

臺南市市立麻豆國民中學 108 學年度第一學期八、九年級彈性學習體育專長課程計畫

課程名稱	體育專長-田徑	實施年級 (班級組別)	八、九年級 體育班	教學節數	本學期八、九年級共(189)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input checked="" type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 體-J-B3 具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
配合融入之領域或 議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引				<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育			
表現任務	檢視人類活動對環境的影響，並提出建言							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1~2 週 8/28-9/7	6	馬克操教學	(綜合)2b-IV-2體 會參與團體活動	認識馬克操基 本動作。	了解田徑規則與 課堂規範	1. 說明上課注 意事項及規	口頭發問	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			<p>的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p> <p>(健體)</p> <p>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。</p>			<p>定</p> <p>2. 進行分組</p>		
<p>第 3~4 週</p> <p>9/8-9/21</p>	6	<p>起跑架教學</p>	<p>(綜合)2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作</p> <p>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。</p>	<p>學習起跑基本動作</p>	<p>了解起跑基本方法並能正確作出起跑動作</p>	<p>1. 教師授課</p> <p>2. 學生實際操作</p>	<p>口頭發問、實作、測驗</p>	
<p>第 5~6 週</p> <p>9/22-10/5</p>	6	<p>協調性教學</p>	<p>(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p> <p>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。</p>	<p>藉由繩梯訓練協調性</p>	<p>能正確做出動作，並不會同手同腳</p>	<p>1. 教師授課</p> <p>2. 學生實際操作</p>	<p>口頭發問、實作</p>	
<p>第 7~8 週</p> <p>10/6-10/19</p>	6	<p>敏捷性教學</p>	<p>(綜合)2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於</p>	<p>藉由反應訓練，加強敏捷性</p>	<p>能正確作出反應動作</p>	<p>1. 教師授課</p> <p>2. 學生實際操作</p>	<p>口頭發問、實作</p>	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			日常生活中，展現美感。 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。					
第 9-10 週 10/20-11/2	6	體能教學	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 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。	藉由體能訓練，加強全身性肌肉力量	能學會體能相關訓練動作	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	
第 11-12 週 11/3~11/16	6	速度訓練	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 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。	藉由速度訓練，增加敏捷性	能增強個人速度節奏感	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	
第 13-14 週 11/17~11/30	6	爆發力訓練	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	藉由肌力訓練、反應，增加肌肉力量	能增強個人肌肉力量	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			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。					
第 15-16 週 12/1-12/14	6	起跑架教學	(綜合)2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 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。	學習起跑基本動作	了解起跑基本方法並能正確作出起跑動作	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作、測驗	
第 17-18 週 12/14~12/28	6	敏捷性教學	(綜合)2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。	藉由反應訓練，加強敏捷性	能正確作出反應動作	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	
第 19-20 週 12/29~1/18	6	體能教學	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 3c-IV-1 表現局部	藉由體能訓練，加強全身性肌肉力量	能學會體能相關動作	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			或全身性的身體 控制能力，發展專 項運動技能。					
--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第4類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

臺南市立麻豆國民中學 108 學年度第二學期八、九年級彈性學習體育專長課程計畫

課程名稱	體育專長-田徑	實施年級 (班級組別)	八、九年級 體育班	教學節 數	本學期共(180)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input checked="" type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 體-J-B3 具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
配合融入之領域 或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技				<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育			
表現任務	檢視人類活動對環境的影響，並提出建言							
課程架構脈絡								
教學期程	節 數	單元與活動名稱	學習表現 (校訂或相關領域)	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量 (表現任務)	自編自選教材 或學習單
第 1-2 週 2/10-2/22	6	馬克操教學	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活	認識馬克操基 本動作。	了解田徑規則與 課堂規範	1. 說明上課注 意事項及規定	口頭發問	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 (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。			2. 進行分組		
第 3-4 週 2/23-3/7	6	起跑架教學	(綜合)2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作 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。	學習起跑基本動作	了解起跑基本方法並能正確作出起跑動作	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作、測驗	
第 5-6 週 3/8-3/21	6	協調性教學	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	藉由繩梯訓練協調性	能正確做出動作，並不會同手同腳	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			展專項運動技能。					
第 7-8 週 3/22-4/4	6	敏捷性教學	(綜合)2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。	藉由反應訓練，加強敏捷性	能正確作出反應動作	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	
第 9-10 週 4/5-4/18	6	體能教學	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 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。	藉由體能訓練，加強全身性肌肉力量	能學會體能相關訓練動作	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	
第 11-12 週 4/19~5/2	6	速度訓練	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	藉由速度訓練，增加敏捷性	能增強個人速度節奏感	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			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。					
第 13-14 週 5/3~5/16	6	爆發力訓練	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 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。	藉由肌力訓練、反應，增加肌肉力量	能增強個人肌肉力量	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	
第 15-16 週 5/17~5/30	6	起跑架教學	(綜合)2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 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。	學習起跑基本動作	了解起跑基本方法並能正確作出起跑動作	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作、測驗	
第 17-18 週 5/31~6/13	6	敏捷性教學	(綜合)2d-IV-2 欣賞多元的生活	藉由反應訓練，加強敏捷	能正確作出反應動作	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			文化，運用美學於日常生活中，展現美感。 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。	性		作		
第 19-20 週 6/14~6/27	6	體能教學	(綜合)2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 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。	藉由體能訓練，加強全身性肌肉力量	能學會體能相關動作	1. 教師授課 2. 學生實際操作	口頭發問、實作	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 2 及 4 類規範(社團活動與技藝課程或其他類課程)，如無特定自編教材或學習單，敘明「無」即可。