

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

111 學年度嘉義縣朴子國民中學九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：3

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

四、融入領域或重大議題：

(一)融入領域：國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技

(二)重大議題：性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

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 別及安全 知識 競賽目標 設定與馬 克操暨運 動防護介 紹	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。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。	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
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(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 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	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

	放鬆訓練 (運動按摩)						
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)、	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

	加速跑訓練						
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	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. 腹背肌訓練	課堂觀察	瑜珈

	3 核心訓練、增強式訓練(跳箱)、加速跑		Ta-IV-2 Ps-IV-3		3. 藥球訓練 4. 加速跑訓練	實作評量	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 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
<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p>							

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(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	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	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. 欄間節奏跑 2. 起跨動作訓練 3. 收腳動作訓練	課堂觀察 實作評量	小欄架

	練(三步跳、蹲跳)		Ps-IV-3		4. 1/3/5 步跨欄 動作 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	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。