112 學年度嘉義縣東石國民中學七、八、九年級第一、二學期彈性學習課程體育專業競爭類型運動角力教學計畫表	設計者:	吳奕
宏(表十三之一)		

_	`	課程四	類規	節(一	類請	埴一	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.■特殊需求領域課程

其他類:■藝術才能班及體育班專門課程

4. □其他類課程特殊需求領域課程

□本土語文/新住民	<b>└語文 □服務學習</b>	□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:8節
- 三、課程目標:持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。
- 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/ 自編自選 教材或學 習單
第1周	角力運動規則	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	1. 認識角力運動 2. 了解角力運動規則	講解	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練場力、場量室
第2周	角力護身	A1 A2 A3	P-IV-1	1. 如何利用護身倒法	實務操作	教師觀察實	操場、

	倒法	C1 C2	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	2. 護身倒法之講解		作及表現	角 場 繩 重 練 重 練 室
第3周	角力立姿腳步	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	1. 如何利用扶腰摔, 扶腰摔動作要領 講解 2. 扶腰摔分解動作示 範及演練	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練場力、場量室
第4周	角力扶腰 摔	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	1. 如何利用扶腰摔, 扶腰摔動作要領 講解 2. 扶腰摔分解動作示 範及演練	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練
第 5 周	角力過扇摔	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	<ol> <li>如何利用過肩摔, 過肩摔動作要領 講解</li> <li>過肩摔分解動作示 範及演練</li> </ol>	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練場力、爬、訓室

第6周	角力抱頭 摔	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	<ol> <li>如何利用抱頭摔, 抱頭摔動作要領 講解</li> <li>抱頭摔分解動作示 範及演練</li> </ol>	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重線
第7周	角力地板 動作	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	1. 何謂角力之基本地板動作 2. 角力地板動作之動作要領講解	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練場力、場量室
第8周	角力防禦 動作	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	1. 何謂角力防禦動作 2. 角力防禦動作之動 作要領及示範	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練
第9周	角力動作 複習	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	角力站立姿勢、角力 地板動作總複 習	實務操作	教師觀察實 作及表現	操場、 角力 場、爬 繩場、

			Ta-IV-1				重量訓 練室
第 10 周	角力擒抱 摔	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	<ol> <li>如何利用擒抱摔, 擒抱摔動作要領 講解</li> <li>擒抱摔分解動作示 範及演練</li> </ol>	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練場力、爬、訓
第 11 周	角力地板滾橋	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	1. 如何利用滾橋,滾 橋動作要領講解 2. 滾橋分解動作示範及 演練	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練場力、場量室
第 12 周	角力肩車摔	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	1. 如何利用肩車摔, 肩車摔動作要領 講解 2. 肩車摔分解動作示 範及演練	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練

第 13 周	角力立姿 摔倒變化 動作	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	1. 使用立姿摔技之時機,立姿摔技變 化動作要領講解 2. 立姿摔技變化動作示範及演練	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練
第 14 周	角力地板 防禦動作	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	1. 如何利用地板防禦動作,地板防禦動作,地板防禦動作要領講解 2. 地板防禦分解動作示範及演練	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練場力、場量室
第 15 周	角力連續 動作摔倒	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	1. 如何使用立姿動作 摔技做連續之動 作摔 倒 2. 如何使用不同 立姿動作摔技做連續 之動作摔倒	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練
第 16 周	角力肌力訓練	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	1. 如何利用肌力訓練 增強角力技術 2. 肌 力訓練動作要領講解 及示範演練	實務操作	教師觀察實 作及表現	操場、 角力 場、爬 繩場、

			Ta-IV-1				重量訓
							練室操場、
第 17 周	角力總複 習	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	角力立姿摔倒及立姿 防禦動作總複 習	實務操作	教師觀察實 作及表現	採角場繩重練物力、場量室、
第 18 周	角力總複習	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	角力立姿摔倒及立姿 防禦動作總複 習	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練場力、場量室
第 19 周	角力對練	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	利用角力對摔演練,了解課程學習 之成效	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練力、場量室
第 20、 21 周	角力對練	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	利用角力對摔演練,了解課程學習 之成效	實務操作	教師觀察實 作及表現	操場、 角力

T-IV-1	場、爬
Ta-IV-1	繩場、
Ta-IV-1	重量訓
	練室

- ※身心障礙類學生:□無
- ■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)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. 小組教學時,安排 1-2 位友善同儕,協助特殊生完成相關學習單與活動。
- 2. 課程中給予多元的提示方式,例如:示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
- 3. 操作器材時,可以請同儕指導,教師將過程進行工作分析,提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名: 陳奕宗

普教老師簽名: 吳奕宏

#### 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/ 自編封 製 習 單
第1周	個人技術	A1 A2 C2	P-IV-1	提升學生在專項體	1. 綜合體能訓練	教師觀察實	操場、

	研究及角 力基礎訓練		P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	能、技術力 學生在專 項體能技術力 並且養 成良好的心理素質	<ul><li>2. 專項肌耐力訓練</li><li>3. 角力抱腳變化及應用</li><li>4. 專項 動作移 動</li></ul>	作及表現	角 場 郷 量 室
第2周	個人技術 研究及角 力基礎訓 練	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	提升學生在專項體 能、技術力 學生在專 項體能技術力 並且養 成良好的心理素質	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 角力抱腳變化及應用 4. 專項 動作移 動	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室
第3周	動作結合 比賽之模 擬	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	能完成個人技術及配合 戰略應用,提高運動表 現,並能將所學應用於 比賽中。	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發訓練 3. 摔倒 連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理 建設	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室
第 4 周	動作結合 比賽之模 擬	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	能完成個人技術及配合 戰略應用,提高運動表 現,並能將所學應用於 比賽中。	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發訓練 3. 摔倒 連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理 建設	教師觀察實 作及表現	操 角 場 繩 量 訓 米 面 課 動 無 重 訓 練

							室
第 5 周	個人技術 研究及動 作修正	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	能完成個人技術及配合 戰略應用,提高運動表 現,並能將所學應用於 比賽中。	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 地板動作技術研究 4. 動作對摔之應用	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室、及訓帳重練
第6周	動作修正 及戰術應 用研究	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	能完成個人技術及配合 戰略應用,提高運動表 現,並能將所學應用於 比賽中。	1. 綜合體能訓練 2. 反摔技訓練 3. 地板動作技術研究 4. 動作對摔之應用	教師觀察實作及表現	操角場繩量室
第7周	增加個人動作技術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	能完成個人技術及配合 戰略應用,提高運動表 現,並能將所學應用於 比賽中。	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室
第8周	增加個人 動作技術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1	能完成個人技術及配合 戰略應用,提高運動表 現,並能將所學應用於	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動	教師觀察實 作及表現	操場、 角力 場、爬

			Ta-IV-1 Ta-IV-1	比賽中。	作矯正 4. 賽後檢討及修正		繩及重 量訓練 室
第9周	賽季前期增強訓練	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	能完成個人技術及配合 戰略應用,提高運動表 現,並能將所學應用於 比賽中。	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 摔技與反摔技之運用	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室、及訓集力、及訓練
第 10 周	賽季高強度訓練	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	能完成個人技術及配合 戰略應用,提高運動表 現,並能將所學應用於 比賽中。	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 對摔模擬比賽及戰術 應用 4. 選手比賽心理建設	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室、及訓練
第 11 周	賽季後期 動作檢討 與修正	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	提升學生在專項體 能、技術力 學生在專 項體能技術力 並且養 成良好的心理素質	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室場力、及訓
第 12 周	賽季後期 動作檢討	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2	提升學生在專項體 能、技術力 學生在專	1. 綜合體能訓練	教師觀察實 作及表現	操場、

