

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第 1 學期八年級彈性學習 體育專業 課程計畫(體育班)

學習主題名稱	田徑專長	實施年級 (班級組別)	八	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程 四類規範	1. ☐ 統整性探究課程 (☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題) 2. ☐ 社團活動與技藝課程(☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) 3. ☒ 特殊需求領域課程 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☐ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☒ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學				
設計理念	『田徑為運動之母』，田徑選手須具備基本體適能，還有必做的馬克操則是田徑運動基礎中的基礎動作，進而學習起跑、跳躍、推擲等動作，參加台南市與全國各項田徑比賽。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人合諧互動的素養。				
課程目標	1. 運動技能專項訓練 2. 短期：台南市中小學田徑錦標賽前 8 名、台南市中等學校聯合運動會前 8 名、台南市春季田徑賽前 8 名等。 3. 中期：達到參加全國性田徑賽參賽標準、參加全國性田徑運動會前 8 名。 4. 長期：培育運動精神、品德端正、文武雙全、全人教育。				
配合融入之領域或議題	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☒ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☒ 科技融入參考指引				☒ 性別平等教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☒ 國際教育

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

表現任務		能完成綜合技術操作，提高運動表現，於競賽中取得良好成績。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	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	1	基本訓練-耐力訓練 暨體能訓練 基本訓練-馬克操	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢 2. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 3. 了解增進體能的運動方式。	目標設定 自我對話 馬克操	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等
第二週	1	基本訓練-耐力訓練 暨體能訓練 基本訓練-馬克操	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢 2. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 3. 了解增進體能的運動方式。	目標設定 自我對話 馬克操	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等
第三週	1	基本訓練-耐力訓練 暨體能訓練 基本訓練-馬克操	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢	目標設定 自我對話 馬克操	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	2. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 3. 了解增進體能的運動方式。			項重訓器材等
第四週	1	基本訓練-耐力訓練 暨體能訓練 基本訓練-馬克操	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優弱勢 2. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 3. 了解增進體能的運動方式。	目標設定 自我對話 馬克操	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等
第五週	1	比賽前期 質量訓練 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 遵守並運用競賽規則、指令與道德、溝通管	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 2. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

					道訓練與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能力			
第六週	1	比賽前期 質量訓練 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 2. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第七週 第一次段考	1	比賽前期 質量訓練 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 2. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

					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	放鬆訓練		
第八週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第九週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

					5. 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	柔軟度訓練 放鬆訓練		重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十一週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				T-IV-B3	理 5. 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	核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練		梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十二週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十三週 第二次段考	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				T-IV-B1 T-IV-B3	4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練		沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十四週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十五週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		競走)		P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練		藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十六週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十七週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		賽、跳部、跨欄以及競走)		P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練		墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十八週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十九週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練		3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第二十週 第三次段考	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第二十一週		休業式						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎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。

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

備註 1：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時，得自行調整課程進度、內容與訓練地點。

備註 2：學習活動亦包含：場地(館)環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給與歸賦等。

備註 3：學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課，任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

備註 4：因各項訓練內容完成時間不固定，無法於正規下課時進行休息，但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第 2 學期八年級彈性學習 體育專業 課程計畫(體育班)

學習主題名稱	田徑專長	實施年級 (班級組別)	八	教學節數	本學期共(20)節
彈性學習課程 四類規範	1. ☐ 統整性探究課程 (☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題) 2. ☐ 社團活動與技藝課程(☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) 3. ☒ 特殊需求領域課程 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☐ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☒ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學				
設計理念	『田徑為運動之母』，田徑選手須具備基本體適能，還有必做的馬克操則是田徑運動基礎中的基礎動作，進而學習起跑、跳躍、推擲等動作，參加台南市與全國各項田徑比賽。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人合諧互動的素養。				
課程目標	1. 運動技能專項訓練 2. 短期：台南市中小學田徑錦標賽前 8 名、台南市中等學校聯合運動會前 8 名、台南市春季田徑賽前 8 名等。 3. 中期：達到參加全國性田徑賽參賽標準、參加全國性田徑運動會前 8 名。				

