臺南市立麻豆國民中學109學年度第一學期　七、八年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	田徑	實施年級	七、八年級	教學節數	本學期共(17)節	社團編號	勿填
彈性學習課程規範	2.□社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。						
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。						

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第1週 08/30-09/05		課程分組				
第2週 09/06-09/12	1	計畫並發展田徑專項運動技能	認識體能基礎	了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢	報告 同儕互評	
第3週 09/13-09/19	1	評估個人及他人的田徑基本動作表現，以改善運動技能。	認識體能基礎	了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢	報告 同儕互評	
第4週 09/20-09/26	1	分析個人身體狀況、精進馬克操基本動作技術	基本動作訓練	上半身(擺臂)動作強化 下半身(跑姿)動作強化	實作 口試 同儕互評	

第 5 週 09/27-10/03	1	分析個人身體狀況、精進馬克操基本動作技術	基本動作訓練	了解各式跑姿 了解傷害預防及其處理	實作 口試 同儕互評	
第 6 週 10/04-10/10	1	『精進基礎體能』	基本動作訓練	了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則	實作 口試 同儕互評	
第 7 週 10/11-10/17		段考週				
第 8 週 10/18-10/24	1	『精進基礎體能』	基本體能訓練	了解與運用有氧、無氧訓練之內容、負荷及安全原則	實作 口試 同儕互評	
第 9 週 10/25-10/31	1	『精進基礎體能』	基本動作訓練	了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則	實作 口試 同儕互評	
第 10 週 11/01-11/07	1	『精進速度技術』	進階動作訓練	理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	實作 口試 同儕互評	
第 11 週 11/08-11/14	1	『精進專項技術』	進階動作訓練	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	實作 口試 同儕互評	

第 12 週 11/15-11/21	1	『精進專項技術』	進階動作訓練	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	實作 口試 同儕互評	
第 13 週 11/22-11/28	1	『精進專項技術』	進階動作訓練	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	實作 口試 同儕互評	
第 14 週 11/29-12/05		段考週				
第 15 週 12/06-12/12	1	『精進專項技術』	進階動作訓練	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德	實作 口試 同儕互評	
第 16 週 12/13-12/19	1	『強化肌力、彈跳力』	進階動作訓練	了解與運用無氧訓練、爆發力等專項體能之原理原則	實作 口試 同儕互評	
第 17 週 12/20-12/26	1	『精進專項技術』	進階動作訓練	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集	實作 口試 同儕互評	

				遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力		
第 18 週 12/27-01/02	1	『精進專項技術』	進階動作訓練	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	實作 口試 同儕互評	
第 19 週 01/03-01/09	1	『強化肌力、彈跳力』	進階動作訓練	了解與運用無氧訓練、爆發力等專項體能之原理原則	實作 口試 同儕互評	
第 20 週 01/10-01/16	1	『精進速度技術』	進階動作訓練	理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	實作 口試 同儕互評	

第 21 週 01/17-01/23		段考週				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎備註**可**加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。
◎各社團務必寫一份，9/30 前補齊。

臺南市立麻豆國民中學 109 學年度第二學期 七、八年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	田徑	實施年級	七、八年級	教學節數	本學期共(16)節	社團編號	勿填
彈性學習課程規範	2.□社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。						
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。						

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第 1 週 021/4-02/20		開學週				
第 2 週 02/21-02/27	1	複習上學期教導技術	技術複習	了解專項技術的共同性與特殊性	實作 口試 同儕互評	
第 3 週 02/28-03/06		228 紀念日補假				

第 4 週 03/07-03/13	1	『精進基礎體能』	基礎體能練習	了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則	實作 口試 同儕互評	
第 5 週 03/14-03/20	1	『精進基礎體能』	基礎體能練習	了解與運用有氧、無氧訓練之內容、負荷及安全原則	實作 口試 同儕互評	
第 6 週 03/21-03/27	1	『精進基礎體能』	基礎體能練習	了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則	實作 口試 同儕互評	
第 7 週 03/28-04/03	1	『精進速度技術』	速度提升	理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	實作 口試 同儕互評	
第 8 週 04/04-04/10	1	第一次術科測驗	測驗	測驗	實作	
第 9 週 04/11-0417	1	『強化肌力、彈跳力』	力量強化	了解與運用無氧訓練、爆發力等專項體能之原理原則	實作 口試 同儕互評	
第 10 週 04/18-0424	1	『精進專項技術』	技術提升	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	實作 口試 同儕互評	

第 11 週 04/25-05/01	1	『精進速度技術』	速度提升	理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	實作 口試 同儕互評	
第 12 週 05/02-05/08	1	『精進專項技術』	進階技術精進	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	實作 口試 同儕互評	
第 13 週 05/09-05/15	1	『精進專項技術』	進階技術精進	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	實作 口試 同儕互評	
第 14 週 05/16-05/22	1	『精進專項技術』	進階技術精進	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速	實作 口試 同儕互評	
第 15 週 05/23-05/29	1	『強化肌力、彈跳力』	無氣訓練	了解與運用無氧訓練、爆發力等專項體能之原理原則	實作 口試 同儕互評	
第 16 週 05/30-06/05	1	『精進速度技術』	跑步練習	理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	實作 口試 同儕互評	
第 17 週 06/06-06/12	1	『精進專項技術』	配速練習	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術	實作 口試	

				理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	同儕互評	
第 18 週 06/13-06/19		端午節放假				
第 19 週 06/20-06/26	1	『精進專項技術』	配速練習	理解並操作跑、擲/踢、蹬及接力等專項進階技術 理解並執行配速、規則與情報蒐集 遵守並運用競賽規則、指令與道德 溝通管道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力	實作 口試 同儕互評	
第 20 週 06/27-07/03		段考週				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎備註**可**加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。
◎各社團務必寫一份，9/30 前補齊。

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)