

參、彈性學習課程計畫

114 學年度嘉義縣鹿草國民中學八年級第一學期彈性學習課程田徑社教學計畫表 設計者：吳孟宗（表十三之一）

一、課程名稱：田徑社

二、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. ☐其他類課程

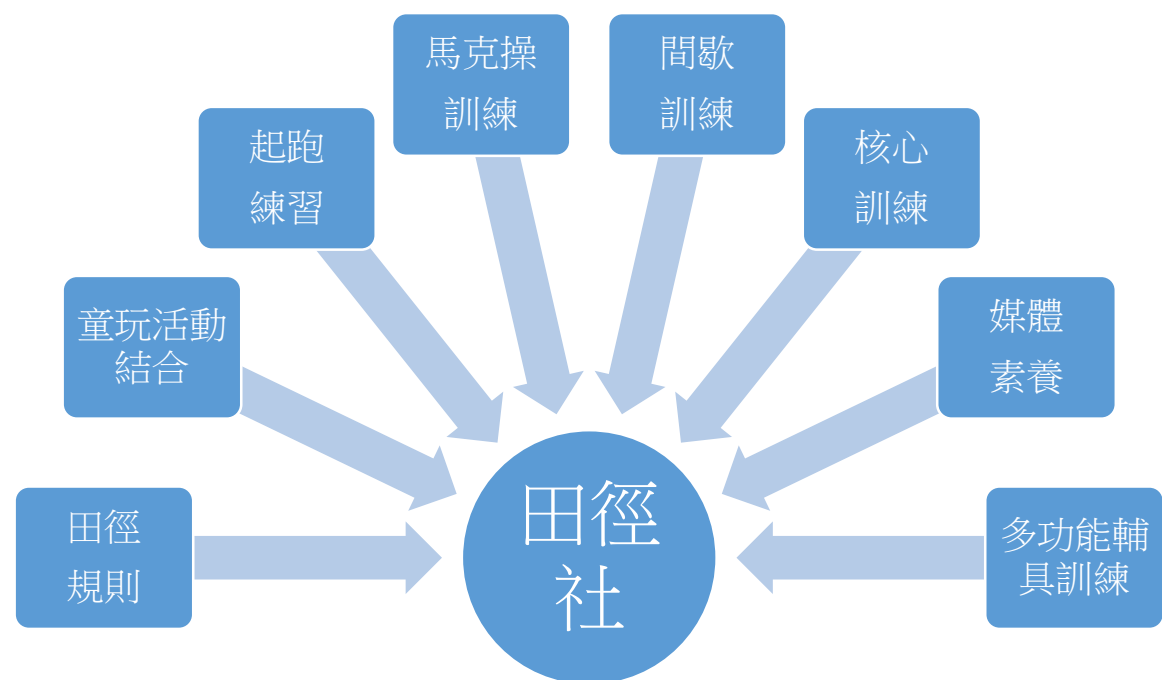
☐本土語文/新住民語文 ☐服務學習 ☐戶外教育 ☐班際或校際交流 ☐自治活動 ☐班級輔導

☐學生自主學習 ☐領域補救教學

三、本課程每週學習節數：2 節

四、課程設計理念：**田徑為運動之母，透過樂趣化教學與技能練習與訓練，提升未來接觸各項運動之基礎能力，更能讓學生養成運動習慣。透過活動過程適度溝通理解，學習如何團體生活。**

五、課程架構：



六、課程目標：培養運動家精神。

七、配合融入之領域或議題(有勾選的務必出現在學習表現)：

☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引	☒ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育
--	---

八、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
一	破冰-社員自我介紹	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	綜 a-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	能了解並勇於表達自己。	讓學生進行大地遊戲，藉由團康活動更快認識彼此。	分組進行	操場
二	田徑場地介紹與體驗	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守	可以清楚了解基礎的田徑場上各樣標示線的用途。	戶外課程，由老師沿著操場介紹，也讓學生了解田徑場各項運動的差異	口說測驗	操場

			則。				
三	介紹與使用田徑各類器材	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	健體 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。	能夠了解比賽器材與輔助類器材的差別。	老師帶領學生操作與使用，輔以影片幫忙	操作評量	操場
四	尋找自我才能與天賦	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	健體 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	能夠透過各項器材的使用與測試，了解自己的興趣與天賦是什麼。	經過上一堂課程的分項介紹與操作，此堂課程讓學生加深使用體驗並透過計時、測量距離等工具來看看學生各單項運動表現。	分組進行	操場
五	數據分析	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	健體 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	能夠藉由歷年成績比較自己哪個項目比較適合深入發展。	由上一堂課所作紀錄，上嘉義縣 CMS 網站搜尋歷年中小聯運、縣運或師生田徑賽各項成績進行比較，選出自己感興趣的兩個田徑單項。	資訊融入學習	電腦教室
六	淺嚐田徑樂	A1 身心素質與自我精進	健體 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。	能針對自己所選擇的單項進行模擬比賽體驗。	由老師引領各類單項學生進行比賽體驗並進行紀錄。	實作測驗	操場
七	馬克操練習 1	A1 身心素質與自我精進	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	能學會跑步細部分解動作。	戶外課程，老師先示範一次各項動作後，由學生實際演練。	操作評量	操場