		4. 長期：培育運動精神、品德端正、文武雙全、全人教育。						
配合融入之領域或議題		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☒ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☒ 科技融入參考指引			☒ 性別平等教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☒ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☒ 國際教育			
表現任務		1. 能完成綜合技術操作，提高運動表現，於競賽中取得良好成績。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵	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	1	複習上學期教導技術	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	了解專項技術的共同性與特殊性	回顧專項技術重點	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等
第二週	0							
第三週	1	比賽前期 精進基礎體能與質量訓練 運動技能專項訓練 含各單項訓練(短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄架、安全欄架、欄架、繩梯、藥球、沙球、各項重訓器材等

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第四週	1	比賽前期 精進基礎體能與 質量訓練 運動技能專項訓 練含各單項訓練 (短距離、中長距 離、田賽、跳部、 跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯 及間歇訓練之內容、負荷 及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調 與速度等專項運動之原理 原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬 等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄 架、安全欄架、欄架、 繩梯、藥球、沙球、各 項重訓器材等
第五週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) 運動技能專項訓 練含各單項訓練 (短距離、中長距 離、田賽、跳部、 跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯 及間歇訓練之內容、負荷 及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調 與速度等專項運動之原理 原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬 等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、跳繩、小欄 架、安全欄架、欄架、 繩梯、藥球、沙球、各 項重訓器材等
第六週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 了解與運用循環、階梯 及間歇訓練之內容、負荷 及安全原則	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子 槍、安全欄架、跳

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		運動技能專項訓練 （短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走）	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	4. 測驗	遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第七週	1	各專項訓練 （含技術期、比賽期、調整期） 運動技能專項訓練 （短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走）	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第八週 第一次段考	1	各專項訓練 （含技術期、比賽期、調整期） 運動技能專項訓練 （短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走）	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		離、田賽、跳部、跨欄以及競走)		P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練		墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第九週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				T-IV-B3	5. 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	核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練		梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十一週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十二週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

					解並執行環境適應能力			
第十三週 第二次段考	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練 放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	1. 參賽心得撰寫 2. 起跑架、電子槍、安全欄架、跳遠場地、鉛球、鐵餅、鏈球、碼錶等 3. 輔助器材：海綿墊、跳箱、跳板、藥球、橡膠鐵餅、沙球、跳繩、繩梯、小欄架、各項重訓器材等 3. 田徑相關影片
第十四週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練 (短距離、中長距離、田賽、跳部、跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練+放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、拉力繩、各項重訓器材等
第十五週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整期)	P-IV-1	P-IV-A1	1. 了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則	循環訓練	1. 課堂觀察	綠波墊、拉力繩

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練 (短距離、中長距離、 田賽、跳部、 跨欄以及競走)	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	及間歇訓練之內容、負荷 及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調 與速度等專項運動之原理 原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬 等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練+放鬆訓練	2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	、各項重訓器材等
第十六週	1	各專項訓練 (含技術期、比賽 期、調整期) 運動技能專項訓練 含各單項訓練 (短距離、中長距離、 田賽、跳部、 跨欄以及競走)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 了解與運用循環、階梯 及間歇訓練之內容、負荷 及安全原則 2. 了解與運用敏捷、協調 與速度等專項運動之原理 原則 3. 理解並操作跑、踢、蹬 等專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處理 5. 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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練+放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、拉力繩 、欄架、各項重訓 器材等
第十七週	1	基本動作精進與 專項技術訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、拉力繩 、欄架、各項重訓 器材等

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	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	速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練+放鬆訓練		
第十八週	1	基本動作精進與 專項技術訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練+放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、拉力繩 、欄架、各項重訓 器材等
第十九週	1	基本動作精進與 專項技術訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練+放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、拉力繩 、欄架、各項重訓 器材等

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第二十週 第三次段考	1	基本動作精進與 專項技術訓練	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	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	循環訓練 階梯訓練 阻力訓練 力量訓練 速度訓練 間歇訓練 投擲能力訓練 欄架跳躍訓練 欄架訓練 核心訓練 柔軟度訓練+放鬆訓練	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	綠波墊、拉力繩 、欄架、各項重訓 器材等
第二十一週	1	休業式						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎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。

備註1：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時，得自行調整課程進度、內容與訓練地點。

備註2：學習活動亦包含：場地(館)環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給與歸賦等。

備註3：學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課，任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

備註4：因各項訓練內容完成時間不固定，無法於正規下課時進行休息，但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。