

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八年級第一、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) 學習表現 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 教學資源/ 自編自選 教材或學 習單 |
|-------|---|-------------------|--|--|---|--------------|-----------------------------|
| 第 1 周 | 認識專項體能與一般體能差別及安全知識 競賽目標設定與馬克操暨運動防護介紹 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 1. 了解體適能的定義。 2. 分析體是能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。 | 1. 基本體能 2. 馬克操教學 | 課堂觀察 口頭報告 | 影音資料 |
| 第 2 周 | 體能訓練 體適能檢測 (1600M、立定跳、坐姿體前彎、仰臥起坐) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 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 2. 加速度訓練 3. 速耐力訓練 4. 實務操作 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼表、瑜珈墊 |
| 第 3 周 | 技術訓練 1 馬克 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 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 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 2 核心訓練、增強式訓練(跳箱)、加速跑 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 馬克操訓練 2. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練。 | 課堂觀察 實作評量 | 瑜珈墊、跳箱 |
| 第5周 | 技術訓練 3 阻力訓練、爆發力訓練(三步跳)、節奏跑 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 欄架伸展操 2. 欄間節奏跑 3. 起跨動作訓練 4. 收腳動作訓練 5. 1/3/5步跨欄動作 6. 動作聯結訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 重車、拉力帶、跳箱、槓片 |
| 第6周 | 技術訓練 4 敏捷訓練(反應)、節奏跑 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 實務操作 2. 繩梯訓練 3. 節奏跑訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 繩梯、欄架 |
| 第7周 | 技術訓練 5 間歇跑、起跑 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 | 學會起跑動作 | 1. 站立式起跑 2. 擺臂訓練 | 課堂觀察 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 4. 心肺耐力訓練 5. 輔助訓練 | | |
| 第 8 周 | 馬克操、起跑練習(蹲踞式) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 1. 能了解田徑的運動特性與蹲踞式起跑的動作要領 2. 能確實做出蹲踞式起跑的動作 3. 能由活動中觀察自己與同學間的差異 | 1. 蹲踞式起跑 2. 夾腿動作 3. 加速度訓練 4. 速耐力訓練 5. 輔助訓練(跳躍、跨步跑) | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、欄架、起跑架 |
| 第 9 周 | 專項術科訓練、跑姿動作分析 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 各項動作調整 | 1. 實務操作 2. 個人專項訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 碼表、起跑架、影音資料 |
| 第 10 周 | 體能訓練；心理技能訓練 放鬆訓練 耐力訓練(12分)、 放鬆訓練 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 實務操作 2. 心肺耐力訓練 3. 運動按摩方法 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼表、瑜珈墊 |

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

| | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-------------------|--|--|---------------------------------|--------------|----------|
| | 練 | | | | | | |
| 第 15 周 | 體能訓練；心理技能訓練 放鬆訓練 間歇訓練、放鬆訓練（游泳） | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 調整訓練達到心理與生理放鬆 | 1. 游泳技能訓練 2. 實務操作 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼表、泳池 |
| 第 16 周 | 技術訓練 1肌力訓練（階梯跑） 、耐力訓練（12分） | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 使用日常物品作為肌力訓練工具時，仍要注意物品是否牢固或易碎，避免發生運動傷害。 | 1. 階梯訓練 2. 耐力訓練 3. 實務操作 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼表 |
| 第 17 周 | 技術訓練 2 敏捷訓練（變化式起跑）、速耐力訓練 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練次數動作及強度 | 1. 速度耐力訓練 2. 階梯訓練 3. 實務操作 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼表 |
| 第 18 周 | 技術訓練 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 | 能夠完成各項體能訓練次數動作及強度 | 1. 馬克操訓練 2. 腹背肌訓練 | 課堂觀察 | 瑜珈 |

| | | | | | | | |
|-----------|------------------------------|-------------------|--|-----------------------|--|--------------|--------------|
| | 3 核心訓練、增強式訓練(跳箱)、加速跑 | | Ta-IV-2 Ps-IV-3 | | 3. 藥球訓練 4. 加速跑訓練 | 實作評量 | 墊、跳箱、槓片、碼表 |
| 第 19 周 | 技術訓練 4 阻力訓練、敏捷訓練(折返跑)、節奏跑 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 跳繩訓練 2. 繩梯訓練 3. 欄架彈跳訓練 4. 欄架協調訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 拉力帶、跳箱、槓片、碼表 |
| 第 20-21 周 | 技術訓練 5 間歇訓練、加速跑訓練 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 實務操作 2. 間歇訓練 3. 加速跑訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼表 |