	與修正		P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	項體能技術力 並且養成良好的心理素質	<ol> <li>動作組合訓練</li> <li>動作檢討及修正</li> <li>摔技結合勒頸訓練</li> </ol>		角 場 繩 量 室
第 13 周	賽後調整期	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	提升學生在專項體 能、技術力 學生在專 項體能技術力 並且養 成良好的心理素質	<ol> <li>1. 綜合體能維持 訓練</li> <li>2. 個人基本動作修正</li> <li>3. 自我放鬆訓練</li> <li>4. 團體休閒運動競賽</li> </ol>	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室、及訓集力、及訓練
第 14 周	賽後調整期	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	提升學生在專項體 能、技術力 學生在專 項體能技術力 並且養 成良好的心理素質	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室、及訓集力、及訓
第 15 周	個人技術 研究及角 力基礎訓練	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	提升學生在專項體 能、技術力 學生在專 項體能技術力 並且養 成良好的心理素質	<ol> <li>1. 綜合體能訓練</li> <li>2. 專項肌耐力訓練</li> <li>3. 角力抱腳 變化及應用</li> <li>4. 專項 動作移 動</li> </ol>	教師觀察實 作及表現	操角場繩量

							室
第 16 周	個 研 充 基 礎 訓 練	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	提升學生在專項體 能、技術力 學生在專 項體能技術力 並且養 成良好的心理素質	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 角力抱腳 變化及應用 4. 專項 動作移 動	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室、及訓帳重練
第 17 周	動作結合比賽之模擬	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	能完成個人技術及配合 戰略應用,提高運動表 現,並能將所學應用於 比賽中。	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發訓練 3. 摔倒 連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理 建設	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室
第 18 周	動作結合比賽之模擬	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	能完成個人技術及配合 戰略應用,提高運動表 現,並能將所學應用於 比賽中。	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發訓練 3. 摔倒 連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理 建設	教師觀察實 作及表現	操角場繩量室
第 19 周	個人技術 研究及動 作修正	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1	提升學生在專項體 能、技術力 學生在專 項體能技術力 並且養 成良好的心理素質	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本	教師觀察實 作及表現	操場、 角力 場、爬

			Ta-IV-1 Ta-IV-1		動作矯正 4. 賽後檢討及修正		繩及重 量訓練
第 20 周	增加個人動作技術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1	提升學生在專項體 能、技術力 學生在專 項體能技術力 並且養 成良好的心理素質	實務操作	教師觀察實作及表現	室操角場繩量室、及訓經重線

- ※身心障礙類學生:□無
- ■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)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. 小組教學時,安排 1-2 位友善同儕,協助特殊生完成相關學習單與活動。
- 2. 課程中給予多元的提示方式,例如:示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
- 3. 操作器材時,可以請同儕指導,教師將過程進行工作分析,提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名: 陳奕宗

普教老師簽名: 吳奕宏

註:請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

112 學年度嘉義縣東石國民中學七、八、九年級第一、二學期彈性學習課程體育專業競爭類型運動足球教學計畫表	設計者:	顏智
遠、林郁智		

# (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.■特殊需求領域課程

其他類:■藝術才能班及體育班專門課程

- 4. □其他類課程特殊需求領域課程
  - □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:8節
- 三、課程目標:持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。
- 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/ 自編材或單 習單
第 1 周	單元: 基礎體能+ 個人基本 動作	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動:循環體能訓練 控球基本動作 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	

第 2 周	單元: 進階體能 技術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	意像訓練 意像越鬆練習 靜動就 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第3周	單元: 進階體 技術基 礎戰術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動:個人假動作訓練射門,所守訓練個人所力訓練人力訓練場等訓練來的,對於人類,對於人類,對於人類,對於人類,對於人類,對於人類,對於人類,對於人類	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第4周	單元: 進階體能	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4	讓學生了解足球基本 動作要領	活動: 個人假動作訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度

	技術 基		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
	礎戰術			動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第5周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能		P-IV-4	配合進攻的基本動作	1VS1 訓練	2. 參與態度
	技術 戰		T-IV-2	要領	2VS1 訓練	3. 實作及表
	術			藉由分組比賽讓學生	3VS1 訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5 攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第6周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	技術		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1 訓練	2. 參與態度
	戰術 心		P-IV-3	要領	2VS1 訓練	3. 實作及表
	理			藉由分組比賽讓學生	3VS1 訓練	現
				了解比賽規則制度	5VS5 攻守訓練	
					模擬比賽	

					滾桶放鬆練習	
第7周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	基礎體能+		P-IV-2	動作要領	循環體能訓練	2. 參與態度
	個人基本		P-IV-3	讓學生了解足球短傳	控球基本動作	3. 實作及表
	動作			動作要領及培養小組	盤球基本動作	現
				默契	傳球基本動作	
					有氧心肺耐力訓練	
					意像訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
					運動防護課程	
第8周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-2	動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
	技術		P-IV-3	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
				動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					有氧心肺耐力訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第9周		A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球基本		1. 觀察記錄
			P-IV-2 P-IV-3	動作要領		2. 參與態度
			1 11-0	讓學生了解足球短傳		3. 實作及表

				動作要領及培養小組 默契		現
第 10 周	單元: 進階體能+ 技術+基礎 戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動:個人假動作訓練射門訓練個人防守訓練個人所守訓練速費到訓練攻預訓練攻預級鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第 11 周	單元: 進階體能+ 技術+基礎 戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動: 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 速發力訓練 攻守訓練 攻守訓練 攻稱放鬆練習	<ol> <li>觀察記錄</li> <li>多與態度</li> <li>實作及表現</li> </ol>
第 12 周	單元: 進階體能 +技術+戰	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領	活動: 1VS1 訓練 2VS1 訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表

第 13 周	術 電性 電性 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	藉由分組比賽規則制度 讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要自分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	3VS1 訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態 計劃練 2VS1 訓練 2VS1 訓練 3VS1 訓練 3VS1 訓練 東發力訓練 基發力訓練 5VS5 攻守練 滾桶放鬆 類態神展操	現 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第 14 周	單元: 進階體能+ 技術+戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動: 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 爆發力訓練 塚發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第 15 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄

	進階體能+		P-IV-2	動作要領	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		P-IV-3	讓學生了解足球短傳	2VS1訓練	3. 實作及表
				動作要領及培養小組	3VS1訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第 16 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		P-IV-3	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第17周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		P-IV-3	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
	_				爆發力訓練	

					5VS5攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第 18 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		P-IV-3	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第19周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	技術+戰術		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	+心理		P-IV-3	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	5VS5攻守訓練	
					模擬比賽	
					滾桶放鬆練習	
第 20、	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
21 周	技術+戰術		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	+心理		P-IV-3	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現

了解比賽規則制度	5VS5攻守訓練	
	模擬比賽	
	滾桶放鬆練習	

- ※身心障礙類學生:□無
- ■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)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. 小組教學時,安排 1-2 位友善同儕,協助特殊生完成相關學習單與活動。
- 2. 課程中給予多元的提示方式,例如:示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
- 3. 操作器材時,可以請同儕指導,教師將過程進行工作分析,提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名: 陳奕宗

普教老師簽名:顏智遠、林郁智

#### 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/ 自編材或單 習單
第1周	單元: 基礎體能+ 個人基本	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領	活動: 循環體能訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度	