			力，發展專項運動技能。				
八	馬克操練習 2	A1 身心素質與自我精進	健體 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。	能學會協調平衡等相關細部動作。	戶外課程，老師先示範一次各項動作後，由學生實際演練。	操作評量	操場
九	核心訓練	A1 身心素質與自我精進	健體 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。	能學會棒式、橋式、平板撐…等動作。	戶外課程，老師先示範一次各項動作後，由學生實際演練。	操作評量	操場
十	間歇訓練 1	A1 身心素質與自我精進	健體 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。	能學會起跑及短距離各類間歇運動的發力調配。	進行短衝刺 30M、60M、100M，學會起跑以及通過加速點的調整能力。	操作評量	操場
十一	間歇訓練 2	A1 身心素質與自我精進	健體 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。	能學會中距離的配速能力。	透過 200 公尺每圈配速（觀看秒數）來增加自己體感速度能力。	操作評量	操場
十二	期中測驗	A1 身心素質與自我精進	健體 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人	能學會與第一次挑選單項的比較與分析。	經過幾周的訓練後，再次測驗原先選練的單項進行測驗並比較分析。	操作評量	操場

			的運動計劃。				
十三	單項練習 1	A1 身心素質與 自我精進	健體 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。	能學會自己選練的單 項相關規則與技能(含 技術)。	老師與各單項學長指導 單項新進人員，然後透 過多次練習由有經驗的 學長多次練習到精熟。	分組進行	操場
十四	單項練習 2	A1 身心素質與 自我精進	健體 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。	能學會自己選練的單 項相關規則與技能(含 技術)。	老師與各單項學長指導 單項新進人員，然後透 過多次練習由有經驗的 學長多次練習到精熟。	分組進行	操場
十五	單項練習 3	A1 身心素質與 自我精進	健體 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。	能精熟自己選練的單 項相關規則與技能(含 技術)。	老師與各單項學長指導 單項新進人員，然後透 過多次練習由有經驗的 學長多次練習到精熟。	分組進行	操場
十六	單項練習 4	A1 身心素質與 自我精進	健體 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。	能精熟自己選練的單 項相關規則與技能(含 技術)。	老師與各單項學長指導 單項新進人員，然後透 過多次練習由有經驗的 學長多次練習到精熟。	分組進行	操場
十七	童玩活動 -鬼抓人	A1 身心素質與 自我精進 C2 人際關係與 團隊合作性	健體 3d-IV-3 應 用思考與分析能 力，解決運動情 境的問題。	能夠遵守活動規則參 與活動。	老師與一位學生先示 範，使用軟圓盤進行接 觸他人身體，避免肢體 直接碰觸。	操作評量	操場

		J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。					
十八	童玩活動-捉迷藏	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作 品 J2 重視群體規範與榮譽。	健體 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	能夠遵守活動規則參與活動。	採分組對抗，手持對講機，利用情報傳遞給防守之人，防守之人在進行捕捉，在進攻者之前碰到樹木即完成捕捉。進攻者只要一人碰到樹木即結束進攻，攻守交換。	操作評量	操場
十九	童玩活動-踢罐子	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作 品 J2 重視群體規範與榮譽。	健體 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	能夠遵守活動規則參與活動。	捉迷藏的進階版，抓人的必須趕在躲的人之前踩住罐子才算抓捕成功。如果罐子被踢走，原先被捕捉人員，可馬上逃離關閉區。	操作評量	操場
二十	定向越野	A1 身心素質與	健體 3d-IV-3 應	能夠根據地圖指示蒐	發給學校地圖，每張圖	操作評量	操場

	1	自我精進 C2 人際關係與團隊合作 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 品 J8 理性溝通與問題解決。	集各項圖章。	上方有不同標示點，依照地圖記號到該地點進行蓋章。過程中可以討論。		
二十一	定向越野 2	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	健體 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 品 J8 理性溝通與問題解決。	能夠根據地圖指示在時間內依序完成圖章蒐集。	發給學校地圖，每張圖上方有不同標示點，依照地圖記號「順序」到該地點進行蓋章。過程中可以討論。	操作評量	操場

※身心障礙類學生：■無

□有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數)

※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.

2.

