

臺南市立後甲國民中學 109 學年度第一學期三年級彈性學習 體育班 課程計畫
 (普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材來源	自編(田徑)	教學節數	每週(6)節 本學期共(121)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 田徑是運動之母，藉由參於田徑運動，了解運動知識、技能，提高學生體育運動水平。 2. 加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境 3. 加強修正個人基本動作，提升身體各項素質 4. 建立積極正向的生活態度，養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 5. 培養學生自律、毅力、負責的態度，從中學習合作與運動員精神 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 指導專業專項技能，導引學生正確方向與目標，期求達成生涯規畫之成果。 8. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 9. 培養學生對田徑運動的興趣，組織和吸收更多的學生參加田徑活動 10. 發展柔韌、協調、靈敏、速度、彈跳等運動素質學習和掌握田徑各項運動所需基本活動技能，逐步培養完成各種練習的正確姿勢，對學生的特長培養 12. 提升人文、社會與科技的知能，加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。 13. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心，強化自我學習的能力及終身學習的態度。 14. 增強自我了解及生涯發展的能力，深植尊重生命與全球永續發展的觀念。 15. 增進競技體能及技術，提升運動競技能力。 				
相關領域	英語文融入參考指引 藝術 綜合活動 健康與體育				
能力指標 (總綱核心素養)	健 3-3-1-9 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 健 3-3-2-7 發展戰術運用在個人和團體比賽中。 健 3-3-3-2 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 健 3-3-4-7 計畫並執行特殊性運動，以發展運動技巧。 健 3-3-5-9 應用規則來使運動技能充分發揮				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	【資訊教育】【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【資訊教育】【食育教育】 【法治教育】【生命教育】【友善校園】				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練	6	1. 實作 2. 觀察	【環境教育】【生涯發

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

08/30~09/05 8/31(一) 開學日及正式上課		3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練			展教育】【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第二週 09/06~09/12 09/08(二) 09/09(三) 第一次成就測驗	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練	6	1. 實作 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第三週 09/13~09/19	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練	6	1. 實作 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第四週 09/20~09/26 09/26(六)補 10/2(五) 課程	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練	6	1. 實作 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第五週 09/27~10/03 10/01(四) 10/02(五) 中秋連假	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練	6	1. 實作 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第六週	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練	6	1. 實作 2. 觀察	【環境教育】【生涯發

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

10/04~10/10 10/09(五) 10/10(六) 國慶連假		3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練			展教育】【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第七週 10/11~10/17 10/14(三)10/15(四)第一次定期考	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練	6	1. 實作 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第八週 10/18~10/24	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練	6	1. 實作 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第九週 10/25~10/31	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第十週 11/01~11/07	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第十一週 11/08~11/14	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】【食育教育】 【法治教育】【生命教育】 【友善校園】

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	動技能。	5. 提升專項能力			
第十二週 11/15~11/21	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第十三週 11/22~11/28 11/26(四)11/27(五)第 二次定期考	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第十四週 11/29~12/05	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第十五週 12/06~12/12	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第十六週 12/13~12/19	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升個人專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第十七週 12/20~12/26 12/23(三)12/24(四)第 二次成就評量	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第十八週	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練	6	1. 實作及表現 2. 觀察	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

12/27~01/02 01/01(五)元旦	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力			
第十九週 01/03~01/09	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	
第二十週 01/10~01/16 01/15(五) 第三次定期考	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	
第二十一週 01/17~01/23 01/18(一) 第三次定期考 01/20(三)休業式	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	1	1. 實作及表現 2. 觀察	
第二十二週 01/24~01/30		測驗			

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立後甲國民中學 109 學年度第二學期三年級彈性學習 體育班 課程計畫