一							
第 2 周 單元:     基礎體能+ 個人基本 動作     動作     動作     動作     和 A2 C2 P-IV-3		動作			讓學生了解足球短傳	控球基本動作	3. 實作及表
第 2 周 單元:					動作要領及培養小組	盤球基本動作	現
第2周     單元: 基礎體能+ 個人基本 動作     A1 A2 C2     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 數作要領及培養小組 默契     活動: 循環體能訓練 望球基本動作 實際相談基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 静態伸展操 運動防護課程     1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現       第3周     單元: 追階體能+ 技術     A1 A2 C2     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 動作要領 選學生了解足球組傳 朝作要領 選學生了解足球組傳 對作要領及培養小組     活動: 個人假動作訓練 2. 參與態度 射門訓練 到,實作及表 明門訓練 個人假動作訓練 到,實作及表 明門訓練 個人所守訓練					默契	傳球基本動作	
第2周       單元: 基礎體能+ 個人基本 動作       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 議學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契       活動: 循環體能訓練 課來生本動作 增球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程       1. 觀察記錄 3. 實作及表 現         第3周       單元: 逸階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球基本 動作要領 課學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解及培養小組       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 明門訓練 現						有氧心肺耐力訓練	
第2周       單元: 基礎體能+ 個人基本 動作       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 數作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契       活動: 循環體能訓練 控球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現         第3周       單元: 連階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球基本 動作要領 課學生了解足球短傳 朝門訓練       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現						意像訓練	
第2周       單元: 基礎體能+ 個人基本 動作       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 數作要領 競學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契       活動: 循環體能訓練 控球基本動作 有氣心肺耐力訓練 意像訓練 滾備放鬆練習 静態伸展標 運動防護課程       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 環際上了解足球基本 静態伸展標 運動防護課程         第3周       單元: 進階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 議學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 動作要領及培養小組       活動: 個人假動作訓練 射門訓練 個人院守訓練       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 明門訓練						滾桶放鬆練習	
第2周       單元: 基礎體能+ 個人基本 動作       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領及培養小組 默契       活動: 循環體能訓練 證球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現         第3周       單元: 進階體能+ 技術       A1 A2 C2 P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       p-IV-3 動作要領 數作要領 數作要領 報學生了解足球基本 動作要領 財門訓練       活動: 運動防護課程       1. 觀察記錄 2. 參與態度 射門訓練 3. 實作及表 射門訓練         第2月       中華       1. 觀察記錄         第學生了解足球基本 動作要領 數作要領及培養小組       1. 觀察記錄 到門訓練 報門訓練 個人假動作訓練 3. 實作及表 現						静態伸展操	
基礎體能+個人基本動作       個人基本動作       動作要領及培養小組數件要領及培養小組數學生了解足球短傳動作要領及培養小組數之意像訓練。						運動防護課程	
第 3 周     單元: 進階體能+ 技術     A1 A2 C2 生階體能+ 技術     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 數作要領及培養小組 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領 報學生了解足球短傳 動作要領 報學生了解足球短傳 動作要領及培養小組     1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	第2周	單元:	A1 A2 C2		讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
第 3 周 單元: 進階體能+ 技術  A1 A2 C2  P-IV-3  P-IV-4  T-IV-2  東學生了解足球短傳  「建球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 静態伸展操 運動防護課程  活動: 個人假動作訓練 2. 參與態度 3. 實作及表 現  個人防守訓練 現					動作要領	循環體能訓練	2. 參與態度
第3周     單元: 進階體能+ 技術     A1 A2 C2     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 動作要領 議學生了解足球短傳 				T-1V-2	讓學生了解足球短傳	控球基本動作	
第3周     單元: 進階體能+ 技術     A1 A2 C2     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 讓學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 財門訓練 別作要領及培養小組     1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 現		動作			動作要領及培養小組	盤球基本動作	現
第3周       單元: 進階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球基本 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 財門訓練 別作要領及培養小組       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現的 現					默契	傳球基本動作	
第3周       單元: 進階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組       活動: 個人假動作訓練 射門訓練 別門訓練 組入防守訓練       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 現						有氧心肺耐力訓練	
第3周     單元: 進階體能+ 技術     A1 A2 C2     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組     活動: 個人假動作訓練 射門訓練 到,實作及表現 現						意像訓練	
第 3 周       單元:       A1 A2 C2       P-IV-3       讓學生了解足球基本       活動:       1. 觀察記錄         進階體能+       技術       D-IV-4       動作要領       個人假動作訓練       2. 參與態度         該學生了解足球短傳       射門訓練       3. 實作及表         動作要領及培養小組       個人防守訓練						滾桶放鬆練習	
第3周       單元: 進階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 課學生了解足球短傳 動作要領及培養小組       活動: 個人假動作訓練 射門訓練 3.實作及表現 現						靜態伸展操	
進階體能+ 技術       P-IV-4 T-IV-2       動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組       個人假動作訓練 射門訓練 3.實作及表 現						運動防護課程	
技術	第3周	單元:	A1 A2 C2		讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
動作要領及培養小組 個人防守訓練 現					動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
到1F女领及后食小组   個人的 寸 訓練		技術		1-1V-Z	讓學生了解足球短傳	射門訓練	7,
默契 速耐力訓練					動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
					默契	速耐力訓練	

第 4 周	單元: 進階能+ 技術:	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	爆發 有 海	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
34 0 Jul	生性體能+ 技術+基礎 戰術	AT AZ CZ	P-IV-4 T-IV-2	歌字生了解足球盔本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	· 個人假動作訓練 制門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 場發訓練 攻守訓練 攻守訓練 攻守補放鬆練習 靜態伸展操	1. 飲祭記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第6周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄

	進階體能+ 技術+基礎 戰術		P-IV-4 T-IV-2	動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練	<ol> <li>2. 參與態度</li> <li>3. 實作及表現</li> </ol>
第7周	單元: 進階體能+	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4	讓學生了解足球基本 動作要領	滾桶放鬆練習 靜態伸展操 活動: 個人假動作訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度
	技術+基礎 戦術		T-IV-2	調作安領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	制門訓練 制門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	2. 参典忠及 3. 實作及表 現
第 8 周	單元: 進階體能+ 技術+基礎 戰術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動:個人假動作訓練射門訓練個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練	<ol> <li>觀察記錄</li> <li>多與態度</li> <li>實作及表現</li> </ol>

					攻守訓練 滾桶放鬆練習	
第 9 周	單元: 技術+戰術 +心理	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	靜態伸展操活動:1VS1訓練2VS1訓練3VS1訓練5VS5攻守訓練模擬比賽滾桶放鬆練習静態伸展操意像訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第 10 周	單元: 技術+戰術 +心理	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動: 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 意像訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第11周	單元: 基礎體能+	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4	讓學生了解足球基本 動作要領	活動: 循環體能訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度

	個人基本		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	控球基本動作	3. 實作及表
	動作			動作要領及培養小組	盤球基本動作	現
				默契	傳球基本動作	
					有氧心肺耐力訓練	
					意像訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
					運動防護課程	
第 12 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	基礎體能+		P-IV-4	動作要領	循環體能訓練	2. 參與態度
	個人基本		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	控球基本動作	3. 實作及表
	動作			動作要領及培養小組	盤球基本動作	現
				默契	傳球基本動作	
					有氧心肺耐力訓練	
					意像訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
					運動防護課程	
第 13 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-4	動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
	技術		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
				動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	

					爆發力訓練	
					有氧心肺耐力訓練	
					   滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第 14 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-4	動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
	技術		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
				動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					有氧心肺耐力訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第 15 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-4	動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
	技術+基礎		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
	戰術			動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					攻守訓練	
					   滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第 16 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄

	30 mls 124 Al- 1		D IV 4	ムルエゲ	100 1 100 to 11- 1-11-1	0 4 1 4 4
	進階體能+		P-IV-4	動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
	技術+基礎		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
	戰術			動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第17周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-4	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		T-IV-2	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5 攻守訓練	
第 18 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-4	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		T-IV-2	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5 攻守訓練	
第19周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄

	技術+戰術		P-IV-4	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	+心理		T-IV-2	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	5VS5攻守訓練	
					模擬比賽	
					滾桶放鬆練習	
第 20 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	技術+戰術		P-IV-4	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	+心理		T-IV-2	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	5VS5攻守訓練	
					模擬比賽	
					滾桶放鬆練習	

※身心障礙類學生:□無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(1)1月1日 (1)1月1日 (1)

※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. 小組教學時,安排 1-2 位友善同儕,協助特殊生完成相關學習單與活動。
- 2. 課程中給予多元的提示方式,例如:示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
- 3. 操作器材時,可以請同儕指導,教師將過程進行工作分析,提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名:陳奕宗

普教老師簽名:顏智遠、林郁智

註:請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

112 學年度嘉義縣東石國民中學七、八、九年級第一、二學期彈性學習課程體育專業挑戰型運動田徑教學計畫表	設計者: 吳瑾珩、
陳竹羽	

# (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.■特殊需求領域課程

其他類:■藝術才能班及體育班專門課程

- 4. □其他類課程特殊需求領域課程
  - □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:8節
- 三、課程目標:持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。
- 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/ 自編材或單 習單
第 1 周	認體與別知識	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 了解體適能的定 義. 分析體是能對生活 的影響。 3. 了解體適能的分類 和要素。 4. 分辨健康體適能與 技能體適能的差異。	1. 基本體能2. 馬克操教學	課堂觀察口頭報告	影音資料