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(2)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) 學習表現 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 教學資源/ 自編自選 教材或學 習單 |
|-------|---|----------------|--|-----------------------|--|--------------|-----------------------------|
| 第 1 周 | 認識專項 體能與一 般體能差 別及安全 知識 目標設定 與運動防 護課程 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 學會運動傷害預防與 處理 | 1. 認識田徑基本 觀念，講解務操作 2. 運動傷害概要 3. 運動傷害的肇因 4. 運動傷害的預防 5. 運動傷害的處理 | 課堂觀察 口頭報告 | 影音資 料 |
| 第 2 周 | 體能訓練 敏捷訓練 (變化式 起跑)、短 距離衝刺 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 實務操作 2. 起跑訓練 3. 短距離衝刺訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼 表、瑜珈 墊 |
| 第 3 周 | 專項測驗 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 | 能夠確實完成 | 1. 實務操作 | 課堂觀察 | 角錐、 |

| | | | | | | | |
|-------|--|----------------|--|-----------------------|---|--------------|-------------------------------|
| | | | Ta-IV-2 Ps-IV-3 | | 2. 個人專項測驗 | 實作評量 | 碼表、 瑜珈墊 |
| 第 4 周 | 技術訓練 1 馬克 操、起跑 訓練(蹲 踞式) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 起跑訓練 4. 起跑動作練習 | 課堂觀察 實作評量 | 起跑 架、角 錐、碼 表、瑜珈 墊 |
| 第 5 周 | 技術訓練 2 敏捷訓 練(折返 跑) 、放鬆訓 練(運動 按摩) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 實務操作 2. 折返跑訓練 3. 運動按摩方法訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼 表 |
| 第 6 周 | 技術訓練 3 衝刺 跑、起跑 訓練(蹲 踞式) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 實務操作 2. 短距離衝刺訓練 3. 起跑動作練習 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼 表 |
| 第 7 周 | 體能訓 練；心理 技能訓練 放鬆訓練 放鬆訓練 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 調整訓練達到心理與 生理放鬆 | 1. 球類技能訓練 2. 實務操作 3. 運動按摩 | 課堂觀察 實作評量 | 瑜珈 墊、籃 球、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 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 馬克操訓練 2. 實務操作 3. 蹲踞式起跑 4. 加速度訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 起跑 架、角 錐、碼表 |
| 第 9 周 | 速耐力訓練、肌力訓練(階梯) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 馬克操訓練 2. 階梯訓練 3. 實務操作 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼表 |
| 第 10 周 | 體能訓練；心理技能訓練 放鬆訓練 耐力訓練(12分跑)、放鬆訓練(運動按摩) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 學會運動按摩方法以 達到肌肉放鬆方法 | 1. 心肺耐力訓練 2. 實務操作 3. 運動按摩 | 實作評量課 堂觀察 | 碼表、瑜 珈墊 |
| 第 11 周 | 技術訓練 1 阻力訓練、增強式訓練(跳箱)、 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 實務操作 2. 阻力訓練 3. 跳躍動作練習 | 課堂觀察 實作評量 | 拉力 帶、跳 箱、槓片 |

