

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣溪口國民中學七、八年級第一二學期彈性學習課程 田徑運動社 教學計畫表 設計者：楊東淇

(表十二之一)

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：3

三、課程設計理念：

1. 增進身體的發展。
2. 促進社會互助互動行為發展。
3. 增加道德行為的發展。
4. 提升認知的發展。

四、課程架構：田徑基本體能 42 節、田徑專業技術 45 節、田徑專項肌力訓練 24 節、田徑技術賞析 6 節、田徑敏捷訓練 6 節

五、本課程連節領域及議題：健康與體育領域、安全教育、生涯規劃教育

六、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 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1 週	田徑-基本體	A1 身心素質	1d-IV-1 了解各項運動技能原	1. 動態跑步動作訓練	1. 3 公里跑 2. 跳繩/核心肌力	實作評量	教師親自示範

	能	與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	2. 速度訓練 3. 肌耐力訓練	3. 靜動態伸展綜合操。 4. 跑姿與呼吸配合動作講演。		
第 2 週	田徑- 基本體 能	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	1. 動態跑步動作訓練 2. 速度訓練 3. 肌耐力訓練	1. 3 公里跑/2 公里 1+1 間歇衝刺 2. 體能測驗 3. 協調/速度組訓 4. 適才分項 5. 專項動作基本講演	實作評量	教師親自示範

			<p>修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>				
第 3 週	田徑- 基本體能	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動態跑步動作訓練 2. 速度訓練 3. 肌耐力訓練 4. 專長分項訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 公里跑/2 公里 1+1 間歇衝刺 2. 跳繩 100 3. 伸展綜合操。 4. 擺臂動作講演。 5. 擺臂與呼吸配合動作講演。 	實作評量	教師親自示範

第 4 週	田徑- 基本體 能	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 動態跑步動作訓練 2. 速度訓練 3. 肌耐力訓練	1. 3 公里跑/200 公尺間歇跑*10。 2. 跳繩 100 3. 伸展綜合操。 4. 擺臂動作講演。 5. 擺臂與呼吸配合動作講演。	實作評量	教師親自示範
第 5 週	田徑- 基本體 能	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	1. 動態跑步動作訓練 2. 速度訓練 3. 肌耐力訓練	1. 擺臂/節奏呼吸 2. 提腿下壓推蹬技術 3. 起跑架訓練技術	實作評量	教師親自示範

			修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 6 週	田徑- 基本體能	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.動態跑步動作訓練 2.速度訓練 3.肌耐力訓練	1. 擺臂/節奏呼吸 2. 提腿下壓推蹬技術 3. 起跑架訓練技術	實作評量	教師親自示範
第 7 週	田徑-	A1	1d-IV-1 了解各	1.動態跑步動作訓	1. 擺臂/節奏呼吸	實作評量	教師親

	基本體能	身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	練 2.速度訓練 3.肌耐力訓練	2. 提腿下壓推蹬技術 3. 起跑架訓練技術		自示範
第 8 週	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動	田徑投擲-鉛球	1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球基本動作講演	實作評量	教師親自示範

			計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 9 週	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	田徑投擲-鉛球	1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球基本動作講演	實作評量	教師親自示範
第 10 週	田徑- 基本體能	A1 身心素質	1d-IV-1 了解各項運動技能原	田徑投擲-鉛球/鐵餅	1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球/鐵餅基本動作講演	實作評量	教師親自示範

	能 田徑- 專項技 術	與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	理。 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。 4c-IV-2 分析並 評估個人的體適 能與運動技能， 修正個人的運動 計畫。 4d-IV-2 執行個 人運動計畫，實 際參與身體活 動。 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。				
第 11 週	田徑- 基本體 能 田徑- 專項技 術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各 項運動技能原 理。 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。 4c-IV-2 分析並 評估個人的體適 能與運動技能， 修正個人的運動 計畫。	田徑投擲-鉛球/鐵餅	1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球/鐵餅基本動作講演	實作評量	教師親 自示範

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 12 週	田徑-基本體能 田徑-專項技術	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	田徑投擲-標槍	1. 爆發力速度增強式訓練 標槍投擲動作講演	實作評量	教師親自示範
第 13 週	田徑-基本體能	A1 身心素質與自我精進	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	田徑投擲-標槍	2. 爆發力速度增強式訓練 標槍投擲動作講演	實作評量	教師親自示範

	田徑- 專項技 術	C2 人際關係 與團隊合作	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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 14 週	田徑- 基本體 能 田徑- 專項技 術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個	接力	1. 速耐力跑課表 接力項目講演-接力區-助跑 -接棒動作-緩速	實作評量	教師親自示範

			人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 15 週	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	接力	2. 速耐力跑課表 接力項目講演-接力區-助跑-接棒動作-緩速	實作評量	教師親自示範
第 16 週	田徑- 基本體能 田徑-	A1 身心素質 與自我精進 C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局	爆發力	1. 負重式拖拉衝刺訓練課表 欄架增強式跳躍衝刺	實作評量	教師親自示範

	專項技術	人際關係 與團隊合作	部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 17 週	田徑- 專項肌力訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個	1 器械性重量訓練	1. 上肢下肢肌肉部位名稱介紹 2. 重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說	實作評量	教師親自示範

			人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 18 週	田徑- 專項肌力訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1 器械性重量訓練	1. 上肢下肢肌肉部位名稱介紹 2. 重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說	實作評量	教師親自示範
第 19 週	田徑- 專項肌力訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	1 器械性重量訓練	1. 上肢下肢肌肉部位名稱介紹 2. 重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說	實作評量	教師親自示範