	設定與馬 克操暨運 動防護介 紹						
第 2 周	體體別(1600M、立坐彎起納檢、、前臥無數分子)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	了解馬克操、核心訓練、敏捷性及爆發力之 動作要領與操作方法	<ol> <li>馬克操訓練</li> <li>加速度訓練</li> <li>速耐力訓練</li> <li>實務操作</li> </ol>	課堂觀察實作評量	角錐、碼表、瑜珈墊
第3周	技馬、訓練 1馬、訓練 動刺刺 放 (伸展)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 如何利用扶腰摔, 扶腰摔動作要領 講解 2. 扶腰摔分解動作示 範及演練	實務操作	教師觀察實 作及表現	操角場繩重練
第4周	技術訓練 2 核心訓 練、增強 式訓練 (跳箱)、 加速跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練。	課堂觀察 實作評量	瑜珈 塾、跳 箱

第 5 周	技術 3 阻 線 3 阻 爆 加 测 線 (三 跳 ) 奏 数 数	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	<ol> <li>欄架伸展操</li> <li>欄間節奏跑</li> <li>起跨動作訓練</li> <li>收腳動作訓練</li> <li>1/3/5步跨欄 動作</li> <li>動作聯結訓練</li> </ol>	課堂觀察 實作評量	重 力 帯 、 横 片
第6周	技術訓練 4敏捷訓 練(反 應)、節 奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 繩梯訓練 3. 節奏跑訓練	課堂觀察 實作評量	繩梯、 欄架
第7周	技間歇 超 立 加速 立 加速	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	學會起跑動作	<ol> <li>站立式起跑</li> <li>擺臂訓練</li> <li>速耐力訓練</li> <li>心肺耐力訓練</li> <li>輔助訓練</li> </ol>	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 8 周	馬克操、 起跑練習 (蹲踞式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 能了解田徑的運動 特性與蹲踞式起跑 的動作要領 2. 能確實做出蹲踞式 起跑的動作 3. 能由活動中觀察自 己與同學間的差異	<ol> <li>5. 轉踞式起跑</li> <li>2. 夾腿動作</li> <li>3. 加速度訓練</li> <li>4. 速耐力訓練</li> <li>5. 輔助訓練(跳躍、跨步跑)</li> </ol>	課堂觀察實作評量	角、架起架

第9周	專項術科 訓練、跑 姿動作分 析	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	各項動作調整	1. 實務操作 2. 個人專項訓練	課堂觀察 實作評量	碼、跑架影資表起、音料
第 10 周	體練技放耐(12 核運) (12 核動) (12 核動) (12 核動)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 心肺耐力訓練 3. 運動按摩方法	課堂觀察實作評量	角錐、碼表、瑜珈墊
第 11 周	體能訓練 阻力, 連 以訓練 (跳籍) 節奏 節	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	<ol> <li>馬克操訓練</li> <li>腹背肌訓練</li> <li>藥球訓練</li> <li>加速跑訓練</li> </ol>	課堂觀察 實作評量	拉带跳箱槓

第 12 周	體 馬克 捷 動 捷 後 後 題 之 他 後 り し れ り り り り り り り り り り り り り り り り り	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 敏捷訓練 4. 起跑訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表
第 13 周	體核練趣。	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	實務操作	課堂觀察實作評量	瑜珈 墊、碼 表
第 14 周	體能訓練 敏捷訓練 (繩梯)、 加速跑訓 練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	實務操作	課堂觀察 實作評量	繩梯、碼表
第 15 周	體練技 放 間 練 訓 報 級 敬 級 敬	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	調整訓練達到心理與 生理放鬆	<ol> <li>游泳技能訓練</li> <li>實務操作</li> </ol>	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表 泳池

	訓練(游						
第 16 周	泳) 技術訓練 1肌力訓 練(階梯 跑) 、耐力訓 練(12分)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 認識肌力訓練相關 知識。 2. 使用日常物品作為 肌力訓練工具時,仍 要注意物品是否牢固 或易碎, 動傷害。	1. 階梯訓練 2. 耐力訓練 3. 實務操作	課堂觀察實作評量	角錐、碼表
第 17 周	技術數捷 2 ( ) 建 之	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	<ol> <li>速度耐力訓練</li> <li>階梯訓練</li> <li>實務操作</li> </ol>	課堂觀察實作評量	角錐、碼表
第 18 周	技術 ( )	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	<ol> <li>馬克操訓練</li> <li>腹背肌訓練</li> <li>藥球訓練</li> <li>加速跑訓練</li> </ol>	課堂觀察 實作評量	瑜 墊 箱 片 表
第 19 周	技術訓練 4 阻力訓 練、敏捷	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 跳繩訓練 2. 繩梯訓練 3. 欄架彈跳訓練 4. 欄架協 調訓練	課堂觀察 實作評量	拉力带、跳

	訓練(折 返跑)、 節奏跑		Ps-IV-3				箱、槓 片、碼 表
第 20、 21 周	技術訓練 5間歇訓 練、加速 跑訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 間歇訓練 3. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表

※身心障礙類學生:□無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)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. 小組教學時,安排 1-2 位友善同儕,協助特殊生完成相關學習單與活動。
- 2. 課程中給予多元的提示方式,例如:示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
- 3. 操作器材時,可以請同儕指導,教師將過程進行工作分析,提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名:陳奕宗

普教老師簽名:吳瑾珩、陳竹羽

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/ 自編材習 習
第 1 周	認體般別知目與護轉與能安設動標與能安設動程	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	學會運動傷害預防與處理	1. 認識田徑基本 觀念,講解務操作 2. 運動傷害概要 3. 運動傷害的肇因 4. 運動傷害的預防 5. 運動傷害的處理	課堂觀察口頭報告	影音資料
第 2 周	體能訓練 敏捷訓練 (變跑)、 短距離衝刺	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	<ol> <li>實務操作</li> <li>起跑訓練</li> <li>短距離衝刺訓練</li> </ol>	課堂觀察實作評量	角錐、碼表、瑜珈墊
第3周	專項測驗	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠確實完成	1. 實務操作 2. 個人專項測驗	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表、 瑜珈墊
第 4 周	技術訓練 1馬克 操、起跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 起跑訓練	課堂觀察實作評量	起跑 架、角 錐、碼

	訓練(蹲 踞式)		Ps-IV-3		4. 起跑動作練習		表、瑜珈塾
第 5 周	技術捷 2 線 (新 線 (新 ) 数 ( ) 数 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 折返跑訓練 3. 運動按摩方法訓練	課堂觀察實作評量	角錐、碼表
第6周	技術訓練 3 衝刺 跑、起 訓練(蹲 踞式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 短距離衝刺訓練 3. 起跑動作練習	課堂觀察實作評量	角錐、碼表
第 7 周	體練技放放運、動調理練練練 類	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	調整訓練達到心理與生理放鬆	<ol> <li>1. 球類技能訓練</li> <li>2. 實務操作</li> <li>3. 運動按摩</li> </ol>	課堂觀察實作評量	瑜珈 墊、球 球
第8周	馬克操、 起跑訓練 (變化式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	<ol> <li>馬克操訓練</li> <li>實務操作</li> <li>蹲踞式起跑</li> </ol>	課堂觀察實作評量	起跑 架、角 錐、碼

