

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

111 學年度嘉義縣民雄國民中學 **七年級** 第一學期 **彈性學習課程** 專長訓練 教學計畫表 設計者： 林志誠 (新課綱) (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

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、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：培養正確觀念，使其養成自動學習的態度，加強提升運動基礎能力

(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

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編 自選教材或學習單
一	8/23~8/27	預備週					自編
二	8/28~9/03	基礎體能技術	1. 基礎耐力	速度、耐力、肌	體專項一：足球	上課參與	自編

			2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力 基本護身倒法技巧	態度檢核 技能測驗 分組競賽	
三	9/04~9/10	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力 基本護身倒法技巧	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
四	9/11~9/17	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力 基本護身倒法技巧	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
五	9/18~9/24	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					體能, 技術, 戰術 專項三：角力 扶腰摔技術訓練		
六	9/25~10/01	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 專項三：角力 扶腰摔技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
七	10/02~10/08 (第一次定期考查)	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 專項三：角力 抱頭摔技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
八	10/09~10/15	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 專項三：角力 抱頭摔技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
九	10/16~10/22	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35%	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

			4. 心理素質與影片觀看	任與合作。	戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力抱雙腿技術訓練		
十	10/23~10/29	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力抱雙腿技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十一	10/30~11/05	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力抱單腿技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十二	11/06~11/12	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力抱單腿技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十三	11/13~11/19	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力	耐力、敏捷、協	體專項一：足球	上課參與	自編

			力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力抱腿單一環節處理訓練	態度檢核 技能測驗 分組競賽	
十四	11/20~11/26	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力抱腿單一環節處理訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十五	11/27~12/03 (第二次定期考查)	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力技術單一環節處理訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十六	12/04~12/10	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25%	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

			4. 心理素質與影片觀看	任與團隊互助合作	專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力模擬比賽訓練		
十七	12/11~12/17	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 專項三：角力力量訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十八	12/18~12/24	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 肌力訓練 專項三：角力體能訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十九	12/25~12/31	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 肌力訓練 專項三：角力肌力訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

廿	1/01~1/07	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三：角力 肌耐力訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
廿一	1/08~1/14	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三：角力 技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
廿二	1/15~1/21 (第三次定期考查)	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三：角力 技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
特教需求學生		※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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)					

課程調整

※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)：

特教老師簽名：

普教老師簽名：

註 1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註 2：藝術才能班請於表件中加列「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

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
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、本教育階段總綱核心素養：

- A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：培養正確觀念，使其養成自動學習的態度，加強提升運動基礎能力

- (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

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編 自選教材或學 習單
一	2/13~2/18	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三: 角力 基本護身倒法技巧		
二	2/19~2/25	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二: 田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三: 角力 基本護身倒法技巧	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
三	2/26~3/4	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二: 田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三: 角力 基本護身倒法技巧	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
四	3/5~3/11	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二: 田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三: 角力	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					扶腰摔技術訓練		
五	3/12~3/18	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三：角力 扶腰摔技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
六	3/19~3/25	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三：角力 抱頭摔技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
七	3/26~4/1 (第一次定期考查)	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三：角力 抱頭摔技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
八	4/2~4/08	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術	速度、耐力、肌力、爆發力、敏	體專項一：足球 體能訓練 40%	上課參與 態度檢核 技能測驗	自編

			3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	捷、熟練度、責任與合作。	技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術肌耐力訓練 專項三：角力抱雙腿技術訓練	分組競賽	
九	4/09~4/15	初階體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術肌耐力訓練 專項三：角力抱雙腿技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十	4/16~4/22	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術肌耐力訓練 專項三：角力抱單腿技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十一	4/23~4/29	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

			看	作	體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三: 角力 抱單腿技術訓練		
十二	4/30~5/6	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二: 田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三: 角力 抱腿單一環節處理訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十三	5/07~5/13 (第二次定期考查)	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二: 田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三: 角力 抱腿單一環節處理訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十四	5/14~5/20	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二: 田徑 體能, 技術, 戰術	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					肌耐力訓練 專項三：角力 技術單一環節處理訓練		
十五	5/21~5/27	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三：角力 模擬比賽訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十六	5/28~6/3	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三：角力 力量訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十七	6/4~6/10	進階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 肌力訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					專項三：角力 體能訓練		
十八	6/11~6/17	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 肌力訓練 專項三：角力 肌力訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十九	6/18~6/24	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 肌耐力訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
廿	6/25~6/30 (第三次定期考查)	休業式 學期總回顧	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					專項三：角力 技術訓練		
<p>特教需求學生</p> <p>課程調整</p>	<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> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：</p>						