		美感素養	能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 20 週	田徑- 專項肌 力訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1 器械性重量訓練	1. 上肢下肢肌肉部位名稱介紹 2. 重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說	實作評量	教師親自示範
第 21 週	田徑- 專項肌	A1 身心素質	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	1 器械性重量訓練	1. 上肢下肢肌肉部位名稱介紹	實作評量	教師親自示範

	力訓練	與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		2. 重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說		
--	-----	----------------------------------	--	--	-----------------------------	--	--

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙(0)人、學習障礙(3)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. 針對各類特殊需求學生採用「簡化」、「減量」、及「替代」的方式來調整學習目標與學習活動，再根據調整過後之學習目標與學習活動決定教學內容及評量方式。

2. 安排指導學伴適時給予特教生學習協助。

特教老師簽名：謝佩容

普教老師簽名：楊東淇

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 1-2 週	田徑- 基本體 能 田徑- 專項技 術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	跳部-跳遠	1. 金字塔遞減配速跑 跳遠基本動作講演:起跑- 踩板-空中動作-落地動作	實作評量	教師親自示範

第 3 週	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	跳部-跳遠	1. 金字塔遞減配速跑 跳遠基本動作講演:起跑- 踩板-空中動作-落地動作	實作評量	教師親自示範
第 4 週	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適	跨欄	1.起跑架速度訓練 2.5 公里跑耐力訓練 3.跨欄動作:切欄-前導腿- 走欄-跳欄訓練	實作評量	教師親自示範

			<p>能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>				
第 5 週	<p>田徑-基本體能</p> <p>田徑-專項技術</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	跨欄	<p>1.起跑架速度訓練</p> <p>2.5 公里跑耐力訓練</p> <p>3.跨欄動作:切欄-前導腿-走欄-跳欄訓練</p>	實作評量	教師親自示範

			涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 6 週	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	跨欄	1.起跑架速度訓練 2.5 公里跑耐力訓練 3.跨欄動作:切欄-前導腿-走欄-跳欄訓練	實作評量	教師親自示範
第 7 週	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	核心肌力	1.200 公尺/600 公尺配速跑 2. 敏捷-協調訓練(馬克操) 3.腹背肌力訓練	實作評量	教師親自示範

			<p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>				
第 8 週	<p>田徑-基本體能</p> <p>田徑-專項技術</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	核心肌力	<p>1. 200 公尺/600 公尺配速跑</p> <p>2. 敏捷-協調訓練(馬克操)</p> <p>3. 腹背肌力訓練</p>	實作評量	教師親自示範

			涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 9 週	田徑- 專項肌 力訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1.身體前後部位肌力訓練 2.營養學	1.身體前後部位肌力訓練 2.針對運動專項差異性健康飲食針對肌力後修補認知介紹	實作評量	教師親自示範
第 10 週	田徑- 專項肌 力訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	1.身體前後部位肌力訓練 2.營養學	1.身體前後部位肌力訓練 2.針對運動專項差異性健康飲食針對肌力後修補認知介紹	實作評量	教師親自示範

			<p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>				
第 11 週	<p>田徑-基本體能</p> <p>田徑-專項技術</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	田徑投擲-鉛球	<p>1.金字塔遞減配速跑</p> <p>2.鉛球基本動作講演</p>	實作評量	教師親自示範

			涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 12 週	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	田徑投擲-鉛球	1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球基本動作講演	實作評量	教師親自示範
第 13 週	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	田徑投擲-標槍	3. 爆發力速度增強式訓練 標槍投擲動作講演	實作評量	教師親自示範

			<p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>				
第 14 週	<p>田徑-基本體能</p> <p>田徑-專項技術</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	田徑投擲-標槍	<p>4. 爆發力速度增強式訓練</p> <p>標槍投擲動作講演</p>	實作評量	教師親自示範

			涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 15 週	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	接力	3. 速耐力跑課表 接力項目講演-接力區-助跑-接棒動作-緩速	實作評量	教師親自示範
第 16 週	田徑- 基本體能 田徑- 專項技術	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	接力	1.速耐力跑課表 接力項目講演-接力區-助跑-接棒動作-緩速	實作評量	教師親自示範

			<p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>				
第 17 週	<p>田徑-基本體能</p> <p>田徑-專項技術</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	爆發力	<p>1.負重式拖拉衝刺訓練課表</p> <p>2.欄架增強式跳躍衝刺</p>	實作評量	教師親自示範

			涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 18 週	田徑- 專項肌 力訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1 器械性重量訓練	1.上肢下肢肌肉部位名稱介紹 2.重訓器具使用方式步驟 專項作用肌群差異演說	實作評量	教師親自示範
第 19 週	田徑- 敏捷訓練	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與 美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	1 增強式訓練 2.繩梯 3.跳槓 4.中小欄架輔助操訓	1.增強式跳耀衝刺 80m 2.繩梯前後左右碎跑移動 3.垂直跳槓 4.欄架動態姿勢修正	實作評量	教師親自示範

			修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 20 週	田徑-技術賞析	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1.運動影片賞析 2.動作要領分段說明 3.利用慢動作講解得以獲得更加正確技術流程	1. 運動影片賞析 2. 規則說明	學習單	學習單

※身心障礙類學生: 無

有-智能障礙(0)人、學習障礙(3)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. 針對各類特殊需求學生採用「簡化」、「減量」、及「替代」的方式來調整學習目標與學習活動，再根據調整過後之學習目標與學習活動決定教學內容及評量方式。
2. 安排指導學伴適時給予特教生學習協助。

特教老師簽名：謝佩容

普教老師簽名：楊東淇