			Ps-IV-3		4. 加速度訓練		表
第 9 周	速練訓梯體練技放耐(12)訓動力肌階訓心訓訓訓分放練類訓力分放練按	A1 A2 B1 C1 C2 A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 學會運動按摩方法以 達到肌肉放鬆方法	<ol> <li>加速及訓練</li> <li>馬克操訓練</li> <li>實務操作</li> <li>心肺耐力訓練</li> <li>實務操作</li> <li>運動按摩</li> </ol>	課堂觀察 實作評量 實作評量課 堂觀察	衣角 碼 碼 瑜 瑜
第 11 周	摩) 技阻 , 訓練 , 計算 , 計	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 阻力訓練 3. 跳躍動作練習	課堂觀察實作評量	拉力 带、跳 箱、槓 片
第 12 周	技術訓練 2 馬克 操、爆發 力訓練 (三步	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	<ol> <li>欄間節奏跑</li> <li>起跨動作訓練</li> <li>收腳動作訓練</li> <li>1/3/5 步跨欄 動作</li> </ol>	課堂觀察實作評量	瑜珈墊

	跳、蹲跳)				5. 動作聯結訓練		
第 13 周	敏捷訓練 (繩梯)、 核心訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	<ol> <li>實務操作</li> <li>腹背肌訓練</li> <li>重量訓練</li> <li>繩梯訓練</li> </ol>	課堂觀察實作評量	繩梯、 碼表、 瑜珈墊
第 14 周	核心訓練、	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 腹背肌訓練 3. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	跳箱、 碼表、 瑜珈墊
第 15 周	體能; 類	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	調整訓練達到心理與 生理放鬆	1. 游泳技能訓練2. 實務操作	課堂觀察實作評量	角錐、  孫池
第 16 周	技術訓練 3敏捷訓 練(變化 式起 )、肌 力訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	<ol> <li>實務操作</li> <li>2. 繩梯訓練</li> <li>3. 起跑動作訓練</li> <li>4. 重量訓練</li> <li>4. 階梯衝刺</li> </ol>	課堂觀察實作評量	角錐、碼表

	(階梯跑)						
第 17 周	技術訓練 4 馬克 操、阻力 訓練 奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	<ol> <li>實務操作</li> <li>馬克操訓練</li> <li>節奏跑訓練</li> </ol>	課堂觀察實作評量	重車、 拉力 帯、槓 片
第 18 周	體 核 線 線 線 ( 線 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 肌力訓練 3. 起跑動作訓練	課堂觀察實作評量	角錐、 碼表、 瑜珈墊
第 19 周	體能訓練 耐力分 (12分 跑)、敏 捷訓練 (繩梯)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 心肺耐力訓練 3. 繩梯訓練	課堂觀察實作評量	繩梯、碼表
第 20 周	間歇訓 練、加速 跑訓練、 衝刺訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 加速跑訓練 3. 衝刺訓練	實作評量課堂觀察	起 架 表 音

<sup>※</sup>身心障礙類學生:□無

<sup>■</sup>有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(1)自行填入類型/人數(1)

<sup>※</sup>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. 小組教學時,安排 1-2 位友善同儕,協助特殊生完成相關學習單與活動。
- 2. 課程中給予多元的提示方式,例如:示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
- 3. 操作器材時,可以請同儕指導,教師將過程進行工作分析,提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名: 陳奕宗

普教老師簽名:吳瑾珩、陳竹羽

註:請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

112 學年度嘉義縣東石國民中學七、八年級第一、二學期彈性學習課程體育專業競爭類型運動足球教學計畫表	設計者:	顏智遠、
林妙佳		

### (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.■特殊需求領域課程

其他類:■藝術才能班及體育班專門課程

- 4. □其他類課程特殊需求領域課程
  - □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:8節
- 三、課程目標:持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。
- 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/ 自編材或單 習單
第 1 周	單元: 基礎體能+ 個人基本 動作	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動:循環體能訓練 控球基本動作 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	

第 2 周	單元: 進階體能 技術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	意像訓練 意像越鬆練習 靜動就 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第3周	單元: 進階體 技術基 礎戰術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動:個人假動作訓練射門,所守訓練個人所力訓練人力訓練場等訓練來的,對於人類,對於人類,對於人類,對於人類,對於人類,對於人類,對於人類,對於人類	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第4周	單元: 進階體能	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4	讓學生了解足球基本 動作要領	活動: 個人假動作訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度

	技術 基		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
	礎戰術			動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第5周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能		P-IV-4	配合進攻的基本動作	1VS1 訓練	2. 參與態度
	技術 戰		T-IV-2	要領	2VS1 訓練	3. 實作及表
	術			藉由分組比賽讓學生	3VS1 訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5 攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第6周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	技術		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1 訓練	2. 參與態度
	戰術 心		P-IV-3	要領	2VS1 訓練	3. 實作及表
	理			藉由分組比賽讓學生	3VS1 訓練	現
				了解比賽規則制度	5VS5 攻守訓練	
					模擬比賽	

					滾桶放鬆練習	
第7周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	基礎體能+		P-IV-2	動作要領	循環體能訓練	2. 參與態度
	個人基本		P-IV-3	讓學生了解足球短傳	控球基本動作	3. 實作及表
	動作			動作要領及培養小組	盤球基本動作	現
				默契	傳球基本動作	
					有氧心肺耐力訓練	
					意像訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
					運動防護課程	
第8周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-2	動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
	技術		P-IV-3	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
				動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					有氧心肺耐力訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第9周		A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球基本		1. 觀察記錄
			P-IV-2 P-IV-3	動作要領		2. 參與態度
			1 11-0	讓學生了解足球短傳		3. 實作及表

				動作要領及培養小組 默契		現
第 10 周	單元: 進階體能+ 技術+基礎 戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動:個人假動作訓練射門訓練個人防守訓練個人所守訓練速費到訓練攻預訓練攻預級鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第 11 周	單元: 進階體能+ 技術+基礎 戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動: 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 速發力訓練 攻守訓練 攻守訓練 攻稱放鬆練習	<ol> <li>觀察記錄</li> <li>多與態度</li> <li>實作及表現</li> </ol>
第 12 周	單元: 進階體能 +技術+戰	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領	活動: 1VS1 訓練 2VS1 訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表

第 13 周	術 電性 電性 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	藉由分組比賽規則制度 讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要自分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	3VS1 訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態 計劃練 2VS1 訓練 2VS1 訓練 3VS1 訓練 3VS1 訓練 東發力訓練 基發力訓練 5VS5 攻守練 滾桶放鬆 類態神展操	現 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第 14 周	單元: 進階體能+ 技術+戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動: 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 爆發力訓練 塚發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第 15 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄

	進階體能+		P-IV-2	動作要領	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		P-IV-3	讓學生了解足球短傳	2VS1訓練	3. 實作及表
				動作要領及培養小組	3VS1訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第 16 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		P-IV-3	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第17周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		P-IV-3	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
	_				爆發力訓練	

					5VS5攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第 18 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		P-IV-3	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第19周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	技術+戰術		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	+心理		P-IV-3	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	5VS5攻守訓練	
					模擬比賽	
					滾桶放鬆練習	
第 20、	單元:	A1 A2 C2	P-IV-1	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
21 周	技術+戰術		P-IV-2	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	+心理		P-IV-3	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現

		了解比賽規則制度	5VS5攻守訓練	
			模擬比賽	
			滾桶放鬆練習	

- ※身心障礙類學生:□無
- ■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)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. 小組教學時,安排 1-2 位友善同儕,協助特殊生完成相關學習單與活動。
- 2. 課程中給予多元的提示方式,例如:示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
- 3. 操作器材時,可以請同儕指導,教師將過程進行工作分析,提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名:陳奕宗

普教老師簽名:顏智遠、林妙佳

### 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周	單元: 基礎體能+ 個人基本	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領	活動: 循環體能訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度	