| | | | | | | | |
|--------|--|----------------|--|------------------------|--|--------------|-------------------|
| | 節奏跑 | | | | | | |
| 第 12 周 | 技術訓練 2 馬克 操、爆發 力訓練 (三步 跳、蹲跳) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度 | 1. 欄間節奏跑 2. 起跨動作訓練 3. 收腳動作訓練 4. 1/3/5 步跨欄 動作 5. 動作聯結訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 瑜珈墊 |
| 第 13 周 | 敏捷訓練 (繩梯)、 核心訓練 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度 | 1. 實務操作 2. 腹背肌訓練 3. 重量訓練 4. 繩梯訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 繩梯、碼 表、瑜珈 墊 |
| 第 14 周 | 核心訓 練、增強 式訓練 (跳箱)、 加速跑 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度 | 1. 實務操作 2. 腹背肌訓練 3. 加速跑訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 跳箱、碼 表、瑜珈 墊 |
| 第 15 周 | 體能訓 練；心理 技能訓練 放鬆訓練 間歇訓 練、放鬆 訓練(游 泳) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 調整訓練達到心理與 生理放鬆 | 1. 游泳技能訓練 2. 實務操作 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼 表、泳池 |
| 第 16 周 | 技術訓練 | 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 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 次數、動作及強度 | 2. 繩梯訓練 3. 起跑動作訓練 4. 重量訓練 4. 階梯衝刺 | 實作評量 | 表 |
| 第 17 周 | 技術訓練 4 馬克操、阻力訓練、節奏跑 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度 | 1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 節奏跑訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 重車、拉力帶、槓片 |
| 第 18 周 | 體能訓練 核心訓練、敏捷訓練(變化式起跑) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度 | 1. 實務操作 2. 肌力訓練 3. 起跑動作訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 角錐、碼表、瑜珈墊 |
| 第 19 周 | 體能訓練 耐力訓練(12 分跑)、敏捷訓練(繩梯) | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3 | 能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度 | 1. 實務操作 2. 心肺耐力訓練 3. 繩梯訓練 | 課堂觀察 實作評量 | 繩梯、碼表 |
| 第 20 周 | 間歇訓練、加速跑訓練、 | A1 A2 B1 C1 C2 | P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 | 能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度 | 1. 實務操作 2. 加速跑訓練 | 實作評量 課堂觀察 | 起跑架、碼 |

| | | | | | | | |
|--|------|--|---------|--|---------|--|------------|
| | 衝刺訓練 | | Ps-IV-3 | | 3. 衝刺訓練 | | 表、影音 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(2)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"> 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。 <p style="text-align: right;">特教老師簽名：陳奕宗 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八年級第一、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

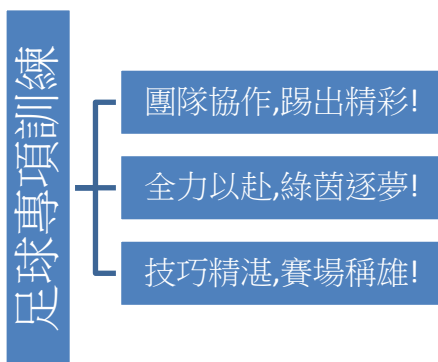
本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導

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) 學習表現 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 教學資源/ 自編自選 教材或學 習單 |
|-------|----------------------------|----------|----------------------------|---|--|--------------------------------|-----------------------------|
| 第 1 周 | 單元： 基礎體能+ 個人基本 動作 | A1 A2 C2 | P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2 | 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契 | 活動： 循環體能訓練 控球基本動作 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 | |
| 第 2 周 | 單元： 進階體能 技術 | A1 A2 C2 | P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2 | 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契 | 活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 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 技術 基 礎戰術 | | P-IV-4 T-IV-2 | 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契 | 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 | 2. 參與態度 3. 實作及表 現 | |
| 第 4 周 | 單元： 進階體能 技術 基 礎戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2 | 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契 | 活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現 | |
| 第 5 周 | 單元： 進階體能 技術 戰 術 | A1 A2 C2 | P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2 | 讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度 | 活動： 1VS1 訓練 2VS1 訓練 3VS1 訓練 速耐力訓練 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現 | |

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

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

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

| | | | | | | | |
|--------|-----------------------|----------|----------------------------|---|--|------------------------------------|--|
| | | | | | 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 | | |
| 第 14 周 | 單元： 進階體能+ 技術+戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | 讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度 | 活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現 | |
| 第 15 周 | 單元： 進階體能+ 技術+戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契 | 活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現 | |
| 第 16 周 | 單元： 進階體能+ 技術+戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | 讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 | 活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 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 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 | 現 | |
| 第 17 周 | 單元： 進階體能+ 技術+戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | 讓學生了解足球小組配合進攻的基本動作要領 藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度 | 活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 | |
| 第 18 周 | 單元： 進階體能+ 技術+戰術 | A1 A2 C2 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | 讓學生了解足球小組配合進攻的基本動作要領 藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度 | 活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 | |

