

111 學年度嘉義縣朴子國民中學七年級第一二學期彈性學習課程 體育專項術科(田徑) 教學計畫表 設計者： 陳秀珠

一、課程四類規範(一類請填一張)

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

二、本課程每週學習節數：8

三、課程目標：

1. 發掘並選拔排球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養
6. 培養本縣優秀排球選手，進而培育本縣優秀及具潛力選手入選嘉義縣代表隊，為嘉義縣爭取佳績
7. 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽

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 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	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體適能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。	1. 基礎訓練 2. 基本體能訓練 3. 馬克操教學	課堂觀察 口頭報告	影音資料

	別及安全 知識 競賽目標 設定與馬 克操暨運 動防護介 紹			4. 分辨健康體適能與 技能體適能的差異。			
第 2 周	基礎體能 訓練 體適能檢 測 (800M、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	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. 速度訓練 3. 基礎耐力訓練 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	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	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. 馬克操訓練 2. 重量訓練、腹背肌訓	課堂觀察 實作評量	瑜珈 墊、跳箱

	練、增強式訓練(跳箱)、加速跑		Ta-IV-2 Ps-IV-3		練、藥球訓練。		
第5周	技術訓練 3 阻力訓練、爆發力訓練(單腳跳)、跨步跳	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	1. 能了解田徑的運動特性與蹲踞式起跑的動作要領	1. 蹲踞式起跑 2. 夾腿動作 3. 加速度訓練	課堂觀察 實作評量	角錐 欄

			Ps-IV-3	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	4. 速耐力訓練 5. 輔助訓練(跳躍、跨步跑)		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 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)、	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

	節奏跑						
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	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

	練、放鬆訓練(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、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 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( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.

2.

特教老師簽名：**(打字即可)**

普教老師簽名：**(打字即可)**

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 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	小欄 架、碼 表、跳繩
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	專項技術 訓練馬、 克操、起 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. 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

	(蹲踞式)						墊
第 5 周	專項技術訓練、敏捷訓練、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	跳繩 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	起跑架 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、排球
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；心理技能訓練 放鬆訓練 耐力訓練、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 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 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	小欄架
第 13 周	敏捷訓練(繩梯)、	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	繩梯、碼表、瑜珈

	核心訓練		Ta-IV-2 Ps-IV-3		3. 重量訓練 4. 繩梯訓練		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	起跑架 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	跳繩、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( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.

2.

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：(打字即可)

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。