

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）

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 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	操場、角力場、爬繩場、重量訓練室
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	角力 場、爬 繩場、 重量訓 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 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	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室
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	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室
第 5 周	角力過肩 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. 如何利用過肩摔， 過肩摔動作要領 講解 2. 過肩摔分解動作示 範及演練	實務操作	教師觀察實 作及表現	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室

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 Ta-IV-1	1. 如何利用抱頭摔， 抱頭摔動作要領 講解 2. 抱頭摔分解動作示 範及演練	實務操作	教師觀察實 作及表現	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室
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	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室
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	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室
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 Ta-IV-1	1. 如何利用擒抱摔， 擒抱摔動作要領 講解 2. 擒抱摔分解動作示範及演練	實務操作	教師觀察實 作及表現	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室
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	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室
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	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室

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	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室
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 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	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室
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 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	操場、 角力 場、爬 繩場、 重量訓 練室
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
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	操場、角力場、爬繩場、重量訓練室
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	操場、角力場、爬繩場、重量訓練室
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	操場、角力場、爬繩場、重量訓練室
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 Ta-IV-1 Ta-IV-1				場、爬繩場、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/ 自編自選 教材或學 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	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	作及表現	角力場、爬繩及重量訓練室
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 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	操場、角力場、爬繩及重量訓練室
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	操場、角力場、爬繩及重量訓練室
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	操場、角力場、爬繩及重量訓練室

							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 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	操場、 角力 場、爬 繩及重 量訓練 室
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	操場、 角力 場、爬 繩及重 量訓練 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	操場、 角力 場、爬 繩及重 量訓練 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 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	操場、 角力 場、爬 繩及重量訓練室
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	操場、 角力 場、爬 繩及重量訓練室
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	操場、 角力 場、爬 繩及重量訓練室
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	2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合勒頸訓練		角力場、爬繩及重量訓練室
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	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽	教師觀察實作及表現	操場、角力場、爬繩及重量訓練室
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	操場、角力場、爬繩及重量訓練室
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	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	操場、角力場、爬繩及重量訓練室

							室
第 16 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	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	操場、 角力 場、爬 繩及重 量訓練 室
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	操場、 角力 場、爬 繩及重 量訓練 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	操場、 角力 場、爬 繩及重 量訓練 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		繩及重量訓練室
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 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	操場、角力場、爬繩及重量訓練室

※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

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/ 自編自選 教材或學習單
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	

					意像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程		
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	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 有氧心肺耐力訓練 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 3 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 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 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 基礎戰術		T-IV-2	讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契	射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	3. 實作及表現	
第 5 周	單元： 進階體能 技術 戰術	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 速耐力訓練 爆發力訓練 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 6 周	單元： 技術 戰術 心理	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 5VS5 攻守訓練 模擬比賽	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					滾桶放鬆練習		
第 7 周	單元： 基礎體能+ 個人基本 動作	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： 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 意象訓練 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 8 周	單元： 進階體能+ 技術	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 爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 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 9 周		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		1. 觀察記錄 2. 參與態度 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 速耐力訓練 爆發力訓練 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 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 爆發力訓練 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 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	

	術			藉由分組比賽讓學生 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 靜態伸展操	現	
第 13 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 速耐力訓練 爆發力訓練 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 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 速耐力訓練 爆發力訓練 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+ 技術+戰術		P-IV-2 P-IV-3	動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 16 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 速耐力訓練 爆發力訓練 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 17 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 速耐力訓練 爆發力訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操		
第 18 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 速耐力訓練 爆發力訓練 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 19 周	單元： 技術+戰術 +心理	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 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 20、 21 周	單元： 技術+戰術 +心理	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	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

				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	

	動作			讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	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 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程	3. 實作及表現	
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 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 意象訓練 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	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	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操		
第 4 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	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 有氧心肺耐力訓練 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 5 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 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 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 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 7 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 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 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	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操		
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	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 意象訓練	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 意象訓練	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	

	個人基本動作		T-IV-2	讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契	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 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程	3. 實作及表現	
第 12 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 意象訓練 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 13 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	活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操		
第 14 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	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 有氧心肺耐力訓練 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： 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 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 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	

	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 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 17 周	單元： 進階體能+ 技術+戰術	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 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5 攻守訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 18 周	單元： 進階體能+ 技術+戰術	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 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5 攻守訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
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 +心理		P-IV-4 T-IV-2	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	1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習	2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 20 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	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

※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

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/ 自編自選 教材或學習單
第 1 周	認識專項體能與一般體能差別及安全知識 競賽目標	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。 2. 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	體能訓練 體適能檢測 (1600M、立定跳、坐姿體前彎、仰臥起坐)	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	1. 馬克操訓練 2. 加速度訓練 3. 速耐力訓練 4. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表、瑜珈墊
第 3 周	技術訓練 1 馬克操、速耐力訓練、衝刺跑、放鬆訓練(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	操場、角力場、爬繩場、重量訓練室
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	瑜珈墊、跳箱

