

## 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣立東石國民中學九年級第一、二學期彈性學習課程體育專業挑戰型運動田徑教學計畫表 設計者：吳瑾珩、陳竹羽  
(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. 其他類課程特殊需求領域課程

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 節

三、課程目標：持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。

### 五、本學期課程內涵

田徑專項訓練

飛速奔馳,突破自我!

堅持不懈,賽場爭鋒!

揮灑汗水,成就輝煌!

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)<br>學習表現                       | 學習目標   | 教學重點  | 評量方式         | 教學資源/<br>自編自選<br>教材或學<br>習單 |
|-------|---|-------------------|--|--|---|--------------|-----------------------------|
| 第 1 周 | 認識專項體能與一般體能差別及安全知識<br>競賽目標設定與馬克操暨運動防護介紹 | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 1. 了解體適能的定義。<br>2. 分析體是能對生活的影響。<br>3. 了解體適能的分類和要素。<br>4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。 | 1. 基本體能<br>2. 馬克操教學                         | 課堂觀察<br>口頭報告 | 影音資料                        |
| 第 2 周 | 體能訓練<br>體適能檢測<br>(1600M、立定跳、坐姿體前彎、仰臥起坐) | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 了解馬克操、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<br>2. 加速度訓練<br>3. 速耐力訓練<br>4. 實務操作 | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼表、瑜珈墊                   |
| 第 3 周 | 技術訓練<br>1 馬克                            | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1                       | 1. 如何利用扶腰摔，扶腰摔動作要領 講解  | 實務操作  | 教師觀察實作及表現    | 操場、角力場、爬                    |

|     |                               |                   |  |                       |  |              |              |
|-----|-------------------------------|-------------------|--|-----------------------|--|--------------|--------------|
|     | 操、速耐力訓練、衝刺跑、放鬆訓練(伸展)          |                   | Ta-IV-2<br>Ps-IV-3                     | 2. 扶腰摔分解動作示範及演練       |  |              | 繩場、重量訓練室     |
| 第4周 | 技術訓練<br>2 核心訓練、增強式訓練(跳箱)、加速跑  | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 1. 馬克操訓練<br>2. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練。  | 課堂觀察<br>實作評量 | 瑜珈墊、跳箱       |
| 第5周 | 技術訓練<br>3 阻力訓練、爆發力訓練(三步跳)、節奏跑 | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 1. 欄架伸展操<br>2. 欄間節奏跑<br>3. 起跨動作訓練<br>4. 收腳動作訓練<br>5. 1/3/5步跨欄動作<br>6. 動作聯結訓練 | 課堂觀察<br>實作評量 | 重車、拉力帶、跳箱、槓片 |
| 第6周 | 技術訓練<br>4 敏捷訓練(反應)、節奏跑        | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 繩梯訓練<br>3. 節奏跑訓練   | 課堂觀察<br>實作評量 | 繩梯、欄架        |
| 第7周 | 技術訓練<br>5 間歇跑、起跑              | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2            | 學會起跑動作                | 1. 站立式起跑<br>2. 擺臂訓練  | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼表        |

|        |  |                   |  |   |  |              |                             |
|--------|--|-------------------|--|---|--|--------------|-----------------------------|
|        | 練習(站立式)、加速跑  |                   | Ps-IV-3                                |   | 3. 速耐力訓練<br>4. 心肺耐力訓練<br>5. 輔助訓練                                   |              |                             |
| 第 8 周  | 馬克操、<br>起跑練習<br>(蹲踞式)                                  | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 1. 能了解田徑的運動<br>特性與蹲踞式起跑<br>的動作要領<br>2. 能確實做出蹲踞式<br>起跑的動作<br>3. 能由活動中觀察自<br>己與同學間的差異 | 1. 蹲踞式起跑<br>2. 夾腿動作<br>3. 加速度訓練<br>4. 速耐力訓練<br>5. 輔助訓練(跳躍、跨步<br>跑) | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐<br>、欄<br>架、起<br>跑架       |
| 第 9 周  | 專項術科<br>訓練、跑<br>姿動作分<br>析                              | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 各項動作調整  | 1. 實務操作<br>2. 個人專項訓練   | 課堂觀察<br>實作評量 | 碼表<br>、起跑<br>架、影<br>音資<br>料 |
| 第 10 周 | 體能訓<br>練；心理<br>技能訓練<br>放鬆訓練<br>耐力訓練<br>(12 分)、<br>放鬆訓練 | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度   | 1. 實務操作<br>2. 心肺耐力訓練<br>3. 運動按摩方法                                  | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼<br>表、瑜珈<br>墊           |

|        |                                     |                   |  |                       |   |              |           |
|--------|-------------------------------------|-------------------|--|-----------------------|---|--------------|-----------|
|        | (運動按摩)                              |                   |  |                       |   |              |           |
| 第 11 周 | 體能訓練<br>阻力訓練、增強式訓練<br>(跳箱)、<br>節奏跑  | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 1. 馬克操訓練<br>2. 腹背肌訓練<br>3. 藥球訓練<br>4. 加速跑訓練 | 課堂觀察<br>實作評量 | 拉力帶、跳箱、槓片 |
| 第 12 周 | 體能訓練<br>馬克操、<br>敏捷訓練<br>(變化式<br>起跑) | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 馬克操訓練<br>3. 敏捷訓練<br>4. 起跑訓練   | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼表     |
| 第 13 周 | 體能訓練<br>核心訓練、<br>速度跑、<br>節奏跑        | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 實務操作  | 課堂觀察<br>實作評量 | 瑜珈墊、角錐、碼表 |
| 第 14 周 | 體能訓練<br>敏捷訓練<br>(繩梯)、<br>加速跑訓       | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 實務操作  | 課堂觀察<br>實作評量 | 繩梯、碼表     |