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
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、本教育階段總綱核心素養：

- A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：培養正確觀念，使其養成自動學習的態度，加強提升運動基礎能力

- (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

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一	8/23~8/27	預備週					自編
二	8/28~9/03	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25%	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 基本護身倒法技巧		
三	9/04~9/10	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 基本護身倒法技巧	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
四	9/11~9/17	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 基本護身倒法技巧	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
五	9/18~9/24	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25%	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 扶腰摔技術訓練		
六	9/25~10/01	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 扶腰摔技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
七	10/02~10/08 (第一次定期考查)	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱頭摔技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
八	10/09~10/15	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25%	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱頭摔技術訓練		
九	10/16~10/22	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱雙腿技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十	10/23~10/29	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱雙腿技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十一	10/30~11/05	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25%	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

				團隊互助合作	專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱單腿技術訓練		
十二	11/06~11/12	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調 與平衡感、熟練 度、企圖心、鬥 志、信心、責任與 團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱單腿技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十三	11/13~11/19	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調 與平衡感、熟練 度、企圖心、鬥 志、信心、責任與 團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱腿單一環節處理 訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十四	11/20~11/26	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術	耐力、敏捷、協調 與平衡感、熟練 度、企圖心、鬥	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35%	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

			4. 心理素質與影片觀看	志、信心、責任與 團隊互助合作	戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱腿單一環節處理 訓練		
十五	11/27~12/03 (第二次定期考 查)	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調 與平衡感、熟練 度、企圖心、鬥 志、信心、責任與 團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 技術單一環節處理 訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十六	12/04~12/10	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調 與平衡感、熟練 度、企圖心、鬥 志、信心、責任與 團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 模擬比賽訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十七	12/11~12/17	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力	耐力、敏捷、協調	體專項一：足球	上課參與	自編

			2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力力量訓練	態度檢核 技能測驗 分組競賽	
十八	12/18~12/24	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力體能訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十九	12/25~12/31	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 肌力訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

廿	1/01~1/07	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 肌耐力訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
廿一	1/08~1/14	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 肌力訓練 專項三：角力 技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
廿二	1/15~1/21 (第三次定期考查)	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 肌耐力訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

<p style="text-align: center;">特教需求學生</p> <p style="text-align: center;">課程調整</p>	<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> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：</p>
---	--

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2：藝術才能班請於表件中加列「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

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
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、本教育階段總綱核心素養：

- A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：培養正確觀念，使其養成自動學習的態度，加強提升運動基礎能力

- (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

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一	2/13~2/18	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三: 角力 基本護身倒法技巧		
二	2/19~2/25	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二: 田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三: 角力 基本護身倒法技巧	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
三	2/26~3/4	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二: 田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三: 角力 基本護身倒法技巧	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
四	3/5~3/11	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二: 田徑	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三: 角力 扶腰摔技術訓練		
五	3/12~3/18	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二: 田徑 體能, 技術, 戰術 肌耐力訓練 專項三: 角力 扶腰摔技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
六	3/19~3/25	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二: 田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三: 角力 抱頭摔技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
七	3/26~4/1 (第一次定期考查)	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一: 足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25%	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

					專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱頭摔技術訓練		
八	4/2~4/08	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱雙腿技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
九	4/09~4/15	初階體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱雙腿技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十	4/16~4/22	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25%	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

				任與團隊互助合作	專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱單腿技術訓練		
十一	4/23~4/29	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱單腿技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十二	4/30~5/6	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱腿單一環節處理訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十三	5/07~5/13 (第二次定期考查)	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35%	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

