                  |                |                        |  |  |
|---|-----|--------------------------|------------------|----------------|------------------------|--|--|
|   | 賽 2 | 自我精進<br>C2 人際關係與<br>團隊合作 | 用運動比賽中的<br>各種策略。 | 比賽為團隊取得佳<br>績。 | 紅白對抗賽，賽事種類<br>含括跑、跳、擲。 |  |  |
| <p>※身心障礙類學生: ■無</p> <p><input type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生: ■無</p> <p><input type="checkbox"/>有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：劉霖佳<br/>普教老師簽名：吳孟宗</p> |     |                          |                  |                |                        |  |  |