

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 學年度嘉義縣朴子國民中學七年級第一、二學期彈性學習課程教學計畫表 設計者： 陳秀珠 (表十二之一)

一、課程名稱：

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 ☒特殊需求領域課程(體育專業課程)

三、本課程每週學習節數： 3 節

四、課程設計理念：

1. 用競爭性運動之「競爭」性質，來教導學生學習合作與溝通之能力，引導學生學習良善的特質與面對競爭時所需具備的能力
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養

五、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例，需呈現領域規劃)

—— 第一學期

- 1~4 週：全面性體能／肌耐力／柔軟度／訓練目標
- 5~8 週：技術強化／壓力管理／傳接棒訓練
- 9~12 週：專項訓練／速度爆發力／心理調整
- 13~16 週：敏捷協調訓練／比賽模擬與自我檢討
- 17~22 週：技術定位／賽後回饋／壓力管理與對談

—— 第二學期

- 1~4 週：維持體能／賽前調整／動作分析
- 5~8 週：專項技術／競賽對抗／壓力分析
- 9~12 週：模擬競賽／敏捷訓練／心理技巧
- 13~16 週：賽後調整／專項體能／運動道德
- 17~21 週：敏捷訓練／賽況檢討／師生回饋

六、課程目標：整個學期的課程主要內涵及發展方向。

- 1.發掘並選拔田徑運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
- 2.輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
- 3.培養合作力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
- 4.培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
- 5.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養

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	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
1-4 週	全面性體能 肌耐力強化 分析選手 目標設定	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.300M 間歇跑*5 休 3 分。 2.馬克操 10 項動作 30M。 3.繩梯訓練(8 項動作各四組)。 4.徒手肌力訓練(6 項動作 12 下 5 組) 5.柔軟度伸展(12 項動作 30 秒)。 1.背人走樓梯 1~3 樓 8 趟 2.全身性肌耐力訓	基本體能訓練，增強選手身體素質。 腿部肌耐力訓練，增強下肢力量。 增強心肺能力及爆發力訓練。 設定訓練目標，規劃訓練日程	1.體適能之評量標準實作評量(動作正確度) 2.觀察選手是否符合標準動作 3.藉由平時訓練觀察選手狀況 4.透過訓練日誌強化心	繩梯 彈力繩 碼表 碼表 鉛球 書寫工具

		體-J-B1 體-J-C2		練手推車 20 公尺 6 趟 20 下 3 組(伏地挺身、樓梯上下跑、跨步走 20 步、扶牆半蹲)。 1. 雙人彈力繩速度跑80M*8休息4分鐘(一人拉一人跑)。 4. 250M*5 休 5 分 1. 2000M*1 (心肺耐力測驗)。 2. 跑、跳(1RM 立定跳爆發測驗)。 3. 擲(鉛球後拋測驗爆發) 1. 規劃各年級所訂定之訓練及比賽目標 2. 定短、中、長期訓練目標。		理	
5-8	基礎體能訓練 肌耐力及技術強化	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	1. 中長距離，越野跑 6 公里 2. 三鐵為測試 2000 公尺體能訓練 3. 短距離越野跑 3	進一步強化心肺能力及核心力量，增強選手肌肉力量及意志力。 訓練速度、起跑、節奏。	1. 體適能之評量標準實作評量(動作正確度)	起跑架 角錐 碼表 拉力繩 接力棒

	傳接棒訓練 了解壓力	體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	公里 4. 馬克操10項動作30M。 5. 動態核心15個動作20下 休15秒。 6. 腕關節活動操7項動作30M。 7. 徒手肌力訓練 10下 3 組(波比開合跳、反向仰臥起坐、高低走欄) 1. 間歇訓練 200M*8(休120秒) 2. 三點式起跑 50M*8趟休1分。 3. 跨步跳*5休3分 4. 拉力繩+抬腿走 (30M*8趟)。 5. 階梯跑 4 樓*8 趟 (單階、雙階)休 5 分 1. 慢跑傳接棒慢的2圈快的3圈共五圈 2. 直道50M 接訓練 *8休2分。 3. 彎道30M 接棒訓練*3休2分。	練習接棒技巧，進一步減少接棒失誤及增加流暢性，以節省接棒時間。 關心選手心理狀況，針對選手不足提出建議，一起討論出進步方法。	2. 觀察選手是否符合標準動作，以防止受傷發生 3. 藉由平時訓練觀察選手身體狀況，並分析安排棒次 4. 透過訓練日誌並強化選手心理抗壓性	角錐 電腦設備
--	--------------------------	---	------------------------------	--	--	--	-----------------------