			4. 心理素質與影片觀看	鬥志、信心、責任與團隊互助合作	戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 抱腿單一環節處理訓練		
十四	5/14~5/20	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 技術單一環節處理訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十五	5/21~5/27	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 模擬比賽訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十六	5/28~6/3	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力	耐力、敏捷、協	體專項一：足球	上課參與	自編

			2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力力量訓練	態度檢核 技能測驗 分組競賽	
十七	6/4~6/10	進階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力體能訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
十八	6/11~6/17	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力肌力訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編

十九	6/18~6/24	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 肌耐力訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
廿	6/25~6/30 (第三次定期考查)	休業式 學期總回顧	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：田徑 體能, 技術, 戰術 肌力訓練 肌耐力訓練 專項三：角力 技術訓練	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	自編
<p>特教需求學生</p> <p>課程調整</p>		<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、(自行填入類型/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p>					

	普教老師簽名：
--	---------

111 學年度嘉義縣民雄國民中學 **九年級** 第一學期 **彈性學習** 節數 專長訓練 教學計畫表 設計者：林志誠 (九年一貫) (表十三之二)

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
 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、本教育階段總綱核心素養：

- A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：培養正確觀念，使其養成自動學習的態度，加強提升運動基礎能力

- (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

週次	起訖日期	課程目標	能力指標	單元/主題名稱	教學重點	融入重大議題	評量方式	教學資源
一	8/23~8/27	預備週						
二	8/28~9/03	基礎體能 技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋

			隊技術 4. 心理素質 與影片觀看		基本操舟技術 專項三：角力 基本護身倒法技巧			投影機，布幕
三	9/04~9/10	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質 與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 基本操舟技術 專項三：角力 基本護身倒法技巧	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
四	9/11~9/17	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質 與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25 專項二：輕艇 基本操舟技術% 專項三：角力 基本護身倒法技巧	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
五	9/18~9/24	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質 與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 基本操舟技術 專項三：角力 扶腰摔技術訓練	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
六	9/25~10/01	基礎體能	1. 基礎耐	速度、耐力、	體專項一：足球	性別平等教育	上課參與	足球、球門、號

		技術	力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇基本操舟技術 專項三：角力扶腰摔技術訓練	環境教育 海洋教育 人權法治教育	態度檢核 技能測驗 分組競賽	碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
七	10/02~10/08 (第一次定期考查)	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇控球的技術 專項三：角力抱頭摔技術訓練	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
八	10/09~10/15	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇控球的技術 專項三：角力抱頭摔技術訓練	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
九	10/16~10/22	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇控球的技術 專項三：角力	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕

十	10/23~10/29	初階體能技術	與影片觀看 1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	抱雙腿技術訓練 體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇控球的技術 專項三：角力抱雙腿技術訓練	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十一	10/30~11/05	初階體能技術	與影片觀看 1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇攻擊戰術演練 專項三：角力抱單腿技術訓練	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十二	11/06~11/12	初階體能技術	與影片觀看 1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇攻擊戰術演練 專項三：角力抱單腿技術訓練	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十三	11/13~11/19	初階體能技術	與影片觀看 1. 初階肌力、肌耐力	耐力、敏捷、協調與平衡	體專項一：足球體能訓練 40%	性別平等教育 海洋教育	上課參與 態度檢核 技能測驗	足球、球門、號碼衣

			力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 綜合戰術演練 專項三：角力 抱腿單一環節處理訓練	生涯發展教育 資訊教育	分組競賽	輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十四	11/20~11/26	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 綜合戰術演練 專項三：角力 抱腿單一環節處理訓練	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十五	11/27~12/03 (第二次定期考查)	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 防守戰術演練 專項三：角力 技術單一環節處理訓練	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十六	12/04~12/10	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋

			3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	任與團隊互助合作	防守戰術演練 專項三：角力 模擬比賽訓練			投影機，布幕
十七	12/11~12/17	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 肌力訓練 專項三：角力 力量訓練	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十八	12/18~12/24	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 肌力訓練 專項三：角力 體能訓練	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十九	12/25~12/31	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 肌力訓練 專項三：角力 肌力訓練	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕

