

臺南市市立麻豆國民中學 109 學年度第一學期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)	九年級體育班	教學節數	本學期共(168)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"/> 原住民族教育 <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
第一週至第二週		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	

		<p>的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 (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>		
第三週至第四週	起跑架教學	<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>	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	<p>1. 教師授課</p> <p>2. 學生實際操作</p>	口頭發問、實作、測驗	
第五週至第六週	協調性教學	<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>	藉由繩梯訓練協調性	能正確做出動作，並不會同手同腳	<p>1. 教師授課</p> <p>2. 學生實際操作</p>	口頭發問、實作	
第七週至第八週	敏捷性教學	<p>(綜合)2d-IV-2欣賞多元的生活文化，運用美學</p>	藉由反應訓練，加強敏捷性	能正確作出反應動作	<p>1. 教師授課</p> <p>2. 學生實際操作</p>	口頭發問、實作	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			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。					
第九週至第十週	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		
第十一週至第十二週	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		
第十三週至第十四週	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	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)

			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。					
第十五週至第十六週	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		
第十七週至第十八週	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		
第十九週至第二十週	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	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)

			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。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

◎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。

臺南市市立麻豆國民中學 109 學年度第二學期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)	九年級體育班	教學節數	本學期共(136)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"/> 原住民族教育 <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
第一週至第二週		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	

		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		
第三週至第四週	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		
第五週至第六週	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)

第七週至第八週		敏捷性教學	<p>展專項運動技能。</p> <p>(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。</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>	藉由反應訓練，加強敏捷性	能正確作出反應動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師授課 2. 學生實際操作 	口頭發問、實作	
第九週至第十週		體能教學	<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>	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師授課 2. 學生實際操作 	口頭發問、實作	
第十一週至第十二週		速度訓練	<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>	藉由速度訓練，增加敏捷性	能增強個人速度節奏感	<ol style="list-style-type: none"> 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。					
第十三週至第十四週	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		
第十五週至第十六週	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		
第十七週至第十八週	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		

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			<p>文化，運用美學於日常生活中，展現美感。</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>作</p>		
<p>第十九週至 第二十週</p>		<p>體能教學</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>藉由體能訓練，加強全身性肌肉力量</p>	<p>能學會體能相關動作</p>	<p>1. 教師授課 2. 學生實際操作</p>	<p>口頭發問、實作</p>	

◎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。