

臺南市新市區新市國中 109 學年度第 1 學期 9 年級彈性學習 特殊需求課程(體育專長) 田徑 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週(6)節，本學期共(126)節
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質		
相關領域	■健康與體育		
能力指標 (總綱核心素養)	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5		
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	<p>【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【性別平等教育】 性 U1 肯定自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制 性 U4 維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權 性 U9 了解性別平等運動的歷史發展，主動參與促進性別平等的社會公共事務，並積極維護性別權益。 性 U11 分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	安 J6 了解運動設施安全的維護。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。				
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 1-3 週	3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	體能訓練： 高強度體能訓練 技術訓練： 跑-加強腕關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性 戰術訓練： 善用策略 心理訓練： 意象訓練	18	實作、觀察、動作演練	安 J1 涯 J3 安 J6 性 U1
第 4-6 週	3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	體能訓練： 高強度體能訓練 技術訓練： 跑-加強腕關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性 戰術訓練：	18	實作、觀察、動作演練	涯 J3 安 J6 性 U11

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		善用策略 心理訓練： 意象訓練			
第 7-9 週	3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	體能訓練： 高強度體能訓練 技術訓練： 跑-加強腕關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性 戰術訓練： 善用策略 心理訓練： 意象訓練	18	實作、觀察、動作演練	涯 J3 安 J6 性 U4
第 10-12 週	3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	體能訓練： 高強度體能訓練 技術訓練： 跑-加強腕關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性 戰術訓練： 善用策略 心理訓練： 意象訓練	18	實作、觀察、動作演練	涯 J3 安 J6 人 J5

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

<p>第 13-15 週</p>	<p>3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5</p>	<p>體能訓練： 高強度體能訓練 技術訓練： 跑-加強腕關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性 戰術訓練： 善用策略 心理訓練： 意象訓練</p>	<p>18</p>	<p>實作、觀察、動作演練</p>	<p>涯 J3 安 J6 性 U9</p>
<p>第 16-18 週</p>	<p>3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5</p>	<p>體能訓練： 高強度體能訓練 技術訓練： 跑-加強腕關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性 戰術訓練： 善用策略 心理訓練： 意象訓練</p>	<p>18</p>	<p>實作、觀察、動作演練</p>	<p>涯 J3 安 J6</p>
<p>第 19-21 週</p>	<p>3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5</p>	<p>體能訓練： 高強度體能訓練 技術訓練：</p>	<p>18</p>	<p>實作、觀察、動作演練</p>	<p>涯 J3 安 J6 生 J2</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		跑-加強髖關節角度 跳-身體控制能力 擲-加強啟動至出手連慣性 戰術訓練： 善用策略 心理訓練： 意象訓練			
--	--	---	--	--	--

◎「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。

臺南市新市區新市國中 109 學年度第 2 學期 9 年級彈性學習 特殊需求課程(體育專長) 田徑 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週(6)節，本學期共(126)節
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質		
相關領域	■健康與體育		
能力指標 (總綱核心素養)	3-2-3, 3-2-4, 3-3-1, 3-3-2, 3-3-3, 3-3-4, 3-3-5		
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	<p>【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【性別平等教育】 性 U1 肯定自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制 性 U4 維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權 性 U9 了解性別平等運動的歷史發展，主動參與促進性別平等的社會公共事務，並積極維護性別權益。 性 U11 分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	安 J6 了解運動設施安全的維護。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。				
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 1-3 週	3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	體能訓練： 超負荷體能訓練 技術訓練： 跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度 戰術訓練： 置入運動科學 心理訓練： 抗壓力管理	18	實作、觀察、動作演練	涯 J3 安 J6 人 J5
第 4-6 週	3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	體能訓練： 超負荷體能訓練 技術訓練： 跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度 戰術訓練： 置入運動科學 心理訓練：	18	實作、觀察、動作演練	涯 J3 安 J6 性 U9

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		抗壓力管理			
第 7-9 週	3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	體能訓練： 超負荷體能訓練 技術訓練： 跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度 戰術訓練： 置入運動科學 心理訓練： 抗壓力管理	18	實作、觀察、動作演練	涯 J3 安 J6
第 10-12 週	3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	體能訓練： 超負荷體能訓練 技術訓練： 跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度 戰術訓練： 置入運動科學 心理訓練： 抗壓力管理	18	實作、觀察、動作演練	涯 J3 安 J6 生 J2
第 13-15 週	3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	體能訓練： 超負荷體能訓練 技術訓練： 跑-儀器輔助動作分析	18	實作、觀察、動作演練	涯 J3 安 J6 涯 J5

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		<p>跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度 戰術訓練： 置入運動科學 心理訓練： 抗壓力管理</p>			
第 16-18 週	3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	<p>體能訓練： 超負荷體能訓練 技術訓練： 跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度 戰術訓練： 置入運動科學 心理訓練： 抗壓力管理</p>	18	實作、觀察、動作演練	涯 J3 安 J6 生 J5 涯 J4
第 19-21 週	3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	<p>體能訓練： 超負荷體能訓練 技術訓練： 跑-儀器輔助動作分析 跳-制空身體平衡能力 擲-加強啟動至出手度 戰術訓練： 置入運動科學 心理訓練：</p>	18	實作、觀察、動作演練	涯 J3 安 J6 生 J7

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

		抗壓力管理			
--	--	-------	--	--	--

◎「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。