|        |                                      |                   |  |  |                                 |              |          |
|--------|--------------------------------------|-------------------|--|--|---------------------------------|--------------|----------|
|        | 練                                    |                   |  |  |                                 |              |          |
| 第 15 周 | 體能訓練；心理技能訓練<br>放鬆訓練<br>間歇訓練、放鬆訓練（游泳） | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 調整訓練達到心理與生理放鬆  | 1. 游泳技能訓練<br>2. 實務操作            | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼表、泳池 |
| 第 16 周 | 技術訓練<br>1 肌力訓練（階梯跑）<br>、耐力訓練（12 分）   | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 1. 認識肌力訓練相關知識。<br>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<br>2. 耐力訓練<br>3. 實務操作   | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼表    |
| 第 17 周 | 技術訓練<br>2 敏捷訓練（變化式起跑）、速耐力訓練          | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>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<br>2. 階梯訓練<br>3. 實務操作 | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼表    |
| 第 18 周 | 技術訓練                                 | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>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<br>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<br>Ps-IV-3                     |                       | 3. 藥球訓練<br>4. 加速跑訓練                    | 實作評量         | 墊、跳箱、槓片、碼表   |
| 第 19 周    | 技術訓練<br>4 阻力訓練、敏捷訓練(折返跑)、節奏跑 | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 1. 跳繩訓練 2. 繩梯訓練<br>3. 欄架彈跳訓練 4. 欄架協調訓練 | 課堂觀察<br>實作評量 | 拉力帶、跳箱、槓片、碼表 |
| 第 20-21 周 | 技術訓練<br>5 間歇訓練、加速跑訓練         | A1 A2 B1<br>C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 間歇訓練<br>3. 加速跑訓練         | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼表        |

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(4)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. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。

3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：吳瑾珩

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)<br>學習表現                       | 學習目標              | 教學重點   | 評量方式         | 教學資源/<br>自編自選<br>教材或學<br>習單 |
|-------|-----------------------------------|----------------|--|-------------------|--|--------------|-----------------------------|
| 第 1 周 | 認識專項體能與一般體能差別及安全知識<br>目標設定與運動防護課程 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>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<br>2. 運動傷害概要<br>3. 運動傷害的肇因<br>4. 運動傷害的預防<br>5. 運動傷害的處理 | 課堂觀察<br>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<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>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<br>2. 起跑訓練<br>3. 短距離衝刺訓練   | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼表、瑜珈墊                   |
| 第 3 周 | 專項測驗                              | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1                       | 能夠確實完成            | 1. 實務操作  | 課堂觀察         | 角錐、                         |

|       |  |                |  |                       |   |              |                               |
|-------|--|----------------|--|-----------------------|---|--------------|-------------------------------|
|       |  |                | Ta-IV-2<br>Ps-IV-3                     |                       | 2. 個人專項測驗                                   | 實作評量         | 碼表、<br>瑜珈墊                    |
| 第 4 周 | 技術訓練<br>1 馬克<br>操、起跑<br>訓練(蹲<br>踞式)                | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 馬克操訓練<br>3. 起跑訓練<br>4. 起跑動作練習 | 課堂觀察<br>實作評量 | 起跑<br>架、角<br>錐、碼<br>表、瑜<br>珈墊 |
| 第 5 周 | 技術訓練<br>2 敏捷訓<br>練(折返<br>跑)<br>、放鬆訓<br>練(運動<br>按摩) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 折返跑訓練<br>3. 運動按摩方法訓練          | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼<br>表                     |
| 第 6 周 | 技術訓練<br>3 衝刺<br>跑、起跑<br>訓練(蹲<br>踞式)                | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 短距離衝刺訓練<br>3. 起跑動作練習          | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼<br>表                     |
| 第 7 周 | 體能訓<br>練；心理<br>技能訓練<br>放鬆訓練<br>放鬆訓練                | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 調整訓練達到心理與<br>生理放鬆     | 1. 球類技能訓練<br>2. 實務操作<br>3. 運動按摩             | 課堂觀察<br>實作評量 | 瑜珈<br>墊、籃<br>球、足球             |

|        |  |                |  |                   |   |              |           |
|--------|--|----------------|--|-------------------|---|--------------|-----------|
|        | (運動按摩、球類活動)                                  |                |  |                   |   |              |           |
| 第 8 周  | 馬克操、起跑訓練(變化式)                                | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>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<br>2. 實務操作<br>3. 蹲踞式起跑<br>4. 加速度訓練 | 課堂觀察<br>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<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>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<br>2. 階梯訓練<br>3. 實務操作              | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼表     |
| 第 10 周 | 體能訓練；心理技能訓練<br>放鬆訓練<br>耐力訓練(12分跑)、放鬆訓練(運動按摩) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>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<br>2. 實務操作<br>3. 運動按摩             | 實作評量課<br>堂觀察 | 碼表、瑜珈墊    |
| 第 11 周 | 技術訓練<br>1 阻力訓練、增強式訓練(跳箱)、                    | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>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<br>2. 阻力訓練<br>3. 跳躍動作練習             | 課堂觀察<br>實作評量 | 拉力帶、跳箱、槓片 |

