

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣布袋國民中學七年級第一、二學期彈性學習課程 聯課活動-田徑 教學計畫表 設計者：莊銘凱

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☐ 統整性探究課程 (☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)
2. ☒ 社團活動與技藝課程 (☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)
3. ☐ 其他類課程

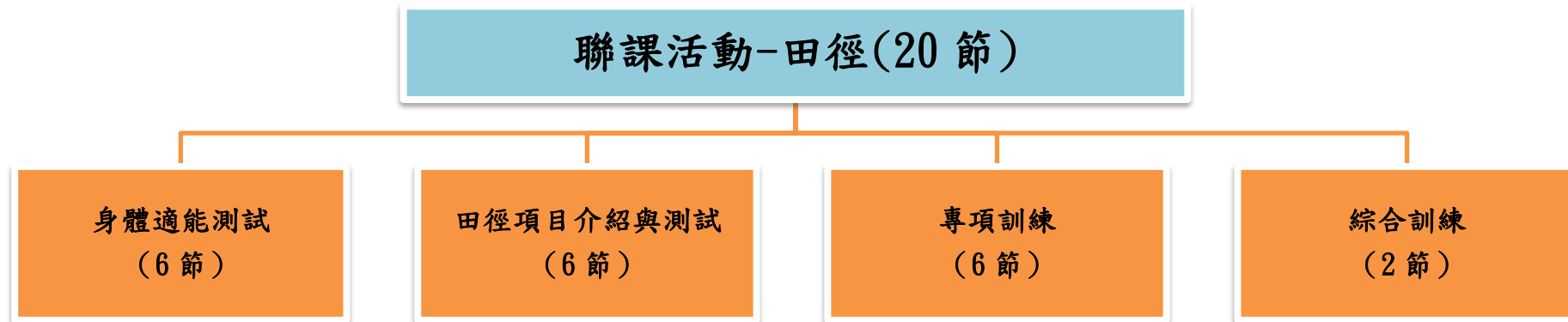
☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導
☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：1

三、課程設計理念：

1. 提升學生身體適能。
2. 提供學生多元試探挑戰之機會。
3. 提升學生心理素質。
4. 參加縣市比賽突破自己，挑戰自我。

四、課程架構：



統整性探究課程單元主題活動：

☐ 語文領域 ☐ 數學領域 ☐ 社會領域 ☐ 自然科學領域
☐ 科技領域 ☐ 藝術領域 ☒ 健康與體育領域 ☐ 綜合活動領域

聯課活動-田徑(20 節)

體能/綜合體能訓練
(6 節)

技術訓練
(6 節)

實戰模擬訓練
(4 節)

綜合訓練
(4 節)

統整性探究課程單元主題活動：

☐語文領域 ☐數學領域 ☐社會領域 ☐自然科學領域
☐科技領域 ☐藝術領域 ☒健康與體育領域 ☐綜合活動領域

五、本學期課程內涵如下：

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
1-6 週	身體適能測試	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局	身體適能測驗 展現個自身體適能 熟練各項動作	體適能測驗 爆發力測驗 100m 測試 擲遠測試	動作技能測驗評量	

		與生命意義、積極實踐。	部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
7-12週	田徑項目介紹與測試	J-A2 具備理解 情境全貌， 並做 獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理 解決生活及生命議題。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	認識田徑項目中的各項動作技能與原理原則 找尋適合自己的項目	田賽項目介紹 徑賽項目介紹	動作技能測驗評量	
13-18週	專項訓練	J-A2 具備理解 情境全貌， 並做 獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理 解決生活及生命議題。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	專項技能訓練	田賽項目練習 徑賽項目練習 搭配體能訓練持續練習 突破現況	動作技能測驗評量	
19-20週	綜合訓練	J-A2 具備理解 情境全貌， 並做 獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理 解決生活	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身	模擬比賽情境，學生挑戰嘗試	辦理期末測驗 影片欣賞觀看優秀運動表現比賽	動作技能測驗評量	

		及生命議題。	體控制能力，發展專項運動技能。				
--	--	--------	-----------------	--	--	--	--

※身心障礙類學生：☐無

■有-智能障礙(1)人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症(1)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. 降低課程內容的難度，如將課程內容與生活經驗做結合。
2. 將學習內容分成幾個小步驟，如數學解題分成第一步、第二步…等，或將冗長的語文文章切割成數個較短的段落。
3. 減少學習內容或問題的數量，如按照學生能力現況，某些較難的學習目標可以減少。
4. 重視學生的優點，適時針對學生的進步給予鼓勵，營造正向支持的環境。
5. 找數位小天使/學伴，協助參與班級性活動，如自然科實驗、團康活動。

特教老師簽名：方英豪

普教老師簽名：莊銘凱

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
1-6 週	體能訓練	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	體能回復與維持 學習習得體能訓練原理 學生能依照個人狀況制定體能增強課表	體能訓練原則 基礎體能訓練方式	口說測驗 動作技能測驗	
7-12 週	技術訓練	J-A2 具備理解 情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	學生專項技能熟悉 持續練習	持續練體能訓練 專項技能原理認識 專項技能了解並實作	動作技能測驗	
13-18 週	模擬實戰	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	認識比賽規則 參加比賽挑戰自己	賽前訓練 專項規則講解 參加比賽挑戰自己	動作技能測驗	
19-20 週	綜合訓練	J-A2 具備理解 情境全	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	學習省思與檢討這學期訓練方式與比賽結	賽後檢討 個人反思	動作技能測驗	

		貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。		果	未來規劃與期許		
--	--	------------------------------------	--	---	---------	--	--

※身心障礙類學生：☐無

☒有-智能障礙(1)人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症(1)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. 降低課程內容的難度，如將課程內容與生活經驗做結合。
2. 將學習內容分成幾個小步驟，如數學解題分成第一步、第二步…等，或將冗長的語文文章切割成數個較短的段落。
3. 減少學習內容或問題的數量，如按照學生能力現況，某些較難的學習目標可以減少。
4. 重視學生的優點，適時針對學生的進步給予鼓勵，營造正向支持的環境。
5. 找數位小天使/學伴，協助參與班級性活動，如自然科實驗、團康活動。

特教老師簽名：方英豪

普教老師簽名：莊銘凱

--

註：

1. 請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。
2. 社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。