特教老師簽名：劉霖佳

普教老師簽名：吳孟宗

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
一	選擇本學 期欲學習 之單項	A1 身心素質與 自我精進	健體 4c-IV-2 分析並評估個人的 體適能與運動 技能，修正個人的 運動計劃。	能了解自己所感興趣 或具有天賦的田徑單 項運動。	選取兩項運動單項並進 行目標設定	口說評量	操場
二	馬克操練 習 1	A1 身心素質與 自我精進	健體 3c-IV-1 表現局部或全身 性的身體控制能	能正確做出馬克操各 項動作。	主要複習上學期教過的 馬克操動作，由老師另 外指導新進學生。	操作評量	操場

			力，發展專項運動技能。				
三	間歇運動 1	A1 身心素質與 自我精進	健體 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。	能善用身體感覺進行短中程配速。	依據學生選填單項進行短中程配速分組。	分組進行	操場
四	核心訓練 1	A1 身心素質與 自我精進	健體 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。	能善用核心肌群支撐身體達到平衡發力。	複習上學期核心動作練習，由老師指導新進學生。	操作評量	操場
五	間歇運動 2	A1 身心素質與 自我精進	健體 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。	能善用身體感覺進行短中程配速。	加強學生心肺功能及速耐力的能力提升。	分組進行	操場
六	八仙過海 闖關活動	A1 身心素質與 自我精進 C2 人際關係與 團隊合作	健體 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。	能過完成各關卡設計通關。	利用田徑相關器材(含輔助器材)及設備擺設八個關卡，讓學生在時間內完成通關。	操作評量	操場
七	輔助器材 訓練	A1 身心素質與 自我精進 C2 人際關係與	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	能夠正確使用各類輔助訓練器材。	將學校現有的所有輔助類器材，透過兩堂課的指導，讓學生知道如何運用安全性較佳的設備	操作評量	操場

		團隊合作	動技能。		進行活化訓練，降低運動傷害。		
八	起跑架、傳接棒練習	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體 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。	能夠學會使用起跑架與正確的傳接棒相關知識。	起跑架使用通則教學與接力棒的傳接方式及不同接力賽的差異介紹。	操作評量	操場
九	認識箱根驛傳賽	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	健體 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	能夠透過媒體了解日本傳統箱根驛傳賽的精神與意義。	透過觀看網路媒體介紹與觀賽，進行分組討論及探討下周實際體驗課程的分配。	分組討論	活動中心
十	箱根驛傳賽體驗	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	能夠依據隊友特質安排適當任務。	根據上周分組進行區段式體驗，分區段冠軍及統合冠軍隊伍的頒獎。	分組競賽	操場
十一	動態伸展操教學	A1 身心素質與自我精進	健體 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。	能夠學會動態伸展動作並了解其用處。	老師實際示範，學生觀摩學習並實際操作；解說動態操與靜態操的使用時機與功用。	操作評量	操場
十二	重量訓練器材介紹與體驗	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	健體 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。	能夠學會善用負重來加強肌力。	老師實際示範，學生觀摩學習並實際操作；解說各項重量訓練器材的用途及安全守則。	操作評量	重訓室、操場

十三	馬克操練習 2	A1 身心素質與自我精進	健體 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。	能正確做出馬克操各項動作。	複習先前教過的馬克操動作，增加練習距離提升訓練強度。	操作評量	操場
十四	間歇運動 3	A1 身心素質與自我精進	健體 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。	能善用身體感覺進行短中程配速。	加強學生心肺功能及速耐力的能力提升。	分組進行	操場
十五	核心訓練 2	A1 身心素質與自我精進	健體 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。	能善用核心肌群支撐身體達到平衡發力。	複習先前核心動作，強化身體核心肌群。	操作評量	操場
十六	間歇運動 4	A1 身心素質與自我精進	健體 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。	能善用身體感覺進行短中程配速。	加強學生心肺功能及速耐力的能力提升。	分組進行	操場
十七	十面埋伏闖關活動	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	能過完成各關卡設計通關。	利用田徑相關器材(含輔助器材)及設備擺設十個關卡，讓學生在時間內完成通關。	操作評量	操場
十八	紅白對抗	A1 身心素質與自我精進	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	能夠跟隊友配合完成	將所有社員分成兩隊做	分組競賽	操場

	賽 1	自我精進 C2 人際關係與 團隊合作	用運動比賽中的 各種策略。	比賽為團隊取得佳 績。	紅白對抗賽，賽事種類 含括跑、跳、擲。		
十九	紅白對抗 賽 2	A1 身心素質與 自我精進 C2 人際關係與 團隊合作	健體 3d-IV-2 運 用運動比賽中的 各種策略。	能夠跟隊友配合完成 比賽為團隊取得佳 績。	將所有社員分成兩隊做 紅白對抗賽，賽事種類 含括跑、跳、擲。	分組競賽	操場

※身心障礙類學生: ■無

□有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數)

※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.

2.

特教老師簽名：劉霖佳

普教老師簽名：吳孟宗