|        |  |                |  |                        |  |              |                   |
|--------|--|----------------|--|------------------------|--|--------------|-------------------|
|        | 節奏跑  |                |  |                        |  |              |                   |
| 第 12 周 | 技術訓練<br>2 馬克<br>操、爆發<br>力訓練<br>(三步<br>跳、蹲跳)              | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數動作及強度  | 1. 欄間節奏跑<br>2. 起跨動作訓練<br>3. 收腳動作訓練<br>4. 1/3/5 步跨欄 動作<br>5. 動作聯結訓練 | 課堂觀察<br>實作評量 | 瑜珈墊               |
| 第 13 周 | 敏捷訓練<br>(繩梯)、<br>核心訓練                                    | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數、動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 腹背肌訓練<br>3. 重量訓練<br>4. 繩梯訓練                          | 課堂觀察<br>實作評量 | 繩梯、碼<br>表、瑜珈<br>墊 |
| 第 14 周 | 核心訓<br>練、增強<br>式訓練<br>(跳箱)、<br>加速跑                       | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數、動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 腹背肌訓練<br>3. 加速跑訓練                                    | 課堂觀察<br>實作評量 | 跳箱、碼<br>表、瑜珈<br>墊 |
| 第 15 周 | 體能訓<br>練；心理<br>技能訓練<br>放鬆訓練<br>間歇訓<br>練、放鬆<br>訓練(游<br>泳) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 調整訓練達到心理與<br>生理放鬆      | 1. 游泳技能訓練<br>2. 實務操作   | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼<br>表、泳池      |
| 第 16 周 | 技術訓練   | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1                                 | 能夠完成各項體能訓練             | 1. 實務操作  | 課堂觀察         | 角錐、碼              |

|        |                              |                |  |                        |  |              |           |
|--------|------------------------------|----------------|--|------------------------|--|--------------|-----------|
|        | 3 敏捷訓練(變化式起跑)、肌力訓練(階梯跑)      |                | T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3           | 次數、動作及強度               | 2. 繩梯訓練<br>3. 起跑動作訓練<br>4. 重量訓練<br>4. 階梯衝刺 | 實作評量         | 表         |
| 第 17 周 | 技術訓練<br>4 馬克操、阻力訓練、節奏跑       | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數、動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 馬克操訓練<br>3. 節奏跑訓練            | 課堂觀察<br>實作評量 | 重車、拉力帶、槓片 |
| 第 18 周 | 體能訓練<br>核心訓練、敏捷訓練(變化式起跑)     | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數、動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 肌力訓練<br>3. 起跑動作訓練            | 課堂觀察<br>實作評量 | 角錐、碼表、瑜珈墊 |
| 第 19 周 | 體能訓練<br>耐力訓練(12 分跑)、敏捷訓練(繩梯) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練<br>次數、動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 心肺耐力訓練<br>3. 繩梯訓練            | 課堂觀察<br>實作評量 | 繩梯、碼表     |
| 第 20 周 | 間歇訓練、加速跑訓練、                  | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1<br>T-IV-1<br>Ta-IV-2            | 能夠完成各項體能訓練<br>次數、動作及強度 | 1. 實務操作<br>2. 加速跑訓練                        | 實作評量<br>課堂觀察 | 起跑架、碼     |

|  |      |  |         |  |         |  |            |
|--|------|--|---------|--|---------|--|------------|
|  | 衝刺訓練 |  | Ps-IV-3 |  | 3. 衝刺訓練 |  | 表、影音<br>資料 |
| <p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p>■有-智能障礙(0)人、學習障礙(4)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。</li> <li>2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。</li> <li>3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。</li> </ol> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：陳奕宗<br/>普教老師簽名：吳瑾珩</p> |      |  |         |  |         |  |            |

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。

### 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣立東石國民中學九年級第一、二學期彈性學習課程體育專業競爭類型運動足球教學計畫表 設計者：顏智遠、涂靖怡、林郁智

(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

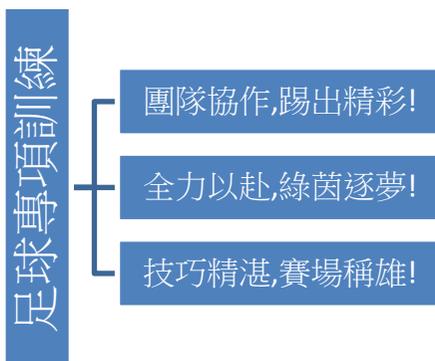
4. 其他類課程特殊需求領域課程

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 節

三、課程目標：持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。

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)<br>學習表現           | 學習目標  | 教學重點   | 評量方式                           | 教學資源/<br>自編自選<br>教材或學<br>習單 |
|-------|----------------------------|----------|----------------------------|---|--|--------------------------------|-----------------------------|
| 第 1 周 | 單元：<br>基礎體能+<br>個人基本<br>動作 | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契 | 活動：<br>循環體能訓練<br>控球基本動作<br>盤球基本動作<br>傳球基本動作<br>有氧心肺耐力訓練<br>意象訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操<br>運動防護課程 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |                             |
| 第 2 周 | 單元：<br>進階體能<br>技術          | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契 | 活動：<br>個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>有氧心肺耐力訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操            | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |                             |
| 第 3 周 | 單元：                        | A1 A2 C2 | P-IV-3                     | 讓學生了解足球基本   | 活動：  | 1. 觀察記錄                        |                             |

|       |                            |          |                            |   |   |                                    |  |
|-------|----------------------------|----------|----------------------------|---|---|------------------------------------|--|
|       | 進階體能<br>技術 基<br>礎戰術        |          | P-IV-4<br>T-IV-2           | 動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契                  | 個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操        | 2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現            |  |
| 第 4 周 | 單元：<br>進階體能<br>技術 基<br>礎戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契     | 活動：<br>個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |
| 第 5 周 | 單元：<br>進階體能<br>技術 戰<br>術   | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1 訓練<br>2VS1 訓練<br>3VS1 訓練<br>速耐力訓練                                 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |

|       |                            |          |                            |   |  |                                |
|-------|----------------------------|----------|----------------------------|---|--|--------------------------------|
|       |                            |          |                            |   | 爆發力訓練<br>5VS5 攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操  |                                |
| 第 6 周 | 單元：<br>技術<br>戰術 心理         | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1 訓練<br>2VS1 訓練<br>3VS1 訓練<br>5VS5 攻守訓練<br>模擬比賽<br>滾桶放鬆練習                          | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |
| 第 7 周 | 單元：<br>基礎體能+<br>個人基本<br>動作 | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契     | 活動：<br>循環體能訓練<br>控球基本動作<br>盤球基本動作<br>傳球基本動作<br>有氧心肺耐力訓練<br>意象訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操<br>運動防護課程 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |
| 第 8 周 | 單元：                        | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2           | 讓學生了解足球基本   | 活動：  | 1. 觀察記錄                        |

|        |                             |          |                            |   |   |                                |  |
|--------|-----------------------------|----------|----------------------------|---|---|--------------------------------|--|
|        | 進階體能+<br>技術                 |          | P-IV-3                     | 動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契              | 個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>有氧心肺耐力訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操    | 2. 參與態度<br>3. 實作及表現            |  |
| 第 9 周  | 單元：<br>進階體能+<br>技術          | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契 |   | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |  |
| 第 10 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術+基礎<br>戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契 | 活動：<br>個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |  |

|        |                             |          |                            |   |  |                                    |  |
|--------|-----------------------------|----------|----------------------------|---|--|------------------------------------|--|
| 第 11 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術+基礎<br>戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契     | 活動：<br>個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操          | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |
| 第 12 周 | 單元：<br>進階體能<br>+技術+戰<br>術   | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1 訓練<br>2VS1 訓練<br>3VS1 訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>5VS5 攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |
| 第 13 周 | 單元：<br>進階體能<br>+技術+戰<br>術   | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1 訓練<br>2VS1 訓練<br>3VS1 訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>5VS5 攻守訓練                    | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |

|        |                       |          |                            |   |  |                                    |  |
|--------|-----------------------|----------|----------------------------|---|--|------------------------------------|--|
|        |                       |          |                            |   | 滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操  |                                    |  |
| 第 14 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術+戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>5VS5攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |
| 第 15 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術+戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契     | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>5VS5攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |
| 第 16 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術+戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領                          | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練  | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表      |  |

|        |                       |          |                            |   |  |                                |  |
|--------|-----------------------|----------|----------------------------|---|--|--------------------------------|--|
|        |                       |          |                            | 藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度                         | 3VS1訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>5VS5攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操                            | 現                              |  |
| 第 17 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術+戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球小組配合進攻的基本動作要領<br>藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>5VS5攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |  |
| 第 18 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術+戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球小組配合進攻的基本動作要領<br>藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>5VS5攻守訓練<br>滾桶放鬆練習          | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |  |

|           |                     |          |                            |   |   |                                |
|-----------|---------------------|----------|----------------------------|---|---|--------------------------------|
|           |                     |          |                            |   | 靜態伸展操   |                                |
| 第 19 周    | 單元：<br>技術+戰術<br>+心理 | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>5VS5攻守訓練<br>模擬比賽<br>滾桶放鬆練習 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |
| 第 20-21 周 | 單元：<br>技術+戰術<br>+心理 | A1 A2 C2 | P-IV-1<br>P-IV-2<br>P-IV-3 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>5VS5攻守訓練<br>模擬比賽<br>滾桶放鬆練習 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(4)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. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。

2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。

3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：顏智遠

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)<br>學習表現           | 學習目標  | 教學重點   | 評量方式                           | 教學資源/<br>自編自選<br>教材或學<br>習單 |
|-------|----------------------------|----------|----------------------------|---|--|--------------------------------|-----------------------------|
| 第 1 周 | 單元：<br>基礎體能+<br>個人基本<br>動作 | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契 | 活動：<br>循環體能訓練<br>控球基本動作<br>盤球基本動作<br>傳球基本動作<br>有氧心肺耐力訓練<br>想像訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操<br>運動防護課程 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |                             |
| 第 2 周 | 單元：<br>基礎體能+<br>個人基本       | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領                                 | 活動：<br>循環體能訓練  | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度             |                             |

|       |                    |          |                            |   |   |                                |  |
|-------|--------------------|----------|----------------------------|---|---|--------------------------------|--|
|       | 動作                 |          |                            | 讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契                      | 控球基本動作<br>盤球基本動作<br>傳球基本動作<br>有氧心肺耐力訓練<br>意象訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操<br>運動防護課程       | 3. 實作及表現                       |  |
| 第 3 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術 | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契 | 活動：<br>個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>有氧心肺耐力訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |  |
| 第 4 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術 | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契 | 活動：<br>個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練                                | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |  |

