

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 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教學計畫表 設計者：楊東淇（表十二之一）

一、課程名稱：田徑運動社

二、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

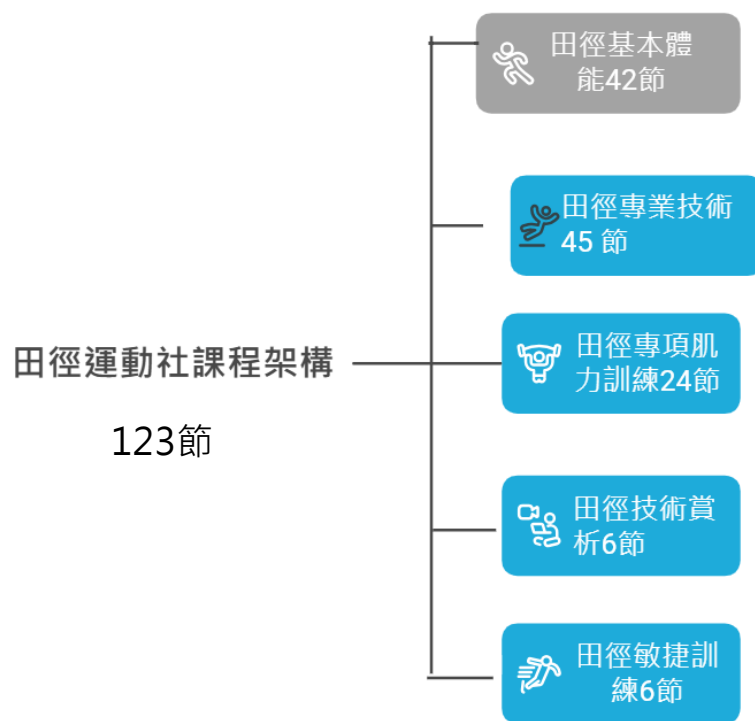
☐本土語文/新住民語文 ☐服務學習 ☐戶外教育 ☐班際或校際交流 ☐自治活動 ☐班級輔導

☐學生自主學習 ☐領域補救教學

三、本課程每週學習節數：3 節

四、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。

五、課程架構：



六、課程目標：整個學期的課程主要內涵及發展方向。

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

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-速耐力-肌力	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 4.多站式肌力阻力訓練	3.靜動態伸展綜合操。 4.跑姿與呼吸配合動作講演。 5.依不同項目配合器械、徒手自由重量、組數肌肉收縮。		
第 2 週	田徑-基本體能-速度-肌力	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 4.肌力訓練	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 6.器械式多站阻力肌力重訓	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。 安 J6 了解運動設施安全的維護。				
第 3 週	田徑-基本體能-敏捷	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。	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 5.繩梯-敏捷訓練	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。 6.身體律動搭配繩梯跳躍是增強訓練。	實作評量	教師親自示範

第 4 週	田徑- 基本體 能-配 速跑- 敏捷	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 4.欄架-敏捷訓練	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。 6.高低欄架配合提腿開腿 蹬跳組合操。	實作評量	教師親 自示範
第 5 週	田徑- 基本體 能-肌 力-敏 捷	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 4.多站式肌力阻力重 訓 5.跳箱式增強敏捷反 應訓練	1. 擺臂/節奏呼吸。 2. 提腿下壓推蹬技術。 3. 起跑架訓練技術。 4. 依據競技項目搭配徒手與 器械及自由重量技術。	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-速 耐力	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-肌力-爆發力	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 4.多站式肌肉阻力訓練	2. 提腿下壓推蹬技術。 3. 起跑架訓練技術。 4. 依據競技項目配合徒手自由重量及器械器材增強專項肌力技術。		自示範
第 8 週	田徑-基本體能-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 田賽-標槍 跨欄-欄架擺腿/上肢拉擺 中長跑-速耐力配速跑 競走-間歇計時	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 專項技術-動作技術	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 田賽-標槍 跨欄-欄架擺腿/上肢拉擺 中長跑-速耐力配速跑 競走-間歇計時 短跑-起跑/300跑	1.金字塔遞減配速跑 2.鉛球基本動作講演 3.欄架擺腿/擺臂 4.起跑架推蹬	實作評量	教師親自示範
第 10 週	田徑-基本體	A1 身心素質	1d-IV-1 了解各項運動技能原			實作評量	教師親自示範