| | | | | | | |
|--------------|---------------------|----------|----------------------------|---|---|------------------------------------|
| | | | | | 靜態伸展操 | |
| 第 19 周 | 單元： 技術+戰術 +心理 | A1 A2 C2 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | 讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度 | 活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現 |
| 第 20-21 周 | 單元： 技術+戰術 +心理 | A1 A2 C2 | P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 | 讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度 | 活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 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(2)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) 學習表現 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 教學資源/ 自編自選 教材或學 習單 |
|-------|----------------------------|----------|----------------------------|---|--|--------------------------------|-----------------------------|
| 第 1 周 | 單元： 基礎體能+ 個人基本 動作 | A1 A2 C2 | P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2 | 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契 | 活動： 循環體能訓練 控球基本動作 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 想像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 | |
| 第 2 周 | 單元： 基礎體能+ 個人基本 | A1 A2 C2 | P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2 | 讓學生了解足球基本 動作要領 | 活動： 循環體能訓練 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 | |

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

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

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

| | | | | | | | |
|--------|----------------------------|----------|----------------------------|---|--|--------------------------------|--|
| | | | | | 靜態伸展操 意像訓練 | | |
| 第 10 周 | 單元： 技術+戰術 +心理 | A1 A2 C2 | P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2 | 讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度 | 活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 意像訓練 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 | |
| 第 11 周 | 單元： 基礎體能+ 個人基本 動作 | A1 A2 C2 | P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2 | 讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契 | 活動： 循環體能訓練 控球基本動作 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 | |
| 第 12 周 | 單元： 基礎體能+ | A1 A2 C2 | P-IV-3 P-IV-4 | 讓學生了解足球基本 動作要領 | 活動： 循環體能訓練 | 1. 觀察記錄 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 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程 | 3. 實作及表現 | |
| 第 13 周 | 單元： 進階體能+ 技術 | A1 A2 C2 | P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2 | 讓學生了解足球基本動作要領 讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契 | 活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 | |
| 第 14 周 | 單元： 進階體能+ 技術 | A1 A2 C2 | P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2 | 讓學生了解足球基本動作要領 讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契 | 活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現 | |

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

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

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------|----------------------------|--|--|
| | | | | 了解比賽規則制度 | 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習 | | |
|--|--|--|--|----------|----------------------------|--|--|

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(2)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

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八年級第一、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

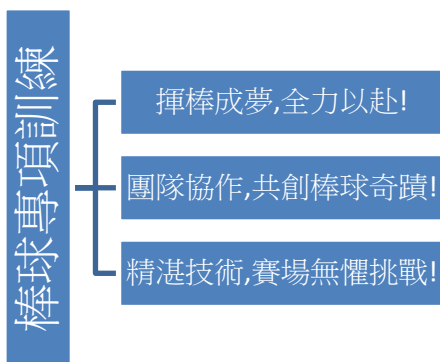
本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導

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) 學習表現 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 教學資源/ 自編自選 教材或學 習單 |
|-------|-------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------------|--|--------------|--|
| 第 1 周 | 基礎訓練 期-團隊倫 理 | A1 A2 A3 C1 C2 | Ps-IV-3 | 1. 了解團隊運動道德倫 理與行為 2. 遵守團隊紀律 | 1. 球類活動球遊戲 2. 靜態操與動態操訓練 3. 球場禮儀 4. 團隊運動道德倫理與行 為 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練 室 室內打擊 場、繩 梯、發球 機 |
| 第 2 周 | 基礎訓練 期-組合競 技體適能 1 | A1 A2 A3 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 2. 敏捷及柔韌組合組合性 訓練 3. 移位、平衡組合性技術 4. 協調、反應組合性技術 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練 室 室內打擊 場、繩 梯、發球 機 |
| 第 3 周 | 基礎訓練 期-組合競 技體適能 2 | A1 A2 A3 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 2. 跳繩遊戲訓練 3. 欄架彈跳訓練 4. 欄架協調訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練 室 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 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 2. 跑步動作訓練 3. 速度、肌力訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室 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 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 2. 正確揮棒動作訓練 3. 傳接球、正確投球動作訓練 4. 丟牆投、接球訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室 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 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 2. 小拋球內野滾地球基本動作訓練 3. 小拋球外野高飛球球基本動作訓練 4. 正確揮棒動作訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩 |

| | | | | | | | |
|-------|----------------------|-------------------|---------|-------------------------|--|--------------|------------------------------|
| | | | | | | | 梯、發球機 |
| 第 7 周 | 基本動作- 守備動基本動作 3 | A1 A2 A3 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 2. 遠投增強臂力 3. 拉單槓手臂肌力訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 8 周 | 基本動作- 打擊基本動作 1 動作 | A1 A2 A3 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 2. 快節奏打 TEE 擊球訓練 3. 長 TEE 打遠擊球訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機 |
| 第 9 周 | 技術體能 期、守備動基本動作 3 | A1 A2 A3 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 2. 發球機高飛球守備訓練 3. 外野與內野回傳球補位訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機 |

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

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

| | | | | | | | |
|--------|--------------------|-------------------|---------|----------------|---|--------------|---------------------------|
| | 實戰演練 3 | | | | 3. 投球力道訓練 4. 分組對抗賽 | | 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 4 | A1 A2 A3 C1 C2 | Ps-IV-3 | 體能、肌力維持及各項動作調整 | 1. 速度訓練 2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 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-組合性競技體適能 5 | A1 A2 A3 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 2. 團隊運動道德、倫理與行為 3. 守備基本動作訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 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-組合性競技 | A1 A2 A3 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 2. 團隊運動道德、倫理與行 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練 |

| | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------|-------------------|---------|--------------------|--|--------------|---|
| | 體適能 6 | | | | 為 3. 守備基本動作訓練 | | 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機 |
| 第 20-21 周 | 恢復與基 礎訓練-組 合性競技 體適能 7 | A1 A2 A3 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 2. 量化基礎訓練 3. 力量訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機 |

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(2)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 名稱 | 總綱核心素養 | 連結領域(議題) 學習表現 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 教學資源/ 自編自選 教材或學 習單 |
|-------|------------------|----------------|------------------|-----------------|--|--------------|-------------------------------|
| 第 1 周 | 基礎與體能訓練期-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 2. 心肺耐力 3. 速度、肌力訓練 4. 基本擊球訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 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 2. 跳繩遊戲訓練 3. 欄架彈跳訓練 4. 欄架協調訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 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 2. 跑步動作訓練 3. 速度、肌力訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 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 2. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 3. 移位、平衡組合性技術 4. 協調、反應組合性技術 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 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 2. 發球機高飛球守備訓練 3. 外野與內野回傳球補位訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 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 2. 快節奏打 TEE 擊球訓練 3. 長 TEE 打遠擊球訓練 4. 量化性守備基本動作 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 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 2. 30 公尺快速傳接球訓練 3. 個別守備練習 (特訓) | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 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 2. 量化性守備動作連貫性訓練 3. 各壘包跑壘訓練 4. 快節奏打 TEE 擊球訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 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 2. 二游滾地球守備訓練〈小拋球〉 3. 二游雙殺守備訓練〈小拋球〉 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 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 2. 打擊戰術訓練 3. 狀況性跑壘訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 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 2. 投手補位訓練 3. 發球機打擊訓練 4. 實況演練守備訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 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 2. 打擊戰術訓練 3. 跑壘訓練 4. 收操. 拉筋教學 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機 |

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

| | | | | | | | |
|--------|--------------------|----------------|---------|-------------------|--|--------------|---------------------------|
| | 演練 6 | | | 比賽經驗 | 2. 守備戰術訓練 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 2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練 4. 心理調節訓練 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 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 2. 團隊運動道德、倫理與行為 3. 球場環境設備整理及修繕 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 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 實作表現 | 棒球場 重量訓練 |

| | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|----------------|---------|----------------|---|--------------|---|
| | 技體適能 6 | | | | 2. 量化基礎訓練 3. 力量訓練 | | 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機 |
| 第 20 周 | 恢復與基礎訓練- 組合性競 技體適能 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 2. 心肺耐力 3. 長 TEE 擊球訓練 4. 柔軟度加強 | 課堂觀察 實作表現 | 棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機 |

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(2)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。