一							
第 2 周 單元:     基礎體能+ 個人基本 動作     動作     動作     動作     和 A2 C2 P-IV-3		動作			讓學生了解足球短傳	控球基本動作	3. 實作及表
第 2 周 單元:					動作要領及培養小組	盤球基本動作	現
第2周     單元: 基礎體能+ 個人基本 動作     A1 A2 C2     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 數作要領及培養小組 默契     活動: 循環體能訓練 望球基本動作 實際相談基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 静態伸展操 運動防護課程     1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現       第3周     單元: 追階體能+ 技術     A1 A2 C2     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 動作要領 選學生了解足球基本 動作要領 選學生了解足球短傳 朝作要領及培養小組     活動: 個人假動作訓練 2. 參與態度 射門訓練 到,實作及表 明門訓練 個人假動作訓練 到,實作及表 明門訓練 個人所守訓練					默契	傳球基本動作	
第2周       單元: 基礎體能+ 個人基本 動作       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 議學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契       活動: 循環體能訓練 課來生本動作 增球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程       1. 觀察記錄 3. 實作及表 現         第3周       單元: 逸階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球基本 動作要領 課學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解及培養小組       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 明門訓練 現						有氧心肺耐力訓練	
第2周       單元: 基礎體能+ 個人基本 動作       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 數作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契       活動: 循環體能訓練 控球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現         第3周       單元: 連階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球基本 動作要領 課學生了解足球短傳 朝門訓練       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現						意像訓練	
第2周       單元: 基礎體能+ 個人基本 動作       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 數作要領 競學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契       活動: 循環體能訓練 控球基本動作 有氣心肺耐力訓練 意像訓練 滾備放鬆練習 静態伸展標 運動防護課程       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 環際上了解足球基本 静態伸展標 運動防護課程         第3周       單元: 進階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 議學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 動作要領及培養小組       活動: 個人假動作訓練 射門訓練 個人院守訓練       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 明門訓練						滾桶放鬆練習	
第2周       單元: 基礎體能+ 個人基本 動作       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領及培養小組 默契       活動: 循環體能訓練 證球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現         第3周       單元: 進階體能+ 技術       A1 A2 C2 P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       p-IV-3 動作要領 數作要領 數作要領 報學生了解足球基本 動作要領 財門訓練       活動: 運動防護課程       1. 觀察記錄 2. 參與態度 射門訓練 3. 實作及表 射門訓練         第2月       中華       1. 觀察記錄         第學生了解足球基本 動作要領 數作要領及培養小組       1. 觀察記錄 到門訓練 報門訓練 個人假動作訓練 3. 實作及表 現						静態伸展操	
基礎體能+個人基本動作       個人基本動作       動作要領及培養小組數件要領及培養小組數學生了解足球短傳動作要領及培養小組數之意像訓練。						運動防護課程	
第 3 周     單元: 進階體能+ 技術     A1 A2 C2 生階體能+ 技術     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 數作要領及培養小組 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領 報學生了解足球短傳 動作要領 報學生了解足球短傳 動作要領 報學生了解足球短傳 動作要領 報學生了解足球短傳 動作要領 報學生了解足球短傳 動作要領 報學生了解足球短傳 動作要領 報學生了解足球短傳 動作要領 知代 知识 如此 知识 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如此 如	第2周	單元:	A1 A2 C2		讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
第 3 周 單元: 進階體能+ 技術  A1 A2 C2  P-IV-3  P-IV-4  T-IV-2  東學生了解足球短傳  「建球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 静態伸展操 運動防護課程  活動: 個人假動作訓練 2. 參與態度 3. 實作及表 現  個人防守訓練 現					動作要領	循環體能訓練	2. 參與態度
第3周     單元: 進階體能+ 技術     A1 A2 C2     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 動作要領 議學生了解足球短傳 				T-1V-2	讓學生了解足球短傳	控球基本動作	
第3周     單元: 進階體能+ 技術     A1 A2 C2     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 讓學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 財門訓練 別作要領及培養小組     1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 現		動作			動作要領及培養小組	盤球基本動作	現
第3周       單元: 進階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球基本 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 報學生了解足球短傳 財門訓練 別作要領及培養小組       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現的 現					默契	傳球基本動作	
第3周       單元: 進階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組       活動: 個人假動作訓練 射門訓練 別門訓練 組入防守訓練       1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 現						有氧心肺耐力訓練	
第3周     單元: 進階體能+ 技術     A1 A2 C2     P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2     讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組     活動: 個人假動作訓練 射門訓練 到,實作及表現 現						意像訓練	
第 3 周       單元:       A1 A2 C2       P-IV-3       讓學生了解足球基本       活動:       1. 觀察記錄         進階體能+       技術       D-IV-4       動作要領       個人假動作訓練       2. 參與態度         該學生了解足球短傳       射門訓練       3. 實作及表         動作要領及培養小組       個人防守訓練						滾桶放鬆練習	
第3周       單元: 進階體能+ 技術       A1 A2 C2       P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2       讓學生了解足球基本 動作要領 課學生了解足球短傳 動作要領及培養小組       活動: 個人假動作訓練 射門訓練 3.實作及表現 現						靜態伸展操	
進階體能+ 技術       P-IV-4 T-IV-2       動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組       個人假動作訓練 射門訓練 3.實作及表 現						運動防護課程	
技術	第3周	單元:	A1 A2 C2		讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
動作要領及培養小組 個人防守訓練 現					動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
到1F女领及后食小组   個人的 寸 訓練		技術		1-1V-Z	讓學生了解足球短傳	射門訓練	7,
默契 速耐力訓練					動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
					默契	速耐力訓練	

第 4 周	單元: 進階能+ 技術:	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	爆發 有 海	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
34 0 Jul	生性體能+ 技術+基礎 戰術	AT AZ CZ	P-IV-4 T-IV-2	歌字生了解足球盔本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	· 個人假動作訓練 制門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 場發訓練 攻守訓練 攻守訓練 攻守補放鬆練習 靜態伸展操	1. 飲祭記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第6周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄

	進階體能+ 技術+基礎 戰術		P-IV-4 T-IV-2	動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練	<ol> <li>2. 參與態度</li> <li>3. 實作及表現</li> </ol>
第7周	單元: 進階體能+	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4	讓學生了解足球基本 動作要領	滾桶放鬆練習 靜態伸展操 活動: 個人假動作訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度
	技術+基礎 戦術		T-IV-2	調作安領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	制門訓練 制門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	2. 参典总及 3. 實作及表 現
第 8 周	單元: 進階體能+ 技術+基礎 戰術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動:個人假動作訓練射門訓練個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練	<ol> <li>觀察記錄</li> <li>多與態度</li> <li>實作及表現</li> </ol>

					攻守訓練 滾桶放鬆練習	
第 9 周	單元: 技術+戰術 +心理	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	靜態伸展操活動:1VS1訓練2VS1訓練3VS1訓練5VS5攻守訓練模擬比賽滾桶放鬆練習静態伸展操意像訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第 10 周	單元: 技術+戰術 +心理	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動: 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 意像訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現
第11周	單元: 基礎體能+	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4	讓學生了解足球基本 動作要領	活動: 循環體能訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度

	個人基本		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	控球基本動作	3. 實作及表
	動作			動作要領及培養小組	盤球基本動作	現
				默契	傳球基本動作	
					有氧心肺耐力訓練	
					意像訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
					運動防護課程	
第 12 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	基礎體能+		P-IV-4	動作要領	循環體能訓練	2. 參與態度
	個人基本		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	控球基本動作	3. 實作及表
	動作			動作要領及培養小組	盤球基本動作	現
				默契	傳球基本動作	
					有氧心肺耐力訓練	
					意像訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
					運動防護課程	
第 13 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-4	動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
	技術		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
				動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	

					爆發力訓練	
					有氧心肺耐力訓練	
					   滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第 14 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-4	動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
	技術		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
				動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					有氧心肺耐力訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第 15 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-4	動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
	技術+基礎		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
	戰術			動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					攻守訓練	
					   滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第 16 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動:	1. 觀察記錄

	30 mls 124 Al- 1		D IV 4	ムルエゲ	100 1 100 to 11- 1-11-1	0 4 1 4 4
	進階體能+		P-IV-4	動作要領	個人假動作訓練	2. 參與態度
	技術+基礎		T-IV-2	讓學生了解足球短傳	射門訓練	3. 實作及表
	戰術			動作要領及培養小組	個人防守訓練	現
				默契	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					攻守訓練	
					滾桶放鬆練習	
					静態伸展操	
第17周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-4	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		T-IV-2	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5 攻守訓練	
第 18 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	進階體能+		P-IV-4	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	技術+戰術		T-IV-2	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	速耐力訓練	
					爆發力訓練	
					5VS5 攻守訓練	
第19周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄

	技術+戰術		P-IV-4	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	+心理		T-IV-2	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	5VS5攻守訓練	
					模擬比賽	
					滾桶放鬆練習	
第 20 周	單元:	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球小組	活動:	1. 觀察記錄
	技術+戰術		P-IV-4	配合進攻的基本動作	1VS1訓練	2. 參與態度
	+心理		T-IV-2	要領	2VS1訓練	3. 實作及表
				藉由分組比賽讓學生	3VS1訓練	現
				了解比賽規則制度	5VS5攻守訓練	
					模擬比賽	
					滾桶放鬆練習	

※身心障礙類學生:□無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(1)1月1日 (1)1月1日 (1)

※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. 小組教學時,安排 1-2 位友善同儕,協助特殊生完成相關學習單與活動。
- 2. 課程中給予多元的提示方式,例如:示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
- 3. 操作器材時,可以請同儕指導,教師將過程進行工作分析,提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名:陳奕宗

普教老師簽名:顏智遠、林妙佳

註:請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

112 學年度嘉義縣東石國民中學七、八、九年級第一、二學期彈性學習課程體育專業競爭類型運動棒球教學計畫表	設計者:_	鍾國
<u>忠、林達偉、蔡仁豪</u> (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.■特殊需求領域課程		
其他類:■藝術才能班及體育班專門課程		
4. □其他類課程特殊需求領域課程		
□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:8節

三、課程目標:持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。

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/ 自編材習 報
第 1 周	基礎訓練期-團隊倫理	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	1. 了解團隊運動道德倫 理與行為 2. 遵守團隊紀律	1. 球類活動球遊戲 2. 靜態操與動態操訓練 3. 球場禮儀 4. 團隊運動道德倫理與行為	課堂觀察實作表現	棒重室室場梯機場訓打繩發球量

第 2 周	基礎訓練 期-組合競 技體適能1	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數及強度	1. 速度、肌力及肌耐力組合性訓練 2. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 3. 移位、平衡組合性技術 4. 協調、反應組合性技術	課堂觀察 實作表現	棒重室室場梯機場訓練 打繩發球
第3周	基礎訓練 期-組合競 技體適能2	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數及強度	1. 跳繩訓練 2. 跳繩遊戲訓練 3. 欄架彈跳訓練 4. 欄架協調訓練	課堂觀察實作表現	棒重室室場梯機球劃打繩發車
第 4 周	基礎訓練 期-組合競 技體適能3	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數及強度	1. 繩梯協調訓練 2. 跑步動作訓練 3. 速度、肌力訓練	課堂觀察實作表現	棒重室室場梯機球制練 對線線 對線線 對線線 對縣 類似 對 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類
第5周	基本動作- 守備動基	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確做出高飛球、 滾地球及打擊的動作	1. 滾地、高飛球基本動作訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場

	本動作1				2. 正確揮棒動作訓練 3. 傳接球、正確投球動作 訓練 4. 丢牆投、接球訓練		重室 室内打擊 梯、發球機
第 6 周	基本動作- 守備動基 本動作 2	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確做出傳接球、 滾地球及打擊的動作	1. 傳接球正確動作訓練 2. 小拋球內野滾地球基本 動作訓練 3. 小拋球外野高飛球球基 本動作訓練 4. 正確揮棒動作訓練	課堂觀察實作表現	棒球量室室場梯機動物。
第7周	基本動作- 守備動基 本動作3	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成近距離及遠距 力投球動作	1. 近距離投球訓練 2. 遠投增強臂力 3. 拉單槓手臂肌力訓練	課堂觀察 實作表現	棒球 重室 室 宏 場 梯 機 球球
第8周	基本動作- 打擊基本	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成快節奏長 TEE 打遠的擊球動作	1. 坐著打 TEE 擊球訓練 2. 快節奏打 TEE 擊球訓練 3. 長 TEE 打遠擊球訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場重量訓練

	動作1動 作						室室內打擊場、繼梯、發球機
第 9 周	技術體能 期、守備 動基本動作3	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成發球機發出之 滾地球及發飛球	1. 發球機滾地球守備訓練 2. 發球機高飛球守備訓練 3. 外野與內野回傳球補位 訓練	課堂觀察實作表現	棒球場 室 室 内 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、
第 10 周	技術體能期-團隊守備動作	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成四角壘間傳球	1. 四角壘間傳球 2. 30 公尺快速傳接球訓練 3. 個別守備練習(特訓)	課堂觀察 實作表現	棒球場 室 室 場 梯 機
第 11 周	技術體能期-守備與打擊動作	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確完成打擊動作	1. 量化性打 TEE 打擊訓練 2. 運用下盤投球訓練 3. 短距離衝刺 20 趙	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練

	加強						室內打擊
							場、繩
							梯、發球
							機
第 12 周		A1 A2 A3	Ps-IV-3	能夠正確完成守備及跑	1. 量化性守備基本動作訓練	課堂觀察	棒球場
		C1 C2		<b>壘動作</b>	2. 量化性守備動作連貫性訓	實作表現	重量訓練
	技術展現-				練		室
	團隊守備				3. 各壘包跑壘訓練		室內打擊
	組合動作						場、繩
							梯、發球
							機
第 13 周		A1 A2 A3	Ps-IV-3	能夠正確完成內外野配	1. 內外野配合回傳球守備	課堂觀察	棒球場
		C1 C2		合回傳球守備訓練	訓練	實作表現	重量訓練
	技術展現-				2. 二游滾地球守備訓練 〈小		室
	團隊守備				· · ·   · · · · · · · · · · · · · · ·		室內打擊
	組合動作				3. 二游雙殺守備訓練〈小		場、繩
					抛		梯、發球
							機
第 14 周		A1 A2 A3	Ps-IV-3	透過分組競賽增加比賽	1. 分組對抗賽	課堂觀察	棒球場
	技術展現-	C1 C2		經驗	2. 模擬比賽守備	實作表現	重量訓練
	實戰演練1				3. 打擊戰術訓練		室
							室內打擊
							7.444

							場、繩
							梯、發球
							機
第 15 周		A1 A2 A3	Ps-IV-3	透過分組實況演練守備	1. 投手練投	課堂觀察	棒球場
		C1 C2		訓練	2. 投手補位訓練	實作表現	重量訓練
	14 44 12 13				3. 發球機打擊訓練 4. 實況演練守備訓練		室
	技術展現-				21 X 001X 01= 1 04 0 101=		室內打擊
	實戰演練2						場、繩
							梯、發球
							機
第 16 周		A1 A2 A3	Ps-IV-3	透過分組實況演練完成	1. 守備實況演練	課堂觀察	棒球場
		C1 C2		各項訓練	2. 打擊力量訓練	實作表現	重量訓練
	14 44 12 13				3. 投球力道訓練 4. 分組對抗賽		室、
	技術展現一						室內打擊
	實戰演練3						場、繩
							梯、發球
							機
第 17 周	恢復與基	A1 A2 A3	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項	1. 速度訓練	課堂觀察	棒球場
	恢復 兴 基 碳訓練-組	C1 C2		動作調整	2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練	實作表現	重量訓練
					0. 拟徙仪木 初 組合工土训练		室、
	合性競技						室內打擊
	體適能 4						場、繩

第 18 周	恢復與基礎訓練-組	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項 動作調整	1. 敏捷及柔韌組合組合性 訓練 2. 團隊運動道德、倫理與 行為	課堂觀察實作表現	梯、發球機 棒球場 重訓練
	合性競技 體適能5				3. 守備基本動作訓練	實作表現	室內打擊 場、繩梯、發球機
第 19 周	恢復與基 礎訓練-組 合性競技 體適能 6	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項動作調整	1. 敏捷及柔韌組合組合性 訓練 2. 團隊運動道德、倫理與 行為 3. 守備基本動作訓練		棒重室室場梯機調訓打繩發球量、內、、稅機
第 20、 21 周	恢復與基 礎訓練-組 合性競技 體適能7	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項 動作調整	1. 肌力及肌耐力組合性訓練 2. 量化基礎訓練 3. 力量訓練	課堂觀察 實作表現	棒 重 室 室 場 場 線 調 線 製 郷 郷 郷 郷 郷 郷 郷 郷 郷 郷 郷 郷 郷 球