	能 專項技 術動作 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。	田徑投擲-鉛球 田賽-標槍 跨欄-欄架擺腿/上肢 拉擺 中長跑-速耐力配速 跑 競走-間歇計時	1. 金字塔遞減配速跑 2. 鉛球基本動作講演 3. 欄架擺腿/擺臂 4. 起跑架推蹬		
第 11 週	田徑- 基本體 能 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 田賽-標槍 跨欄-欄架擺腿/上肢 拉擺 中長跑-速耐力配速 跑 競走-間歇計時	1.1公里/800M間歇跑 2.標槍/鉛球動作講演 3.欄架擺腿/擺臂 4.起跑架推蹬	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 專項技術-動作技術	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 田賽-標槍 跨欄-欄架擺腿/上肢拉擺 中長跑-速耐力配速跑 競走-間歇計時	1. 1公里/800M間歇跑 2. 標槍/鉛球動作講演 3. 欄架擺腿/擺臂 4. 起跑架推蹬	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。		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

	專項技術動作技術 田徑-肌力	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。	田徑投擲-鉛球旋轉核心訓練 田賽-標槍3點3段技術 跨欄-欄架擺腿/上肢拉擺訓練 中長跑-速耐力配速跑訓練 競走-間歇計時訓練 多站式肌肉阻力訓練	田徑投擲-鉛球 跨欄-欄架擺腿/上肢拉擺 中長跑-速耐力配速跑 競走-間歇計時 依據競技專項配合徒手及器械器材增強肌力技術		
第 14 週	田徑-專項體能-運動賞析	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	接力順序擺點 技術影片賞析 肌力作動位置收縮 技術影片賞析	1. 速耐力跑技術課表。 接力項目講演-接力區-助跑-接棒動作-緩速 2. 多站式重量阻力訓練配合專項差異化，配合徒手及器械器材修正肌力不足。 3. 漸速衝刺	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- 專項體能-肌力	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. 接力擺點起跑 2. 肌力-多站式肌肉阻力訓練	1. 速耐力跑課表 接力項目講演-接力區-助跑-接棒動作-緩速 2. 多站式重量阻力訓練配合專項差異化，配合徒手及器械器材修正肌力不足。 3. 漸速衝刺	實作評量	教師親自示範
第 16 週	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	1. 爆發力-增強式欄架組訓 2. 足球遠征	1. 負重式拖拉衝刺訓練。 2. 欄架增強式跳躍衝刺。	實作評量	教師親自示範

	專項技術-追逐跑	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。		3. 利用足球競逐加強自主本體速度。		
第 17 週	田徑-專項體能-肌力	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 多站式器械性重量循環訓練 2. 爆發力	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 3. 多站式循環肌力阻力訓練	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 2. 爆發力	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 3. 多站式肌肉阻力訓練	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。	2. 爆發力			
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 2. 速度	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 3. 漸速跑	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 2. 速度	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 3. 漸速跑		
--	-----	----------------------------------	--	--	---	--	--

※身心障礙類學生： ☒ 無

☒ 有-智能障礙(0)人、學習障礙(0)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 0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-爆發力	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-爆 發力	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-協 調	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	1. 跨欄 2. 欄架組訓 3. 繩梯跳躍式增強訓練	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。 4. 繩梯跳躍位移身體協調 技術訓練。	實作評量	教師親 自示範

			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。				
第 5 週	田徑-基本體能-專項體能-敏捷	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。	1. 跨欄 2. 欄架組訓 3. 人體滾擺跨腿訓練	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。 4. 遊戲訓練-分組配合反應敏捷輪替交換在60公尺跨跳。	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-專項體能-敏捷	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. 跨欄 2. 欄架組訓 3. 人體滾擺跨腿訓練	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。 4. 遊戲訓練-分組配合反應敏捷輪替交換在60公尺跨跳。	實作評量	教師親自示範
第 7 週	田徑-基本體能-專項體能-核心肌力	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

			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 8 週	田徑-基本體能-專項體能-核心肌力	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。	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

			涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				
第 9 週	田徑-基本體能-專項體能-肌力	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 3.速度 4.多站式肌肉阻力訓練	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-基本體能-專項體能-肌力	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 3.速度	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 3.多站式機械阻力訓練	實作評量	教師親自示範

			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-專項體能	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。	田徑投擲-鉛球旋轉核心訓練 田賽-標槍3點3段技術 跨欄-欄架擺腿/上肢拉擺訓練 中長跑-速耐力配速跑訓練 競走-間歇計時訓練 多站式肌肉阻力訓練	田徑投擲-鉛球 跨欄-欄架擺腿/上肢拉擺 中長跑-速耐力配速跑 競走-間歇計時 依據競技專項配合徒手及器械器材增強肌力技術	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-專項體能	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。	田徑投擲-鉛球旋轉核心訓練 田賽-標槍3點3段技術 跨欄-欄架擺腿/上肢拉擺訓練 中長跑-速耐力配速跑訓練 競走-間歇計時訓練 多站式肌肉阻力訓練	田徑投擲-鉛球 跨欄-欄架擺腿/上肢拉擺 中長跑-速耐力配速跑 競走-間歇計時 依據競技專項配合徒手及器械器材增強肌力技術	實作評量	教師親自示範
第 13 週	田徑-基本體能-專項體能	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。	田徑投擲-鉛球旋轉核心訓練 田賽-標槍三段三點技術訓練 跨欄-技術訓練 中長跑-間歇配速跑訓練 競走-間歇配速訓練	1. 金字塔遞減配速跑 2. 鉛球/標槍動作技術講演 3. 搭配跑步機競走技術 4. 欄架-擺跨-跳/走欄架擺臂節奏壓身技術	實作評量	教師親自示範

			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-專項體能	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。	田徑投擲-鉛球旋轉核心訓練 田賽-標槍三段三點技術訓練 跨欄-技術訓練 中長跑-間歇配速跑訓練 競走-間歇配速訓練	1. 金字塔遞減配速跑 2. 鉛球/標槍動作技術講演 3. 搭配跑步機競走技術 4. 欄架-擺跨-跳/走欄架擺臂節奏壓身技術	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-團體遊戲	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。	追逐跑 人體十字架 足球擺盪	1. 分組配合項目差異快慢跑 2. 以100公尺為標準跨越個體跨跳跑 3. 足球盤球跑	實作評量	教師親自示範
第 16 週	田徑-基本體能-專項體能	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。	田徑投擲-鉛球旋轉核心訓練 田賽-標槍三段三點技術訓練 跨欄-技術訓練 中長跑-間歇配速跑訓練 競走-間歇配速訓練	1. 金字塔遞減配速跑 2. 鉛球/標槍動作技術講演 3. 搭配跑步機競走技術 4. 欄架-擺跨-跳/走欄架擺臂節奏壓身技術	實作評量	教師親自示範

			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-基本體能-肌力-敏捷	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，	6.動態跑步動作訓練 7.速度訓練 8.肌耐力訓練 9.多站式肌力阻力重訓 10. 跳箱式增強敏捷反應訓練	5. 擺臂/節奏呼吸。 6. 提腿下壓推蹬技術。 7. 起跑架訓練技術。 8. 依據競技項目搭配徒手與器械及自由重量技術。	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-基本體能-肌力-敏捷	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，	11. 動態跑步動作訓練 12. 速度訓練 13. 肌耐力訓練 14. 多站式肌力阻力重訓 15. 跳箱式增強敏捷反應訓練	9. 擺臂/節奏呼吸。 10.提腿下壓推蹬技術。 11.起跑架訓練技術。 12.依據競技項目搭配徒手與器械及自由重量技術。	實作評量	教師親自示範
第 19 週	田徑-基本體能-專項體能-敏捷-爆發力	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 欄架跳躍增強式訓練 2.繩梯-肢體律動位移平衡 3.跳槓-爆發力推蹬訓練 4.欄架輔助操訓	1.增強式跳躍衝刺 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(0)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 0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

註：

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

九、社團清單表

社團名稱	七年級	八年級	九年級
1	田徑運動社團		
2	球類運動社團		
3	創意科學社		
4	口琴社		
5			生涯試探社
6			職群探索社