

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

111 學年度嘉義縣東石國民中學七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	角力護身倒法	A1 A2 A3 C1 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	1. 如何利用護身倒法 2. 護身倒法之講解	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 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	1. 如何利用抱頭摔， 抱頭摔動作要領 講解	實務操作	教師觀察實 作及表現	操場、角 力場、爬

			P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	2. 抱頭摔分解動作示範及演練			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 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、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	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	實務操作	教師觀察實作及表現	操場、角力場、爬繩場、重

			Ta-IV-1 Ta-IV-1	範及演練			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 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、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	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

			P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1				繩場、重量訓練室
第 20 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

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(7)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：吳彥德

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 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 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	能完成個人技術及配合 戰略應用，提高運動表	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發訓練	教師觀察實 作及表現	操場、角 力場、爬

			T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	現，並能將所學應用於比賽中。	3. 摔倒 連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理 建設		繩及重量訓練室
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 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	教師觀察實作及表現	操場、角力場、爬繩及重量訓練室

			Ta-IV-1 Ta-IV-1		4. 賽後檢討及修正		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 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 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
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	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2	能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發訓練	教師觀察實作及表現	操場、角力場、爬

	擬		P-IV-3 T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-1	現，並能將所學應用於比賽中。	3. 摔倒 連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理 建設		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 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. 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 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(7)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：吳彥德

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。

111 學年度嘉義縣東石國民中學七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 意象訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					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 技術 基	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	活動： 個人假動作訓練 射門訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表	

	礎戰術			動作要領及培養小組 默契	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	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 滾桶放鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	

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 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	

				默契			
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 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	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	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		
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 P-IV-2	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-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 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(7)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：吳彥德

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 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	活動： 循環體能訓練 控球基本動作 盤球基本動作	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

				默契	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		
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 爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	

					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： 進階體能+ 技術+基礎	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	活動： 個人假動作訓練 射門訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表	

	戰術			動作要領及培養小組 默契	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	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 攻守訓練 滾桶放鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					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+ 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	活動： 循環體能訓練 控球基本動作 盤球基本動作	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

				默契	傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 想像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程		
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 想像訓練 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 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 爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	

					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： 進階體能+ 技術+基礎	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	活動： 個人假動作訓練 射門訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表	

	戰術			動作要領及培養小組默契	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	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： 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	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表	

				藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度	3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習	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(7)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：吳彥德

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。

111 學年度嘉義縣東石國民中學七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 競賽目標設定與馬	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

	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	A1 A2 B1	P-IV-1	能夠完成各項體能訓練	1. 欄架伸展操	課堂觀察	重車、拉

	3 阻力訓練、爆發力訓練(三步跳)、節奏跑	C1 C2	T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	次數動作及強度	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	實作評量	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	A1 A2 B1	P-IV-1	各項動作調整	1. 實務操作	課堂觀察	碼表

	訓練、跑姿動作分析	C1 C2	T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3		2. 個人專項訓練	實作評量	、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	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

	(變化式 起跑)						
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 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 1肌力訓	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2	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	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

	練(階梯跑)、耐力訓練(12分)		Ps-IV-3	注意物品是否牢固或易碎，避免發生運動傷害。			
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、敏捷訓練(折返跑)、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	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、跳箱、槓片、碼表
第 20 周	技術訓練	A1 A2 B1	P-IV-1	能夠完成各項體能訓練	1. 實務操作	課堂觀察	角錐、碼表

	5 間歇訓練、加速跑訓練	C1 C2	T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	次數動作及強度	2. 間歇訓練 3. 加速跑訓練	實作評量	表
--	--------------	-------	------------------------------	---------	---------------------	------	---

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(7)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：吳彥德

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	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	課堂觀察 口頭報告	影音資料

	別及安全 知識 目標設定 與運動防 護課程				3. 運動傷害的肇因 4. 運動傷害的預防 5. 運動傷害的處理		
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 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. 馬克操訓練 3. 起跑訓練 4. 起跑動作練習	課堂觀察 實作評量	起跑 架、角 錐、碼 表、瑜珈 墊
第 5 周	技術訓練 2 敏捷訓 練(折返 跑) 、放鬆訓	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

	練(運動按摩)						
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 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. 實務操作 3. 蹲踞式起跑 4. 加速度訓練	課堂觀察 實作評量	起跑 架、角 錐、碼表
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	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1	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	實作評量課 堂觀察	碼表、瑜 珈墊

	技能訓練 放鬆訓練 耐力訓練 (12分 跑)、放鬆 訓練(運 動按摩)		Ta-IV-2 Ps-IV-3		3.運動按摩		
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 跳、蹲跳)	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 5. 動作聯結訓練	課堂觀察 實作評量	瑜珈墊
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	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1	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	課堂觀察 實作評量	跳箱、碼 表、瑜珈

	式訓練 (跳箱)、 加速跑		Ta-IV-2 Ps-IV-3		3. 加速跑訓練		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(階 梯跑)	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. 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
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	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. 肌力訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、碼 表、瑜珈

	訓練(變化式起跑)		Ps-IV-3		3. 起跑動作訓練		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(7)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：吳彥德

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。

111 學年度嘉義縣東石國民中學七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 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

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(7)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：吳彥德

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 4. 基本擊球訓練	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 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 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	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩

					訓練		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

							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	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過對外友誼賽增加	1. 個別打擊特打	課堂觀察 實作表現	棒球場

	演練 6			比賽經驗	2. 守備戰術訓練 3. 對外友誼賽		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 5	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 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	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-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	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	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練

	技體適能 6				2. 量化基礎訓練 3. 力量訓練		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 技體適能 7	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. 心肺耐力 3. 長 TEE 擊球訓練 4. 柔軟度加強	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(7)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：吳彥德

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。