

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第一學期九年級彈性學習 社團-田徑 課程計畫
普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

教材來源	自編	教學節數	每週 ( 1 ) 節 本學期共 ( 20 ) 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	1	報告  同儕互評	
第 2 週	3-2-2-2	目標設定 自我對話	1	報告  同儕互評	
第 3 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9	馬克操	1	報告  同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	4-3-5-1				
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	1	報告 同儕互評	
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	1	報告 同儕互評	
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	1	報告 同儕互評	
第 7 週 (10/13、10/14 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	1	報告 同儕互評	
第 8 週		1. 測驗2000 2. 測驗100公尺 3. 測驗 400 公尺	1	報告 同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

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	1	報告  同儕互評	
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	1	報告  同儕互評	
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	1	報告  同儕互評	
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	1	報告  同儕互評	
第 13 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9	欄架欄間節奏強化 接力步點調整 長跑配速 擲部動作強化	1	報告  同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	4-3-5-1				
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	1	報告  同儕互評	
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	1	報告  同儕互評	
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	1	報告  同儕互評	
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	1	報告  同儕互評	
第 18 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	1	報告  同儕互評	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

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	1	報告  同儕互評	
第 20 週 (1/14、1/15 段考)	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	1	報告  同儕互評	
第 21 週 (1/20 休業式)		綜合測驗			

◎「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。

◎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。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期九年級彈性學習\_\_\_\_\_社團-田徑\_\_\_\_\_課程計畫  
普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材來源	自編	教學節數	每週 ( 1 ) 節 本學期共 ( 18 ) 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	1	實作 口試 同儕互評	
第 2 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9	循環體能 階段訓練	1	實作 口試 同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	4-3-5-1				
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	1	實作 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	曲折跑訓練 小階梯訓練	1	實作 口試 同儕互評	
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	1	實作 口試 同儕互評	
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	1	實作 口試 同儕互評	
第 7 週		1. 測驗2000 2. 測驗100公尺 3. 測驗 400 公尺	1	實作	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

				口試	
				同儕互評	
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	1	實作  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	1	實作  口試  同儕互評	
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	1	實作  口試  同儕互評	
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	1	實作  口試  同儕互評	
第 12 週	3-1-4-2	欄架動作修正 接力步點調整	1	實作	

## 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 13 週 (5/10、5/11 段考)		1. 測驗2000公尺 2. 測驗100公尺 3. 個人專項測驗	1	實作  口試  同儕互評	
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	1	實作  口試  同儕互評	
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	1	實作  口試  同儕互評	
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	1	實作  口試  同儕互評	
第 17 週		綜合測驗	1	實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

				口試	
				同儕互評	
第 18 週					

◎「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。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第一學期九年級彈性學習 社團-桌球 課程計畫  
普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材來源	自編	教學節數	每週 ( 1 ) 節 本學期共 ( 20 ) 節		
課程目標	認識桌球基本基本動作及技巧，培養桌球運動習慣，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	了解桌球歷史 探討桌球膠皮、球板的特 性	1	報告  同儕互評	
第 2 週	3-2-2-2	探討桌球握拍方法 分析各種握拍方式優、缺 點	1	報告  同儕互評	
第 3 週	3-1-4-2 3-3-3-2	精進發球技術 1. 正手發上旋球 2. 反手發急球與發急下	1	報告  同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3-3-1-9 4-3-5-1	旋			
第 4 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進發球技術 正手發轉與不轉球	1	報告  同儕互評	
第 5 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進發球技術 發短球	1	報告  同儕互評	
第 6 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進發球技術 反手發右側上(下)旋球	1	報告  同儕互評	
第 7 週 (10/13、10/14 段考)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進發球技術 正手發左側上(下)旋球	1	報告  同儕互評	
第 8 週		第一次術科測驗	1	報告  同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第 9 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進發球技術 下蹲發球	1	報告 同儕互評	
第 10 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進發球技術 正手高拋發球	1	報告 同儕互評	
第 11 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進接發球技術 接發球技術的具體運用	1	報告 同儕互評	
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	精進接發球技術 分析接發球的判斷	1	報告 同儕互評	
第 13 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9	精進推檔球技術 1. 擋球 2. 快推	1	報告 同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	4-3-5-1				
第 14 週 (12/2、12/3 段考)		第二次術科測驗	1	報告  同儕互評	
第 15 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進推檔球技術 1. 加力推 2. 減力擋	1	報告  同儕互評	
第 16 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進搓球技術 1. 慢搓 2. 快搓	1	報告  同儕互評	
第 17 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進搓球技術 不同性能球拍的搓球	1	報告  同儕互評	
第 18 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進搓球技術 搓轉與不轉球	1	報告  同儕互評	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第 19 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進攻球技術 正手中遠台攻球	1	報告  同儕互評	
第 20 週 (1/14、1/15 段考)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進攻球技術 正手近台攻球。	1	報告  同儕互評	
第 21 週 (1/20 休業式)		綜合測驗			

◎「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。

◎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。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期九年級彈性學習\_\_\_\_\_社團-桌球\_\_\_\_\_課程計畫  
 ( 普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