第 5 周	技術訓練 3 阻力訓練、爆發力訓練 (三步跳)、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. 欄架伸展操 2. 欄間節奏跑 3. 起跨動作訓練 4. 收腳動作訓練 5. 1/3/5 步跨欄 動作 6. 動作聯結訓練	課堂觀察 實作評量	重車、 拉力 帶、跳 箱、槓 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	技術訓練 5 間歇跑、起跑練習(站立式)、加速跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	學會起跑動作	1. 站立式起跑 2. 擺臂訓練 3. 速耐力訓練 4. 心肺耐力訓練 5. 輔助訓練	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	1. 蹲踞式起跑 2. 夾腿動作 3. 加速度訓練 4. 速耐力訓練 5. 輔助訓練(跳躍、跨 步跑)	課堂觀察 實作評量	角錐 、欄 架、 起跑 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	碼表 、起 跑 架、 影音 資料
第 10 周	體能訓 練；心理 技能訓練 放鬆訓練 耐力訓練 (12 分)、 放鬆訓練 (運動按 摩)	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 阻力訓 練、增強 式訓練 (跳箱)、 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. 馬克操訓練 2. 腹背肌訓練 3. 藥球訓練 4. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	拉力 帶、 跳 箱、 槓片

第 12 周	體能訓練 馬克操、 敏捷訓練 (變化式 起跑)	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. 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	體能訓練 核心訓練、速度 跑、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	實務操作	課堂觀察 實作評量	瑜珈 墊、角 錐、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	體能訓練；心理 技能訓練 放鬆訓練 間歇訓練、放鬆	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、 碼表、 泳池

	訓練(游泳)						
第16周	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，避免發生運動傷害。	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	技術訓練 2 敏捷訓練(變化式起跑)、速耐力訓練	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	1. 速度耐力訓練 2. 階梯訓練 3. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表
第18周	技術訓練 3 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. 腹背肌訓練 3. 藥球訓練 4. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	瑜珈墊、跳箱、槓片、碼表
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	拉力帶、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、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生: ☒無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人)</u> ※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/ 自編自選 教材或學 習單
第 1 周	認識專項 體能與一 般體能差 別及安全 知識 目標設定 與運動防 護課程	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 (變化式 起跑)、 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	1. 實務操作 2. 起跑訓練 3. 短距離衝刺訓練	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、瑜珈墊
第 5 周	技術訓練 2 敏捷訓練(折返跑) 、放鬆訓練(運動按摩)	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、起跑訓練(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	體能訓練；心理 技能訓練 放鬆訓練 放鬆訓練 (運動按摩、球類活動)	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. 球類技能訓練 2. 實務操作 3. 運動按摩	課堂觀察 實作評量	瑜珈 墊、籃球、足球
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	1. 馬克操訓練 2. 實務操作 3. 蹲踞式起跑	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	速耐力訓練、肌力訓練(階梯)	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. 馬克操訓練 2. 階梯訓練 3. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 10 周	體能訓練；心理技能訓練 放鬆訓練 耐力訓練(12 分跑)、放鬆訓練(運動按摩)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	學會運動按摩方法以達到肌肉放鬆方法	1. 心肺耐力訓練 2. 實務操作 3. 運動按摩	實作評量課 堂觀察	碼表、 瑜珈墊
第 11 周	技術訓練 1 阻力訓練、增強式訓練(跳箱)、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. 阻力訓練 3. 跳躍動作練習	課堂觀察 實作評量	拉力帶、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	1. 欄間節奏跑 2. 起跨動作訓練 3. 收腳動作訓練 4. 1/3/5 步跨欄 動作	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	1. 實務操作 2. 腹背肌訓練 3. 重量訓練 4. 繩梯訓練	課堂觀察 實作評量	繩梯、 碼表、 瑜珈墊
第 14 周	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. 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	體能訓 練；心理 技能訓練 放鬆訓練 間歇訓 練、放鬆 訓練(游 泳)	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、 碼表、 泳池
第 16 周	技術訓練 3 敏捷訓 練(變化 式起 跑)、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	1. 實務操作 2. 繩梯訓練 3. 起跑動作訓練 4. 重量訓練 4. 階梯衝刺	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、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. 馬克操訓練 3. 節奏跑訓練	課堂觀察 實作評量	重車、 拉力 帶、槓 片
第 18 周	體能訓練 核心訓 練、敏捷 訓練(變 化式起 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. 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 耐力訓練 (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	起跑 架、碼 表、影 音資料

※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

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/ 自編自選 教材或學習單
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	

					意像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程		
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	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 有氧心肺耐力訓練 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 3 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 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 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 基礎戰術		T-IV-2	讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契	射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	3. 實作及表現	
第 5 周	單元： 進階體能 技術 戰術	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 速耐力訓練 爆發力訓練 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 6 周	單元： 技術 戰術 心理	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 5VS5 攻守訓練 模擬比賽	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					滾桶放鬆練習		
第 7 周	單元： 基礎體能+ 個人基本 動作	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： 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 意象訓練 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 8 周	單元： 進階體能+ 技術	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 爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 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 9 周		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		1. 觀察記錄 2. 參與態度 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 速耐力訓練 爆發力訓練 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 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 爆發力訓練 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 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	