|     |                                       |          |                                     |  |  |   |
|-----|---------------------------------------|----------|-------------------------------------|--|--|---|
|     |                                       |          |                                     |  | <p>有氧心肺耐力訓練<br/>滾桶放鬆練習<br/>靜態伸展操</p>   |   |
| 第5周 | <p>單元：<br/>進階體能+<br/>技術+基礎<br/>戰術</p> | A1 A2 C2 | <p>P-IV-3<br/>P-IV-4<br/>T-IV-2</p> | <p>讓學生了解足球基本<br/>動作要領<br/>讓學生了解足球短傳<br/>動作要領及培養小組<br/>默契</p> | <p>活動：<br/>個人假動作訓練<br/>射門訓練<br/>個人防守訓練<br/>速耐力訓練<br/>爆發力訓練<br/>攻守訓練<br/>滾桶放鬆練習<br/>靜態伸展操</p> | <p>1. 觀察記錄<br/>2. 參與態度<br/>3. 實作及表現</p> |
| 第6周 | <p>單元：<br/>進階體能+<br/>技術+基礎<br/>戰術</p> | A1 A2 C2 | <p>P-IV-3<br/>P-IV-4<br/>T-IV-2</p> | <p>讓學生了解足球基本<br/>動作要領<br/>讓學生了解足球短傳<br/>動作要領及培養小組<br/>默契</p> | <p>活動：<br/>個人假動作訓練<br/>射門訓練<br/>個人防守訓練<br/>速耐力訓練<br/>爆發力訓練<br/>攻守訓練<br/>滾桶放鬆練習<br/>靜態伸展操</p> | <p>1. 觀察記錄<br/>2. 參與態度<br/>3. 實作及表現</p> |
| 第7周 | <p>單元：<br/>進階體能+</p>                  | A1 A2 C2 | <p>P-IV-3<br/>P-IV-4</p>            | <p>讓學生了解足球基本<br/>動作要領</p>                                    | <p>活動：<br/>個人假動作訓練</p>   | <p>1. 觀察記錄<br/>2. 參與態度</p>              |

|       |                             |          |                            |   |   |                                    |  |
|-------|-----------------------------|----------|----------------------------|---|---|------------------------------------|--|
|       | 技術+基礎<br>戰術                 |          | T-IV-2                     | 讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契                          | 射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操                   | 3. 實作及表<br>現                       |  |
| 第 8 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術+基礎<br>戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契     | 活動：<br>個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>攻守訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |
| 第 9 周 | 單元：<br>技術+戰術<br>+心理         | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>5VS5攻守訓練<br>模擬比賽<br>滾桶放鬆練習               | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |

|        |                            |          |                            |   |  |                                |  |
|--------|----------------------------|----------|----------------------------|---|--|--------------------------------|--|
|        |                            |          |                            |   | 靜態伸展操<br>意像訓練  |                                |  |
| 第 10 周 | 單元：<br>技術+戰術<br>+心理        | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>5VS5攻守訓練<br>模擬比賽<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操<br>意像訓練             | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |  |
| 第 11 周 | 單元：<br>基礎體能+<br>個人基本<br>動作 | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球基本<br>動作要領<br>讓學生了解足球短傳<br>動作要領及培養小組<br>默契     | 活動：<br>循環體能訓練<br>控球基本動作<br>盤球基本動作<br>傳球基本動作<br>有氧心肺耐力訓練<br>意像訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操<br>運動防護課程 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |  |
| 第 12 周 | 單元：<br>基礎體能+               | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4           | 讓學生了解足球基本<br>動作要領                                     | 活動：<br>循環體能訓練  | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度             |  |

|        |                    |          |                            |                                       |   |                                |  |
|--------|--------------------|----------|----------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------|--|
|        | 個人基本動作             |          | T-IV-2                     | 讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契                  | 控球基本動作<br>盤球基本動作<br>傳球基本動作<br>有氧心肺耐力訓練<br>意象訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操<br>運動防護課程       | 3. 實作及表現                       |  |
| 第 13 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術 | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球基本動作要領<br>讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契 | 活動：<br>個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>有氧心肺耐力訓練<br>滾桶放鬆練習<br>靜態伸展操 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |  |
| 第 14 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術 | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球基本動作要領<br>讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契 | 活動：<br>個人假動作訓練<br>射門訓練<br>個人防守訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練                                | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表現 |  |

|        |                                       |          |                                     |  |  |  |  |
|--------|---------------------------------------|----------|-------------------------------------|--|--|--|--|
|        |                                       |          |                                     |  | <p>有氧心肺耐力訓練<br/>滾桶放鬆練習<br/>靜態伸展操</p>   |  |  |
| 第 15 周 | <p>單元：<br/>進階體能+<br/>技術+基礎<br/>戰術</p> | A1 A2 C2 | <p>P-IV-3<br/>P-IV-4<br/>T-IV-2</p> | <p>讓學生了解足球基本<br/>動作要領<br/>讓學生了解足球短傳<br/>動作要領及培養小組<br/>默契</p> | <p>活動：<br/>個人假動作訓練<br/>射門訓練<br/>個人防守訓練<br/>速耐力訓練<br/>爆發力訓練<br/>攻守訓練<br/>滾桶放鬆練習<br/>靜態伸展操</p> | <p>1. 觀察記錄<br/>2. 參與態度<br/>3. 實作及表<br/>現</p> |  |
| 第 16 周 | <p>單元：<br/>進階體能+<br/>技術+基礎<br/>戰術</p> | A1 A2 C2 | <p>P-IV-3<br/>P-IV-4<br/>T-IV-2</p> | <p>讓學生了解足球基本<br/>動作要領<br/>讓學生了解足球短傳<br/>動作要領及培養小組<br/>默契</p> | <p>活動：<br/>個人假動作訓練<br/>射門訓練<br/>個人防守訓練<br/>速耐力訓練<br/>爆發力訓練<br/>攻守訓練<br/>滾桶放鬆練習<br/>靜態伸展操</p> | <p>1. 觀察記錄<br/>2. 參與態度<br/>3. 實作及表<br/>現</p> |  |
| 第 17 周 | <p>單元：<br/>進階體能+</p>                  | A1 A2 C2 | <p>P-IV-3<br/>P-IV-4</p>            | <p>讓學生了解足球小組<br/>配合進攻的基本動作</p>                               | <p>活動：<br/>1VS1訓練</p>  | <p>1. 觀察記錄<br/>2. 參與態度</p>                   |  |