※身心障礙類學生:□無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)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. 小組教學時,安排 1-2 位友善同儕,協助特殊生完成相關學習單與活動。
- 2. 課程中給予多元的提示方式,例如:示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
- 3. 操作器材時,可以請同儕指導,教師將過程進行工作分析,提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名: 陳奕宗

普教老師簽名:鍾國忠、林達偉、蔡仁豪

#### 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/ 自編材選 習
第1周	基礎與體 能訓練期 -競技體 適能 1	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數及強度	1. 滾地球、高飛球基本 動作訓練 2. 心肺耐力 3. 速度、肌力訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊

					4. 基本擊球訓練		場、繩
							梯、發球
							機
第 2 周	基礎與體	A1 A2 B1 C1	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練	1. 跳繩訓練	課堂觀察	棒球場
	能訓練期	C2		次數及強度	2. 跳繩遊戲訓練	實作表現	重量訓練
	-競技體				3. 欄架彈跳訓練		室、
	適能 2				4. 欄架協調訓練		室內打擊
							場、繩
							梯、發球
							機
第3周	基礎與體	A1 A2 B1 C1	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練	1. 繩梯協調訓練	課堂觀察	棒球場
	能訓練期	C2		次數及強度	2. 跑步動作訓練	實作表現	重量訓練
	-競技體				3. 速度、肌力訓練		室、
	適能3						室內打擊
							場、繩
							梯、發球
							機
第4周	基礎與體	A1 A2 B1 C1	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練	1. 速度、肌力及肌耐力	課堂觀察	棒球場
	能訓練期	C2		次數及強度	組合性訓練	實作表現	重量訓練
	-競技體				2. 敏捷及柔韌組合組合		室、
	適能 4				性訓練		室內打擊
					3. 移位、平衡組合性技		場、繩

					術 4. 協調、反應組合性技		梯、發球機
第 5 周	技術與體能訓練期一守備技術訓練	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成發球機發出之滾地球及發飛球	術 1. 發球機滾地球守備訓練 2. 發球機高飛球守備訓練 3. 外野與內野回傳球補位訓練	課堂觀察實作表現	棒重室室場梯
第 6 周	技術與體能訓練期一打擊技術訓練1	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成快節奏長 TEE 打遠的擊球動作	1. 坐著打 TEE 擊球訓練 2. 快節奏打 TEE 擊球訓練 3. 長 TEE 打遠擊球訓練 4. 量化性守備基本動作 訓練	課堂觀察實作表現	機棒重室室場梯機球量、內、、
第7周	技術與體能訓練期一守備技術訓練2	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成四角壘間傳球	1. 四角壘間傳球 2. 30 公尺快速傳接球訓練 3. 個別守備練習(特訓)	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量、 室、 容、 場、 網

							梯、發球機
第8周	技術與體能訓練期-團隊守備訓練1	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確完成守備及跑 壘動作	1.量化性守備基本動作 訓練 2.量化性守備動作連貫 性訓練 3.各壘包跑壘訓練 4.快節奏打 TEE 擊球訓 練	課堂觀察實作表現	棒重室室場梯機場訓練響。內、、機機
第9周	技術訓練期-團隊守備訓練	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確完成內外野配 合回傳球守備訓練	1. 內外野配合回傳球守備訓練 2. 二游滾地球守備訓練 〈小拋球〉 3. 二游雙殺守備訓練 〈小拋球〉	課堂觀察實作表現	棒重室室場梯機場訓練響、內、、機機
第 10 周	技術訓練期-團隊實戰演練1	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組競賽増加比賽經驗	1. 模擬比賽守備 2. 打擊戰術訓練 3. 狀況性跑壘訓練	課堂觀察實作表現	棒重 室 室 場 梯、 教 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報

							機
第 11 周	技術訓練	A1 A2 B1 C1	Ps-IV-3	透過分組實況演練守備	1. 投手練投	課堂觀察	棒球場
	期-團隊	C2		訓練	2. 投手補位訓練	實作表現	重量訓練
	實戰演練				3. 發球機打擊訓練		室、
	2				4. 實況演練守備訓練		室內打擊
							場、繩
							梯、發球
							機
第 12 周	技術訓練	A1 A2 B1 C1	Ps-IV-3	能夠正確完成打擊節奏	1. 打擊節奏訓練	課堂觀察	棒球場
	期-打擊	明-打擊 C2 與跑壘技 析訓練		戰術及跑壘訓練	2. 打擊戰術訓練	實作表現	重量訓練
					3. 跑壘訓練		室、
	術訓練				4. 收操. 拉筋教學		室內打擊
							場、繩
							梯、發球
							機
第 13 周	展能期-	A1 A2 B1 C1	Ps-IV-3	透過分組實況演練完成	1. 一組打擊訓練	課堂觀察	棒球場
	團隊實戰	團隊實戰     C2       演練 3		各項訓練	2. 投手對戰打者訓練	實作表現	重量訓練
	演練 3				3. 分組對抗賽		室、
						室內打擊	
							場、繩
							梯、發球
							機

第 14 周	展能期- 團隊實戰 演練 4	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練完成各項訓練	<ol> <li>整體守備訓練</li> <li>個別特守</li> <li>守備戰術訓練</li> <li>對外友誼賽</li> </ol>	課堂觀察實作表現	棒重 室 室 場 梯 機 製 製 製 製 製 製 製 製 製 製 製 製 製 製 製 製 製 製
第 15 周	展能期- 團隊 演練 5	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練完成各項訓練	1. 打擊戰術訓練 2. 發球機打擊訓練 3. 分組對抗賽	課堂觀察實作表現	棒重室室場梯機場訓練響、內、、發線線響球
第 16 周	展能期- 團隊實戰 演練 6	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過對外友誼賽增加比賽經驗	<ol> <li>1. 個別打擊特打</li> <li>2. 守備戰術訓練</li> <li>3. 對外友誼賽</li> </ol>	課堂觀察實作表現	棒重室室場梯機球量、內、、 機
第 17 周	恢復與基 礎訓練-	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項 動作與心理調整	1. 速度訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場

	組合性競				2. 肌耐力組合性訓練		重量訓練
	技體適能				3. 敏捷及柔韌組合性訓		室、
	5				練		室內打擊
					4. 心理調節訓練		場、繩
							梯、發球
							機
第 18 周	恢復與基	A1 A2 B1 C1	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項	1. 協調、反應組合性技	課堂觀察	棒球場
	礎訓練-	C2		動作調整	術	實作表現	重量訓練
	團隊倫理				2. 團隊運動道德、倫理		室、
					與行為		室內打擊
					3. 球場環境設備整理及		場、繩
					修繕		梯、發球
							機
第 19 周	恢復與基	A1 A2 B1 C1	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項	1. 肌力及肌耐力組合性	課堂觀察	棒球場
	礎訓練-	C2		動作調整	訓練	實作表現	重量訓練
	組合性競				2. 量化基礎訓練		室、
	技體適能				3. 力量訓練		室內打擊
	U						場、繩
							梯、發球
							機
第 20 周	恢復與基	A1 A2 B1 C1	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項	1.協調、反應組合性技	課堂觀察	棒球場
	礎訓練- 組合性競	C2		動作調整	術	實作表現	重量訓練

技體適能	2. 心肺耐力	室、
7	3. 長 TEE 擊球訓練	室內打擊
	4. 柔軟度加強	場、繩
		梯、發球
		機

- ※身心障礙類學生:□無
- ■有-智能障礙(0)人、學習障礙(8)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. 小組教學時,安排 1-2 位友善同儕,協助特殊生完成相關學習單與活動。
- 2. 課程中給予多元的提示方式,例如:示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
- 3. 操作器材時,可以請同儕指導,教師將過程進行工作分析,提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名: 陳奕宗

普教老師簽名:鍾國忠、林達偉、蔡仁豪

註:請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。