			與影片觀看					
廿	1/01~1/07	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質 與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 肌耐力訓練 專項三：角力 肌耐力訓練	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
廿一	1/08~1/14	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質 與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 肌耐力訓練 專項三：角力 技術訓練	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
廿二	1/15~1/21 (第三次定期考查)	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質 與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 肌耐力訓練 專項三：角力 技術訓練	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕

註：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

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

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、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：培養正確觀念，使其養成自動學習的態度，加強提升運動基礎能力

(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

週次	起訖日期	課程目標	能力指標	單元/主題名稱	教學重點	融入重大議題	評量方式	教學資源
一	2/13~2/18	基礎體能 技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇 基本操舟技術 專項三：角力	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕

			與影片觀看		基本護身倒法技巧			
二	2/19~2/25	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇基本操舟技術 專項三：角力基本護身倒法技巧	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
三	2/26~3/4	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇基本操舟技術% 專項三：角力基本護身倒法技巧	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
四	3/5~3/11	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇基本操舟技術 專項三：角力扶腰摔技術訓練	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
五	3/12~3/18	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35%	性別平等教育 環境教育 海洋教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣

			本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	任與合作。	戰術訓練 25% 專項二：輕艇基本操舟技術 專項三：角力扶腰摔技術訓練	人權法治教育		角力墊、角力鞋 投影機，布幕
六	3/19~3/25	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇控球的技術 專項三：角力抱頭摔技術訓練	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
七	3/26~4/1 (第一次定期考查)	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇控球的技術 專項三：角力抱頭摔技術訓練	性別平等教育 環境教育 海洋教育 人權法治教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
八	4/2~4/08	基礎體能技術	1. 基礎耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	速度、耐力、肌力、爆發力、敏捷、熟練度、責任與合作。	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇控球的技術 專項三：角力抱雙腿技術訓練	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
九	4/09~4/15	初階體能技	1. 初階肌	耐力、敏捷、協	體專項一：足球	性別平等教育	上課參與	足球、球門、號碼

		術	力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇控球的技術 專項三：角力抱雙腿技術訓練	海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	態度檢核 技能測驗 分組競賽	衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十	4/16~4/22	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇攻擊戰術演練 專項三：角力抱單腿技術訓練	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十一	4/23~4/29	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇攻擊戰術演練 專項三：角力抱單腿技術訓練	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十二	4/30~5/6	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25%	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋

			本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	任與團隊互助合作	專項二：輕艇綜合戰術演練 專項三：角力抱腿單一環節處理訓練			投影機，布幕
十三	5/07~5/13 (第二次定期考查)	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇綜合戰術演練 專項三：角力抱腿單一環節處理訓練	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十四	5/14~5/20	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇防守戰術演練 專項三：角力技術單一環節處理訓練	性別平等教育 海洋教育 生涯發展教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十五	5/21~5/27	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇防守戰術演練 專項三：角力	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕

			4. 心理素質 與影片觀看		模擬比賽訓練			
十六	5/28~6/3	初階體能技術	1. 初階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	耐力、敏捷、協調與平衡感、熟練度、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇肌力訓練 專項三：角力力量訓練	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十七	6/4~6/10	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇肌力訓練 專項三：角力體能訓練	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十八	6/11~6/17	進階體能技術	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇肌力訓練 專項三：角力肌力訓練	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
十九	6/18~6/24	進階體能技術	1. 進階肌	體能的維持、判	體專項一：足球	海洋教育	上課參與	足球、球門、號碼

		術	力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇肌耐力訓練 專項三：角力肌耐力訓練	人權法治教育 資訊教育	態度檢核 技能測驗 分組競賽	衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕
廿	6/25~6/30 (第三次定期 考查)	休業式	1. 進階肌力、肌耐力 2. 個別基本技術 3. 基礎團隊技術 4. 心理素質與影片觀看	體能的維持、判斷力與果決力、專注力、企圖心、鬥志、信心、責任與團隊互助合作鼓勵、同理心。	體專項一：足球 體能訓練 40% 技術訓練 35% 戰術訓練 25% 專項二：輕艇肌耐力訓練 專項三：角力技術訓練	海洋教育 人權法治教育 資訊教育	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	足球、球門、號碼衣 輕艇、槳、救生衣 角力墊、角力鞋 投影機，布幕

註：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。