|        |                       |          |                            |   |  |                                    |  |
|--------|-----------------------|----------|----------------------------|---|--|------------------------------------|--|
|        | 技術+戰術                 |          | T-IV-2                     | 要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度                           | 2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>5VS5 攻守訓練                  | 3. 實作及表<br>現                       |  |
| 第 18 周 | 單元：<br>進階體能+<br>技術+戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>速耐力訓練<br>爆發力訓練<br>5VS5 攻守訓練 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |
| 第 19 周 | 單元：<br>技術+戰術<br>+心理   | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生<br>了解比賽規則制度 | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練<br>5VS5攻守訓練<br>模擬比賽<br>滾桶放鬆練習  | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |
| 第 20 周 | 單元：<br>技術+戰術<br>+心理   | A1 A2 C2 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-2 | 讓學生了解足球小組<br>配合進攻的基本動作<br>要領<br>藉由分組比賽讓學生             | 活動：<br>1VS1訓練<br>2VS1訓練<br>3VS1訓練                                | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 實作及表<br>現 |  |

|  |  |  |  |          |                            |  |  |
|--|--|--|--|----------|----------------------------|--|--|
|  |  |  |  | 了解比賽規則制度 | 5VS5攻守訓練<br>模擬比賽<br>滾桶放鬆練習 |  |  |
| <p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p>■有-智能障礙(0)人、學習障礙(4)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。</li> <li>2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。</li> <li>3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。</li> </ol> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：陳奕宗</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：顏智遠</p> |  |  |  |          |                            |  |  |

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。

## 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣立東石國民中學九年級第一、二學期彈性學習課程體育專業競爭類型運動棒球教學計畫表 設計者：鍾國忠、林達偉、蔡仁豪 (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.  其他類課程特殊需求領域課程

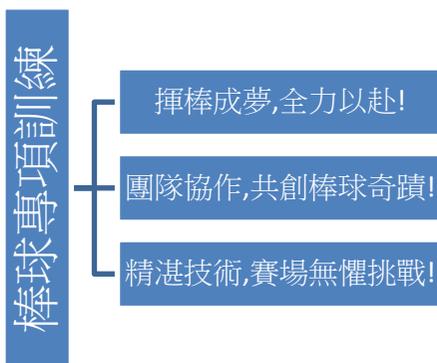
本土語文/新住民語文  服務學習  戶外教育  班際或校際交流  自治活動  班級輔導

學生自主學習  領域補救教學

### 二、本課程每週學習節數：3 節

三、課程目標：持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。

### 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)<br>學習表現 | 學習目標                              | 教學重點   | 評量方式         | 教學資源/<br>自編自選<br>教材或學<br>習單                  |
|-------|-------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------------|--|--------------|--|
| 第 1 周 | 基礎訓練<br>期-團隊倫<br>理      | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3          | 1. 了解團隊運動道德倫<br>理與行為<br>2. 遵守團隊紀律 | 1. 球類活動球遊戲<br>2. 靜態操與動態操訓練<br>3. 球場禮儀<br>4. 團隊運動道德倫理與行<br>為                    | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |
| 第 2 周 | 基礎訓練<br>期-組合競<br>技體適能 1 | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3          | 能夠完成各項體能訓練<br>次數及強度               | 1. 速度、肌力及肌耐力組合<br>性訓練<br>2. 敏捷及柔韌組合組合性<br>訓練<br>3. 移位、平衡組合性技術<br>4. 協調、反應組合性技術 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |
| 第 3 周 | 基礎訓練<br>期-組合競<br>技體適能 2 | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3          | 能夠完成各項體能訓練<br>次數及強度               | 1. 跳繩訓練<br>2. 跳繩遊戲訓練<br>3. 欄架彈跳訓練<br>4. 欄架協調訓練                                 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室<br>室內打擊                     |

|       |                 |                   |         |                     |  |              |                              |
|-------|-----------------|-------------------|---------|---------------------|--|--------------|------------------------------|
|       |                 |                   |         |                     |  |              | 場、繩梯、發球機                     |
| 第 4 周 | 基礎訓練期-組合競技體適能 3 | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練次數及強度     | 1. 繩梯協調訓練<br>2. 跑步動作訓練<br>3. 速度、肌力訓練                                   | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 5 周 | 基本動作-守備動基本動作 1  | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠正確做出高飛球、滾地球及打擊的動作 | 1. 滾地、高飛球基本動作訓練<br>2. 正確揮棒動作訓練<br>3. 傳接球、正確投球動作訓練<br>4. 丟牆投、接球訓練       | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 6 周 | 基本動作-守備動基本動作 2  | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠正確做出傳接球、滾地球及打擊的動作 | 1. 傳接球正確動作訓練<br>2. 小拋球內野滾地球基本動作訓練<br>3. 小拋球外野高飛球球基本動作訓練<br>4. 正確揮棒動作訓練 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室<br>室內打擊場、繩      |

|       |                      |                   |         |                      |  |              |                              |
|-------|----------------------|-------------------|---------|----------------------|--|--------------|------------------------------|
|       |                      |                   |         |                      |  |              | 梯、發球機                        |
| 第 7 周 | 基本動作-<br>守備動基本動作 3   | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠完成近距離及遠距力投球動作      | 1. 近距離投球訓練<br>2. 遠投增強臂力<br>3. 拉單槓手臂肌力訓練                | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 8 周 | 基本動作-<br>打擊基本動作 1 動作 | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠完成快節奏長 TEE 打遠的擊球動作 | 1. 坐著打 TEE 擊球訓練<br>2. 快節奏打 TEE 擊球訓練<br>3. 長 TEE 打遠擊球訓練 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 9 周 | 技術體能<br>期、守備動基本動作 3  | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠完成發球機發出之滾地球及發飛球    | 1. 發球機滾地球守備訓練<br>2. 發球機高飛球守備訓練<br>3. 外野與內野回傳球補位訓練      | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室<br>室內打擊場、繩梯、發球  |

