

臺南市立東區忠孝國民中學 109 學年度第一學期九年級彈性學習 田徑專長 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週(6)節 本學期共(120)節		
課程目標	認識田徑基本基本動作及技巧，培養田徑運動習慣，達到競技運動及終身規律為目的。				
相關領域	綜合活動、自然與生活科技				
能力指標 (總綱核心素養)	3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。 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。 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 3-3-1-9 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 4-3-5-1 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	性別平等教育、人權教育				
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 1 週 (8/31 開學)	3-2-2-2	目標設定 自我對話	6	報告 同儕互評	
第 2 週	3-2-2-2	目標設定 自我對話	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 3 週	3-1-4-2 3-3-3-2	馬克操	6	實作	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3-3-1-9 4-3-5-1			口試 同儕互評	
第 4 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	各式跑姿學習 基本傷害防護學習	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 5 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	循環訓練 階梯訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 6 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	折返跑訓練 阻力訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 7 週 (10/15、10/16 段考)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	曲折跑訓練 小階梯訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 8 週		1. 測驗2000 2. 測驗100公尺	6	實作	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		3. 測驗 400 公尺		口試 同儕互評	
第 9 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	跑姿調整 起跑動作修正	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 10 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 11 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 12 週 (11/18-11/20 校外教學)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	欄架動作修正 接力步點調整 長跑配速 擲部動作強化	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 13 週	3-1-4-2	欄架欄間節奏強化 接力步點調整	6	實作	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	長跑配速 擲部動作強化		口試 同儕互評	
第 14 週 (12/2、12/3 段考)		1. 測驗2000公尺 2. 測驗100公尺 3. 個人專項測驗	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 15 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	重量訓練 彈跳訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 16 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 17 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 18 週	3-1-4-2	重量訓練 彈跳訓練	6	實作	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1			口試 同儕互評	
第 19 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	跑姿調整 起跑動作修正	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 20 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 21 週 (1/19、1/20 段考) (1/22 休業式)		綜合測驗	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育

◎「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。

臺南市立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期九年級彈性學習 田徑專長 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週(6)節 本學期共(102)節		
課程目標	認識田徑基本基本動作及技巧，培養田徑運動習慣，達到競技運動及終身規律為目的。				
相關領域	綜合活動、自然與生活科技				
能力指標 (總綱核心素養)	3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。 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。 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 3-3-1-9 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 4-3-5-1 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。				
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	性別平等教育、人權教育				
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 1 週 (2/17 開學)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	回顧專項技術重點	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 2 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	循環體能 階梯訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第 3 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	折返跑訓練 阻力訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 4 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	曲折跑訓練 小階梯訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 5 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	跑姿調整 起跑動作修正	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 6 週 (3/25、3/26 段考)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	重量訓練 彈跳訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 7 週		1. 測驗2000 2. 測驗100公尺 3. 測驗 400 公尺	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第 8 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 9 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	跑姿調整 起跑動作修正	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 10 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 11 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	欄架基本 接力套棒 長跑配速 擲部動作強化	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 12 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9	欄架動作修正 接力步點調整 長跑配速 擲部動作強化	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	4-3-5-1				
第 13 週 (5/10、5/11 段考)		1. 測驗200公尺 2. 測驗100公尺 3. 個人專項測驗	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 14 週 (5/15、5/16 會考)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	重量訓練 彈跳訓練	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 15 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	跑姿調整 起跑動作修正	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 16 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	欄架全程訓練 接力全程訓練 長跑速耐強化 短跑速度強化 擲部動作強化	6	實作 口試 同儕互評	性別平等教育 人權教育
第 17 週		綜合測驗	6	實作 口試	性別平等教育 人權教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

				同儕互評	
第 18 週					
第 19 週 (6/24、6/25 段考)					
第 20 週 (6/30 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。