				4. 4X100M 接力*5 休 3 分。 1. 教練與選手溝通 2. 訓練日誌檢討 3. 電腦分析技術動作			
9-12	專項訓練 速度與爆發力訓練 中長跑訓練 目標設定 與壓力釋放的舒緩	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	1. 馬克操12項動作30M。 2. 箱上、下交換快速跑30秒6組 3. 漸速跑50M*5(走回)。 4. 鉛球後拋15顆 5. 投擲項目之分解技術模仿 100 次 1. 推登訓練+上推雪橇30M*8趟 2. 繩梯訓練*6 (快速抬腿跑、墊步側移、開合跳)。 3. 角錐節奏跑 30m*8(走回) 4. 拉力繩三點式起跑 30m*5。 1. 20 分鐘跑(每圈 100-120秒)。	基本能力訓練，針對專長提升選手速度或手臂力量。 提升敏捷度及協調性。 訓練加速跑及腹背肌，增強加速能力及肢體力量。 檢視訓練目標完成度，給與肯定及鼓勵，選手間互動，建立和諧團隊氣氛。	1. 實作評量(動作正確度)體適能之評量標準 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 藉由平時訓練觀察選手身體狀況及心理狀況 4. 藉由平時訓練觀察選手狀況	跳箱 碼表 鉛球 繩梯 角錐 拉力繩 碼表 健身器械

				2. 越野跑 5K(配速跑)。 3. 循環訓練(13 項動作 15 下*3 循環，循環與循環休 4 分鐘)。 1. 檢視目標設定及修正。 2. 達成目標給予獎勵。 3. 隊友分組活動培養團隊氣氛。			
13-16	基本專項訓練 敏捷及協調訓練 競賽對抗 自我對談	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	1. 慢跑3圈 2. 馬克操12項動作 30M。 3. 動態核心12項動作20下2組。 4. 跑、跳技術輔助訓練。 5. 擲:技術投擲訓練，並培養比賽氣氛 1. 瓶蓋放置則反跑 10~30M * 5趟休2分。 2. 減速練習30M*3趟休1分(前進、後	基本體能訓練，鞏固基礎實力。 腿部肌力訓練，增強彈跳能力，強化肌耐力。 模擬比賽並觀測是否達成目標，再對其進行分析討論。 關心選手心理狀況，針對訓練過程找出不足之處並加以改進。	1. 體適能之評量標準實作評量(動作正確度) 2. 觀察選手是否符合標準且安全之動作 3. 口頭報告 4. 書寫訓練日誌	繩梯 碼表 繩梯 欄架 碼表

				退、螃蟹跑)。 3. 繩梯循環10項動作2趟(走回)。 4. 欄架訓練8項動作*2趟。 5. 跳躍訓練(單腳、雙腳)*2 趟。 1. 跑、跳、擲模擬比賽方式進行對抗 2. 賽後收集成績及檢討。 3. 分析為何沒達到設定成績 1. 教練與選手相互表達心裡想法，並互相配合一同達到設定目標 2. 檢視訓練過程並找出缺點並加以改進。			
17-22	專項體能訓練 敏捷訓練技術調整定位 蒐集運動資訊	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	1. 馬克跑步8項動作30M。 2. 60M*6趟(走回) 3. 髖關節活動操8項動作20M。 4. 循環訓練 13 項動作*3 循環，循環與循環休 4 分	基本能力訓練熱身，並增強肌肉力量。 針對性訓練，加強加速能力或投擲技巧的精進。 觀賞他校比賽影片，並針對強處及失物進行討論。	1. 體適能之評量標準實作評量(動作正確度) 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 口頭報告	健身器械 瑜珈墊 碼表 影音設備