|        |                             |                   |         |                   |   |              |  |
|--------|-----------------------------|-------------------|---------|-------------------|---|--------------|--|
|        |                             |                   |         |                   |   |              | 機  |
| 第 10 周 | 技術體能<br>期-團隊守<br>備動作        | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠完成四角壘間傳球        | 1. 四角壘間傳球<br>2. 30 公尺快速傳接球訓練<br>3. 個別守備練習 (特訓)      | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |
| 第 11 周 | 技術體能<br>期-守備與<br>打擊動作<br>加強 | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠正確完成打擊動作        | 1. 量化性打 TEE 打擊訓練<br>2. 運用下盤投球訓練<br>3. 短距離衝刺 20 趟    | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |
| 第 12 周 | 技術展現-<br>團隊守備<br>組合動作       | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠正確完成守備及跑<br>壘動作 | 1. 量化性守備基本動作訓練<br>2. 量化性守備動作連貫性訓<br>練<br>3. 各壘包跑壘訓練 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |

|        |                       |                   |         |                    |  |              |  |
|--------|-----------------------|-------------------|---------|--------------------|--|--------------|--|
| 第 13 周 | 技術展現-<br>團隊守備<br>組合動作 | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠正確完成內外野配合回傳球守備訓練 | 1. 內外野配合回傳球守備訓練<br>2. 二游滾地球守備訓練〈小拋球〉<br>3. 二游雙殺守備訓練〈小拋 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |
| 第 14 周 | 技術展現-<br>實戰演練 1       | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 透過分組競賽增加比賽經驗       | 1. 分組對抗賽<br>2. 模擬比賽守備<br>3. 打擊戰術訓練                     | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |
| 第 15 周 | 技術展現-<br>實戰演練 2       | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 透過分組實況演練守備訓練       | 1. 投手練投<br>2. 投手補位訓練<br>3. 發球機打擊訓練<br>4. 實況演練守備訓練      | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |
| 第 16 周 | 技術展現-                 | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 透過分組實況演練完成各項訓練     | 1. 守備實況演練<br>2. 打擊力量訓練                                 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場  |

|        |                    |                   |         |                |   |              |                               |
|--------|--------------------|-------------------|---------|----------------|---|--------------|-------------------------------|
|        | 實戰演練 3             |                   |         |                | 3. 投球力道訓練<br>4. 分組對抗賽                             |              | 重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機        |
| 第 17 周 | 恢復與基礎訓練-組合性競技體適能 4 | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 體能、肌力維持及各項動作調整 | 1. 速度訓練<br>2. 肌耐力組合性訓練<br>3. 敏捷及柔韌組合性訓練           | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 18 周 | 恢復與基礎訓練-組合性競技體適能 5 | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 體能、肌力維持及各項動作調整 | 1. 敏捷及柔韌組合組合性訓練<br>2. 團隊運動道德、倫理與行為<br>3. 守備基本動作訓練 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 19 周 | 恢復與基礎訓練-組合性競技      | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 體能、肌力維持及各項動作調整 | 1. 敏捷及柔韌組合組合性訓練<br>2. 團隊運動道德、倫理與行                 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練                   |

|              |                                |                   |         |                    |  |              |   |
|--------------|--------------------------------|-------------------|---------|--------------------|--|--------------|---|
|              | 體適能 6                          |                   |         |                    | 為<br>3. 守備基本動作訓練                           |              | 室、<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機                |
| 第 20-21<br>周 | 恢復與基<br>礎訓練-組<br>合性競技<br>體適能 7 | A1 A2 A3<br>C1 C2 | Ps-IV-3 | 體能、肌力維持及各項動<br>作調整 | 1. 肌力及肌耐力組合性訓<br>練<br>2. 量化基礎訓練<br>3. 力量訓練 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室、<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(4)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. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：鍾國忠

第二學期：

| 教學進度  | 單元/主題<br>名稱      | 總綱核心素養         | 連結領域(議題)<br>學習表現 | 學習目標            | 教學重點   | 評量方式         | 教學資源/<br>自編自選<br>教材或學<br>習單   |
|-------|------------------|----------------|------------------|-----------------|--|--------------|-------------------------------|
| 第 1 周 | 基礎與體能訓練期-競技體適能 1 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3          | 能夠完成各項體能訓練次數及強度 | 1. 滾地球、高飛球基本動作訓練<br>2. 心肺耐力<br>3. 速度、肌力訓練<br>4. 基本擊球訓練 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 2 周 | 基礎與體能訓練期-競技體適能 2 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3          | 能夠完成各項體能訓練次數及強度 | 1. 跳繩訓練<br>2. 跳繩遊戲訓練<br>3. 欄架彈跳訓練<br>4. 欄架協調訓練         | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 3 周 | 基礎與體能訓練期-競技體適能 3 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3          | 能夠完成各項體能訓練次數及強度 | 1. 繩梯協調訓練<br>2. 跑步動作訓練<br>3. 速度、肌力訓練                   | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊         |

|       |                   |                |         |                      |  |              |                               |
|-------|-------------------|----------------|---------|----------------------|--|--------------|-------------------------------|
|       |                   |                |         |                      |  |              | 場、繩梯、發球機                      |
| 第 4 周 | 基礎與體能訓練期-競技體適能 4  | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練次數及強度      | 1. 速度、肌力及肌耐力組合性訓練<br>2. 敏捷及柔韌組合組合性訓練<br>3. 移位、平衡組合性技術<br>4. 協調、反應組合性技術 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 5 周 | 技術與體能訓練期-守備技術訓練   | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠完成發球機發出之滾地球及發飛球    | 1. 發球機滾地球守備訓練<br>2. 發球機高飛球守備訓練<br>3. 外野與內野回傳球補位訓練                      | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 6 周 | 技術與體能訓練期-打擊技術訓練 1 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠完成快節奏長 TEE 打遠的擊球動作 | 1. 坐著打 TEE 擊球訓練<br>2. 快節奏打 TEE 擊球訓練<br>3. 長 TEE 打遠擊球訓練<br>4. 量化性守備基本動作 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩      |

|       |                   |                |         |                    |   |              |                               |
|-------|-------------------|----------------|---------|--------------------|---|--------------|-------------------------------|
|       |                   |                |         |                    | 訓練  |              | 梯、發球機                         |
| 第 7 周 | 技術與體能訓練期-守備技術訓練 2 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠完成四角壘間傳球         | 1. 四角壘間傳球<br>2. 30 公尺快速傳接球訓練<br>3. 個別守備練習 (特訓)                      | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 8 周 | 技術與體能訓練期-團隊守備訓練 1 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠正確完成守備及跑壘動作      | 1. 量化性守備基本動作訓練<br>2. 量化性守備動作連貫性訓練<br>3. 各壘包跑壘訓練<br>4. 快節奏打 TEE 擊球訓練 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 9 周 | 技術訓練期-團隊守備訓練 2    | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠正確完成內外野配合回傳球守備訓練 | 1. 內外野配合回傳球守備訓練<br>2. 二游滾地球守備訓練〈小拋球〉<br>3. 二游雙殺守備訓練〈小拋球〉            | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |

|        |                 |                |         |                   |   |              |                               |
|--------|-----------------|----------------|---------|-------------------|---|--------------|-------------------------------|
|        |                 |                |         |                   |   |              | 機                             |
| 第 10 周 | 技術訓練期-團隊實戰演練 1  | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 透過分組競賽增加比賽經驗      | 1. 模擬比賽守備<br>2. 打擊戰術訓練<br>3. 狀況性跑壘訓練              | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 11 周 | 技術訓練期-團隊實戰演練 2  | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 透過分組實況演練守備訓練      | 1. 投手練投<br>2. 投手補位訓練<br>3. 發球機打擊訓練<br>4. 實況演練守備訓練 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 12 周 | 技術訓練期-打擊與跑壘技術訓練 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 能夠正確完成打擊節奏戰術及跑壘訓練 | 1. 打擊節奏訓練<br>2. 打擊戰術訓練<br>3. 跑壘訓練<br>4. 收操. 拉筋教學  | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、<br>室內打擊場、繩梯、發球機 |

|        |                      |                |         |                    |   |              |   |
|--------|----------------------|----------------|---------|--------------------|---|--------------|---|
| 第 13 周 | 展能期-<br>團隊實戰<br>演練 3 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 透過分組實況演練完成<br>各項訓練 | 1. 一組打擊訓練<br>2. 投手對戰打者訓練<br>3. 分組對抗賽          | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室、<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |
| 第 14 周 | 展能期-<br>團隊實戰<br>演練 4 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 透過分組實況演練完成<br>各項訓練 | 1. 整體守備訓練<br>2. 個別特守<br>3. 守備戰術訓練<br>4. 對外友誼賽 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室、<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |
| 第 15 周 | 展能期-<br>團隊實戰<br>演練 5 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 透過分組實況演練完成<br>各項訓練 | 1. 打擊戰術訓練<br>2. 發球機打擊訓練<br>3. 分組對抗賽           | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室、<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |
| 第 16 周 | 展能期-<br>團隊實戰         | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 透過對外友誼賽增加          | 1. 個別打擊特打                                     | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場   |

|        |                    |                |         |                   |  |              |                           |
|--------|--------------------|----------------|---------|-------------------|--|--------------|---------------------------|
|        | 演練 6               |                |         | 比賽經驗              | 2. 守備戰術訓練<br>3. 對外友誼賽                                |              | 重量訓練室、室內打擊場、繩梯、發球機        |
| 第 17 周 | 恢復與基礎訓練-組合性競技體適能 5 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 體能、肌力維持及各項動作與心理調整 | 1. 速度訓練<br>2. 肌耐力組合性訓練<br>3. 敏捷及柔韌組合性訓練<br>4. 心理調節訓練 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 18 周 | 恢復與基礎訓練-團隊倫理       | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 體能、肌力維持及各項動作調整    | 1. 協調、反應組合性技術<br>2. 團隊運動道德、倫理與行為<br>3. 球場環境設備整理及修繕   | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練室、室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 19 周 | 恢復與基礎訓練-組合性競       | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 體能、肌力維持及各項動作調整    | 1. 肌力及肌耐力組合性訓練                                       | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練               |

|        |                               |                |         |                |   |              |   |
|--------|-------------------------------|----------------|---------|----------------|---|--------------|---|
|        | 技體適能<br>6                     |                |         |                | 2. 量化基礎訓練<br>3. 力量訓練                                  |              | 室、<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機                |
| 第 20 周 | 恢復與基礎訓練-<br>組合性競<br>技體適能<br>7 | A1 A2 B1 C1 C2 | Ps-IV-3 | 體能、肌力維持及各項動作調整 | 1. 協調、反應組合性技術<br>2. 心肺耐力<br>3. 長 TEE 擊球訓練<br>4. 柔軟度加強 | 課堂觀察<br>實作表現 | 棒球場<br>重量訓練<br>室、<br>室內打擊<br>場、繩<br>梯、發球<br>機 |

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(4)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. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：鍾國忠

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。