教材來源	自編	教學節數	每週 ( 1 ) 節 本學期共 ( 18 ) 節		
課程目標	認識桌球基本基本動作及技巧，培養桌球運動習慣，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	複習上學期教導技術	1	實作 口試 同儕互評	
第 2 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9	精進攻球技術 正手近台攻球	1	實作 口試 同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	4-3-5-1				
第 3 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進攻球技術 正手中遠台攻球	1	實作  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	精進攻球技術 反手近台攻球。	1	實作  口試  同儕互評	
第 5 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進攻球技術 反手快撥。	1	實作  口試  同儕互評	
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	精進攻球技術 反手快點。	1	實作  口試  同儕互評	
第 7 週		第一次術科測驗。	1	實作	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

				口試	
				同儕互評	
第 8 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進攻球技術 反手快拉。	1	實作  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	精進攻球技術 側身攻球。	1	實作  口試  同儕互評	
第 10 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	精進攻球技術 反手扣殺。	1	實作  口試  同儕互評	
第 11 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	弧圈球技術 正手前沖弧圈球。	1	實作  口試  同儕互評	
第 12 週	3-1-4-2	弧圈球技術 反手拉弧圈球	1	實作	

## 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 13 週 (5/10、5/11 段考)		第二次術科測驗	1	實作 口試 同儕互評	
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	弧圈球技術 正手加轉弧圈球	1	實作 口試 同儕互評	
第 15 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	步法技術 單步。	1	實作 口試 同儕互評	
第 16 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	步法技術 跨步。	1	實作 口試 同儕互評	
第 17 週		第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相	1	實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		關技術。		口試	
				同儕互評	
第 18 週					

◎「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。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第一學期九年級彈性學習 社團-游泳 課程計畫  
普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材來源	自編	教學節數	每週 ( 1 ) 節 本學期共 ( 20 ) 節		
課程目標	認識游泳基本基本動作及技巧，培養桌球運動習慣，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	游泳歷史 概論講解	1	報告  同儕互評	
第 2 週	3-2-2-2	技術規則講述	1	報告  同儕互評	
第 3 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9	自由式技術分析	1	報告  同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	4-3-5-1				
第 4 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	自由式踢腳腿力強化訓練	1	報告 同儕互評	
第 5 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	自由式划臂強化訓練	1	報告 同儕互評	
第 6 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	仰式技術分析	1	報告 同儕互評	
第 7 週 (10/13、10/14 段考)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	仰式踢腳腿部 推進訓練	1	報告 同儕互評	
第 8 週		第一次術科測驗	1	報告 同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第 9 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	仰式划手 推進訓練	1	報告 同儕互評	
第 10 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	蛙式技術分析	1	報告 同儕互評	
第 11 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	蛙式腿部推進訓練	1	報告 同儕互評	
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	蛙式划手肌力訓練	1	報告 同儕互評	
第 13 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9	蝶式技術分析	1	報告 同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	4-3-5-1				
第 14 週 (12/2、12/3 段考)		第二次術科測驗	1	報告  同儕互評	
第 15 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	蝶式踢腳腰部訓練	1	報告  同儕互評	
第 16 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	蝶式划臂訓練	1	報告  同儕互評	
第 17 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	混合式技術分析	1	報告  同儕互評	
第 18 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	混合式轉換訓練	1	報告  同儕互評	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第 19 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	混合式轉換訓練	1	報告  同儕互評	
第 20 週 (1/14、1/15 段考)	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	混合式轉換訓練	1	報告  同儕互評	
第 21 週 (1/20 休業式)		綜合測驗			

◎「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。

◎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。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期九年級彈性學習 \_\_\_\_\_ 社團-游泳 \_\_\_\_\_ 課程計畫  
 (  普通班 /  藝才班 /  體育班 /  特教班 )

教材來源	自編	教學節數	每週 ( 1 ) 節 本學期共 ( 17 ) 節		
課程目標	認識游泳基本基本動作及技巧，培養游泳運動習慣，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	複習上學期教導技術	1	實作 口試 同儕互評	
第 2 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9	基礎體能訓練	1	實作 口試 同儕互評	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	4-3-5-1				
第 3 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	基礎體能訓練	1	實作 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	耐力訓練	1	實作 口試 同儕互評	
第 5 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	耐力訓練	1	實作 口試 同儕互評	
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	耐力訓練	1	實作 口試 同儕互評	
第 7 週		第一次術科測驗。	1	實作	

## C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

				口試	
				同儕互評	
第 8 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	速度訓練	1	實作 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	速度訓練	1	實作 口試 同儕互評	
第 10 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	速度訓練	1	實作 口試 同儕互評	
第 11 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	速度訓練	1	實作 口試 同儕互評	
第 12 週	3-1-4-2	組合速耐力訓練	1	實作	

## 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 13 週 (5/10、5/11 段考)		第二次術科測驗	1	實作 口試 同儕互評	
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	組合速耐力訓練	1	實作 口試 同儕互評	
第 15 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	組合速耐力訓練	1	實作 口試 同儕互評	
第 16 週	3-1-4-2 3-3-3-2 3-3-1-9 4-3-5-1	組合速耐力訓練	1	實作 口試 同儕互評	
第 17 週		第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相	1	實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		關技術。		口試	
				同儕互評	
第 18 週					

◎「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。