	壓力調整	體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C2		1. 變速跑200(加速、維持、加速)x6趟休5分。 2. 加速跑訓練(110m過十公尺後按錶)*5休2分 3. 擲:專項技術調整，並達到標準投擲角度及加速點連結訓練並投出 1. 觀賞比賽影片並寫出心得。 觀賞他校之比賽技術面並寫出詫異性 1. 檢討賽後成果並分享心得。 2. 檢視訓練壓力並調整。	關心選手的整個訓練狀況及成果，舒緩選手心理壓力。	4. 透過訓練日誌評量選手理解	
--	------	--	--	--	--------------------------	-----------------	--

※身心障礙類學生: ☐無

☒有-智能障礙()人、學習障礙(1)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：蘇婉怡

第二學期

教學進度	單元/主題 名稱	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
1~4 週	維持體能 比賽前調 整訓練 各專項分 析動作細 節及培養 比賽氣氛 心態調整	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1	P-IV-3 了解與運 用有氧訓 練、無 氧訓練、間歇 訓 練、循環訓練等 之 內容、負荷、 安全原 則與運動 防護 T-IV-3 理解並操 作接力動 作之進 階技術	1.分跑 3 圈，8 分跑 2 圈 2.靜態核心 6 項動作 60 秒，5 組(加強核心 力量)。 3.繩梯訓練 8 項動作 (走回) 4.上坡抬腿走 30 步*5 5.上坡小蛙跳 20M*5 6.上坡衝速度 50M*5 1. 跑:彈力繩輔助動 作 3 項*3 組，雪橇發 力訓練 20M*5 組 2. 跳:彈力繩發力向	增強基本能力，針對腿 部肌耐力進行訓練。 針對性訓練，依照選手 專長，訓練並精進各自 的特長。 針對性訓練，依照選手 專長，訓練並精進各自 的特長。 關心心理狀況，設定各 專長選手的訓練目標。	1. 體適能之 評量標準實 作評量(最 大表現測 驗、計時測 驗) 2. 觀察選手 是否符合標 準動作 3. 口頭報告	繩梯 彈力繩 鉛球 起跑架 欄架 鐵餅 標槍 藥球

		體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2		上跳 10*3 組，負重衣 跳遠 6 次 3. 擲:20 米速度*6， 鉛球後拋爆發訓練*10 顆，投擲連結 4. 15 分鐘放鬆跑收 操跑 起跑反應訓練 30M*5 趟(走回)。 1.1500M*2 休 20 分(維 持秒數上下不超過 1 秒)。 2.400M 跨欄*2 休 10 分(全程、半程)。 3.三鐵 8 擲休 6 分。 4.跳部 8 跳休 6 分。 檢視專長項目目標設 定及身心狀態。		4. 透過訓練 日誌強化心 理	
5~8	專項體能 專項技術 訓練 競賽對抗 競賽壓力 分析	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2	T-IV-2 理解並操 作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 Ta-IV-1 理解並 執行配速、規 則 與情報蒐集	1.慢跑 5 圈 2.10 個小欄架奏跑 + 繩梯訓練*6 組 60M*5(走回)。 3.快速抬腿跑 30M*3 休 30 秒 4.碎步跑 20M*3 休 30 秒。 5.擲:助擺前後走 30 米 *5，架鉛球連續滑步 20 公尺*5，棍子連續 鐵餅轉直線*5	針對各專長進行基本能 力訓練。 專長訓練，訓練反應能 力。 模擬比賽並記錄結果。 檢討模擬比賽表現。	1. 體適能之 評量標準實 作評量(動 作正確度) 2. 觀察選手 是否符合標 準動作 3. 透過訓練 日誌評量選 手理解	繩梯 鐵餅 藥球 標槍 鐵餅 藥球 標槍 碼表 鐵餅 藥球 標槍 影音設