教材來源	自編(田徑)	教學節數	每週(6)節 本學期共(102)節		
課程目標	1. 田徑是運動之母，藉由參與田徑運動，了解運動知識、技能，提高學生體育運動水平。 2. 加強團隊精神教育，建立正確觀念，適應新環境 3. 加強修正個人基本動作，提升身體各項素質 4. 建立積極正向的生活態度，養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 5. 培養學生自律、毅力、負責的態度，從中學學習合作與運動員精神 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 指導專業專項技能，導引學生正確方向與目標，期求達成生涯規畫之成果。 8. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 9. 培養學生對田徑運動的興趣，組織和吸收更多的學生參加田徑活動 10. 發展柔韌、協調、靈敏、速度、彈跳等運動素質學習和掌握田徑各項運動所需基本活動技能，逐步培養完成各種練習的正確姿勢，對學生的特長培養 12. 提升人文、社會與科技的知能，加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。 13. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心，強化自我學習的能力及終身學習的態度。 14. 增強自我了解及生涯發展的能力，深植尊重生命與全球永續發展的觀念。 15. 增進競技體能及技術，提升運動競技能力。				
相關領域	英語文融入參考指引 藝術 綜合活動 健康與體育				
能力指標 (總綱核心素養)	健 3-3-1-9 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 健 3-3-2-7 發展戰術運用在個人和團體比賽中。 健 3-3-3-2 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 健 3-3-4-7 計畫並執行特殊性運動，以發展運動技巧。 健 3-3-5-9 應用規則來使運動技能充分發揮				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	【資訊教育】【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【資訊教育】【食育教育】 【法治教育】【生命教育】【友善校園】				
教學期程	能力指標-代號	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	(學習內容、學習表現)				融入議題能力指標
第一週 02/14~02/20 02/18(四)正式上課日	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.基礎跑步動作訓練 2.基礎速度訓練 3.基礎耐力訓練 4.基礎肌力訓練	6	1.實作 2.觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第二週 02/21~02/27 02/24(三)02/25(四)第一次模擬考	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.基礎跑步動作訓練 2.基礎速度訓練 3.基礎耐力訓練 4.基礎肌力訓練 5.基本專項加強	6	1.實作 2.觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第三週 02/28~03/06 02/28(日) 03/01(一) 和平紀念日連假	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.基礎跑步動作訓練 2.基礎速度訓練 3.基礎耐力訓練 4.基礎肌力訓練 5.基本專項加強	6	1.實作 2.觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第四週 03/07~03/13	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.基礎跑步動作訓練 2.基礎速度訓練 3.基礎耐力訓練 4.基礎肌力訓練 5.基本專項加強	6	1.實作 2.觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第五週 03/14~03/20	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.基礎跑步動作訓練 2.基礎速度訓練 3.基礎耐力訓練 4.基礎肌力訓練 5.基本專項加強	6	1.實作 2.觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第六週 03/21~03/27 3/24(三)03/25(四) 三年級第一次定期考	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.基礎跑步動作訓練 2.基礎速度訓練 3.基礎耐力訓練 4.基礎肌力訓練 5.基本專項加強	6	1.實作 2.觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第七週	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.基礎跑步動作訓練 2.基礎速度訓練	6	1.實作 2.觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

03/28~04/03 04/02(五)兒童節彈性 放假		3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強			【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第八週 04/04~04/10 04/05(一) 民族掃墓節 彈性放假	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 基礎跑步動作訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強	6	1. 實作 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】【食育教育】 【法治教育】【生命教育】 【友善校園】
第九週 04/11~04/17 04/14(三)04/15(四)三 年級第二次定期考	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】【友善校園】
第十週 04/18~04/24 04/22(四)04/23(五)第 二次模擬考	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】 【法治教育】【生命教育】 【友善校園】
第十一週 04/25~05/01	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】【法治教育】 【生命教育】 【友善校園】
第十二週 05/02~05/08	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】 【法治教育】【生命教育】 【友善校園】
第十三週 05/09~05/15 05/15(六)5/16(日)教	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】 【人權教育】 【食育教育】【法治教育】

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

育會考	動技能。	5. 提升專項能力			育】【生命教育】【友善校園】
第十四週 05/16~05/22	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】【食育教育】 【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第十五週 05/23~05/29	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】 【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第十六週 05/30~06/05	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升個人專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】 【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第十七週 06/06~06/12	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 提升跑步動作訓練 2. 加強速度訓練 3. 加強耐力訓練 4. 提升肌力訓練 5. 提升專項能力	6	1. 實作及表現 2. 觀察	【環境教育】【生涯發展教育】【人權教育】 【食育教育】【法治教育】【生命教育】【友善校園】
第十八週 06/13~06/19 06/14(一)端午節 06/15(二)暫訂畢業典禮			0		
第十九週 06/20~06/26					
第二十週 06/27~07/03					

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

06/30(三)休業式					

- ◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。
- ◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。
- ◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。