	術			藉由分組比賽讓學生 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 靜態伸展操	現	
第 13 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 速耐力訓練 爆發力訓練 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 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 速耐力訓練 爆發力訓練 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+ 技術+戰術		P-IV-2 P-IV-3	動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 16 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 速耐力訓練 爆發力訓練 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 17 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 速耐力訓練 爆發力訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操		
第 18 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 速耐力訓練 爆發力訓練 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 19 周	單元： 技術+戰術 +心理	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 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 20、 21 周	單元： 技術+戰術 +心理	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	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

				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	

	動作			讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	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 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程	3. 實作及表現	
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 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 意象訓練 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	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	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操		
第 4 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	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 有氧心肺耐力訓練 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 5 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 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 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 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 7 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 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 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	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操		
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	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 意象訓練	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 意象訓練	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	

	個人基本動作		T-IV-2	讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契	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 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程	3. 實作及表現	
第 12 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 意象訓練 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 13 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	活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操		
第 14 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	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 有氧心肺耐力訓練 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： 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 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 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	

	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 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 17 周	單元： 進階體能+ 技術+戰術	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 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5 攻守訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 18 周	單元： 進階體能+ 技術+戰術	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 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5 攻守訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
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 +心理		P-IV-4 T-IV-2	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	1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習	2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 20 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	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	

※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

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：鍾國忠、林達偉、蔡仁豪（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/ 自編自選 教材或學習單
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	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機

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	棒球場 重量訓練 室 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
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	棒球場 重量訓練 室 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
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	棒球場 重量訓練 室 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
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. 丟牆投、接球訓練		重量訓練室 室內打擊場、繩梯、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	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
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	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
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、繩梯、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 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
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 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
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 趟	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室

	加強						室內打擊場、繩梯、發球機
第 12 周	技術展現－ 團隊守備 組合動作	A1 A2 A3 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	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
第 13 周	技術展現－ 團隊守備 組合動作	A1 A2 A3 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	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
第 14 周	技術展現－ 實戰演練 1	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組競賽增加比賽經驗	1. 分組對抗賽 2. 模擬比賽守備 3. 打擊戰術訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊

							場、繩梯、發球機
第 15 周	技術展現-實戰演練 2	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練守備訓練	1. 投手練投 2. 投手補位訓練 3. 發球機打擊訓練 4. 實況演練守備訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
第 16 周	技術展現-實戰演練 3	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練完成各項訓練	1. 守備實況演練 2. 打擊力量訓練 3. 投球力道訓練 4. 分組對抗賽	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 17 周	恢復與基礎訓練-組合性競技體適能 4	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項動作調整	1. 速度訓練 2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩

							梯、發球機
第 18 周	恢復與基礎訓練-組合性競技體適能 5	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	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 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	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
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	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、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

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	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	基礎與體能訓練期-競技體適能 2	A1 A2 B1 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	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 3 周	基礎與體能訓練期-競技體適能 3	A1 A2 B1 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	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 4 周	基礎與體能訓練期-競技體適能 4	A1 A2 B1 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	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩

					術 4. 協調、反應組合性技術		梯、發球機
第 5 周	技術與體能訓練期-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	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 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 6 周	技術與體能訓練期-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	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 7 周	技術與體能訓練期-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 重量訓練室、 室內打擊場、繩

							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	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 9 周	技術訓練期-團隊守備訓練 2	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	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 10 周	技術訓練期-團隊實戰演練 1	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組競賽增加比賽經驗	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	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球

							機
第 11 周	技術訓練期-團隊實戰演練 2	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練守備訓練	1. 投手練投 2. 投手補位訓練 3. 發球機打擊訓練 4. 實況演練守備訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 12 周	技術訓練期-打擊與跑壘技術訓練	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確完成打擊節奏戰術及跑壘訓練	1. 打擊節奏訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 跑壘訓練 4. 收操. 拉筋教學	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 13 周	展能期-團隊實戰演練 3	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練完成各項訓練	1. 一組打擊訓練 2. 投手對戰打者訓練 3. 分組對抗賽	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 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	1. 整體守備訓練 2. 個別特守 3. 守備戰術訓練 4. 對外友誼賽	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
第 15 周	展能期- 團隊實戰 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	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
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	1. 個別打擊特打 2. 守備戰術訓練 3. 對外友誼賽	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 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

	組合性競技體適能 5				2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練 4. 心理調節訓練		重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 18 周	恢復與基礎訓練－ 團隊倫理	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項動作調整	1. 協調、反應組合性技術 2. 團隊運動道德、倫理與行為 3. 球場環境設備整理及修繕	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 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 B1 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	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 20 周	恢復與基礎訓練－ 組合性競	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項動作調整	1. 協調、反應組合性技術	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練

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