		體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2		1.跑、跳、擲專項 8 項動作輔助訓練 2.瓶蓋反應則反跑練習 5 個瓶蓋*5 趟。 跑、跳、擲模擬比賽並記錄。 模擬賽及選手身體感受分享及影片分析動作細節。		4. 訓練日誌 溝通	備
9~12	賽前調整 訓練 敏捷訓練 加強速度 練習 模擬競賽 對抗 競賽心理 技巧	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	1.10 分鐘跑 2.助跑式衝刺 30M*5 休 2 分。 3.藥球(前、後、側拋)*10 顆。 4.小欄架輔助 6 項動作*3 趟 20M(走回) 5.靜態伸展+PNF 1.繩梯訓練 30M*3 趟(小步抬腿跑、側跑、並腿跳、墊步側移、開合跳) 2.拉力繩抬腿跑 50M*3 休 2 分。 3.拉雪橇機 100M*3 休 3 分。 1.自行組合比賽時的動態熱身。 2.拍攝競賽過程 3.分析動作細節 1.檢視影片與討論	基本能力訓練，舒展身體增加柔軟度。 基本能力強化訓練。 增加競爭力及建立比賽心態，並討論結果。 檢視訓練過程，與選手溝通舒緩壓力。	1.體適能之評量標準實作評量(最大表現測驗、計時測驗) 2.觀察選手是否符合標準動作 3.透過訓練日誌評量選手理解 4.於訓練期間不定時抽問	藥球 小欄架 瑜珈墊 繩梯 拉力繩 拍攝設備 影音設備 影音設備

				2.訓練日誌檢討與溝通。			
13~16	賽後調整 訓練 專項體能 量維持 模擬比賽 競賽心理 技巧	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	1.慢跑 15-20 分鐘 2.靜態伸展 3.按摩+滾筒+冰敷。 1.金字塔 100M-150M-200M-100M-150M 2.木箱跳*12 下 4 趟 3.拉力繩衝刺跑(20M 加速跑後 50M 衝刺)*2 趟休 3 分。 4.4X100M 接力*3(直道、彎道速度跑)。 5.助擺協調前、後、左、右走，30 公尺*3 模擬比賽方式進行對抗並攝影。 檢討成績紀錄和影片，進行分組討論	肌肉恢復。 強化速度及接棒技巧，提升選手實力。 增加競爭力及建立比賽心態，並討論結果。 與選手溝通，關心選手訓練狀況及心態變化。	1. 體適能之評量標準實作評量(動作正確度) 2. 觀察選手是否符合標準動作 3. 於訓練期間不定時抽問 4.訓練日誌溝通	按摩裝備 瑜珈墊 木箱 拉力繩 接力棒 碼表 攝影裝備 影音設備
17~21	全面性體能 敏捷、協調訓練 賽況分析 教練回饋	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	1.馬克跑步基本 10 項動作 30M(走回)。 2.漸速跑 30M*3 休 2 分。 3.腕關節動作 6 項動作*3 休 1 分。 4.靜態核心 12 項動作	基本能力訓練熱身，並增強肌肉力量。 進一步強化核心力量，增強選手肌肉力量及意志力。 針對比賽結果進行檢討，並聆聽選手心得。	1.體適能之評量標準實作評量(動作正確度) 2.觀察選手是否符合標	欄架 繩梯 健身設備 影音設備

	體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C2		1 分鐘休 1 分鐘。 1.動態核心 10 項動作 *20 下休 1 分 2.馬克操 12 項動作 3.徒手肌力訓練 12 項 動作*12 下休 1 分鐘。 4.繩梯訓練 10 項動作 (走回)。 1. 賽後影片檢討並 寫心得及改進目標。 2.賽後秒數成績檢討。 1.和選手聚餐並讓選手 說出今年自我表現如 何 2.檢視訓練日誌與心靈 溝通。	獎勵選手表現，建立優良師生關係，並關心選手心理狀況。	準動作 3.透過訓練 日誌評量選 手理解 4.於訓練期 間不定時抽 問	
--	--	--	--	----------------------------	---	--

※身心障礙類學生: ☐無

☐有-智能障礙()人、學習障礙(1)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：蘇婉怡

普教老師簽名：(打字即可)

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	管樂社團	管樂社團	管樂社團
2	直笛社團	直笛社團	直笛社團
3	現代舞社團	現代舞社團	現代舞社團

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
--	---