臺南市立學甲國民中學 114 學年度第 1 學期 八 年級 體育專業領域 領域學習課程(調整)計畫(體育班)

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。 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。 □ 計學 및 既	教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	Л	教學節數	每週(5)節,本學期共(105)節				
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。	課程目標	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。								
領域核心素養 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。	該學習階段 領域核心素養	具備增進競技體能、體-J-A2 製備理解競技運動的體-J-C2	全貌,並做獨立思考	5與分析的知能,進	而運用適當的	策略,處理與解決各項問題。				

課程架構脈絡

				學習	重點	丰田仁功	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	表現任務 (評量方式)	實質內涵
第一週	基本訓練-耐力訓練暨體能訓練基本訓練-馬克操	5	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。	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第二週	基本訓練-耐力訓練暨體能訓練基本訓練-馬克操	5	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。	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】

第三週	基本訓練-耐力訓練暨體能訓練基本訓練-馬克操	5	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。	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A1 T-IV-B3 T-IV-B3 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】
第四週	基本訓練-耐力訓練暨體能訓練基本訓練-馬克操	5	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。	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-A1 P-IV-A2 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第五週	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)	5	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、協調則 3. 理解並操作助、踢、理解並操作助、踢門 專項進階技術 4. 了解傷害預防及其處則 5. 遵守並運用競賽規則 5. 遵可並運用競賣道德、 次理技巧之提升 了解並執	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-A1 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A2 T-IV-B1	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5

			行環境適應能力		T-IV-B3		
第六週	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)	5	1. 了解與運用循環、 間歇訓練之內容 全原則 2. 了解與運用敏捷、 達原則 2. 了解與運用敏捷、 時期與項運用數之 速度等解並操作的 等項進階技術 4. 了解進階技術 4. 了解進獨所及其處則 等項。 等項道德、溝通則 等與道德、 是則 等與道 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第七週第一次段考	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)	5	行環境應能力 1. 了解與運用循環、貨荷及安 全原則 2. 了解與運用敏捷、協調與 速度等專項運動之原理與 速度解並操作與之際理解並接術 4. 了解與運用數之以 專項維體等預防及其處則 5. 遵守道德、大選則訓練與 行環境適應能力 行環境適應能力	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-A2 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第八週	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)	5	1. 了解與運用循環、階梯及 間歇調練之內容, 是原則 2. 了解與運用敏捷、領 達原則 2. 了解與運用敏捷、原理 達度解與運用數之原 速度解並操作 等項進階技術 4. 了解。 等項道德、以及其處理 5. 遵明道德、 行環道 過應能力 行環境 過應能力	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-A1 P-IV-A1 P-IV-A1 T-IV-B3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】
第九週	各專項訓練	5	1. 了解與運用循環、階梯及	P-IV-1	P-IV-A1	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】

	(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)		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 2. 了解與運用敏捷、協調與 3. 理解重理與 4. 原理與 4. 了解傷害理 4. 了解。 5. 導與道德、 次 5. 與道 5. 與道 5. 與道 5. 與道 5. 與道 5. 與 5. 與 5. 與 5. 以 5. 以 5. 以 5. 以 5. 以 5. 以 5. 以 5. 以	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-B3	2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十週	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)	5	1.了解與運用循環、 間最與運用不容 理用不容 理用不容 原則 2. 了解與運用敏捷、協理 理用數之、以及 理理與運用數之、以及 理理與運動。 3. 專項企 基理與運動。 基理與實數 4. 了解與運動。 基理與實數 4. 了解與運動。 基理與實數 4. 了解與運動, 基理與實數 4. 了解與運動, 基理與實數 4. 了解與運動, 基礎與 5. 學與道德、之 是與 之與 之與 之與 之與 之與 之與 之, 之, 之, 之, 之, 之, 以 之, 以 之, 以 是, 之, 以 是, 之, 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 。 之, 。 之, 。 之, 。 之, 。 之, 。 之, 。 之, 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 。 之 。 之 。 。 之 。 之 。 。 之 。 。 之 。 之 。 之 。 之 。 。 之 。 。 之 。 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。 。 之 。 。 之 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	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-A1 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十一週	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)	5	1.了解練 理用內容 等原期 全原則 2. 了等專連用數之 定度解與運用數之 定度解與運用數之 定度解與運用數之 是理解與運用數之 是理解與運用數之 是理解與運用數之 是理解與運用數之 是理解與運用數之 是理解與 是理解與 是理解與 是與其 是與其 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是與	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-A1 P-IV-A2 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】
第十二週	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	5	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	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3

	練(短距離、中長距離、田賽、 跳部、跨欄以及競走)		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	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	4. 測驗	安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十三週	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)	5	1. 了解與運用循環、階梯及 全原則 2. 了解與運用數之原 之原與運用數之原 。 了等與運運的 。 可等與運運的 。 理理與 。 理理與 。 理理與 。 理理 。 理理 。 理理 。 以 。 以 。 以 。 以 。 以 。 以 。 以 。 以 。 以 。 以	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】
第二次段考	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)	5	1. 目標 1. 了解與 運用循環、負 等原則 等原則 全原理解與之 主度理解與之 主度理解與之 主度理解與之 是理解與之 是理解與 是理解與 是理解。 是理解。 是理解。 是理解。 是與其 是與其 是與其 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是與	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國 J4
第十五週	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)	5	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	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	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】

			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	T-IV-3	T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1		性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十六週	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)	5	心行 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 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 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A2 T-IV-B1	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十七週	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)	5	行環境適應能力 1. 引擎 1. 一次 1. 一、 1. 一、 1. 一、 1. 一、 1. 一、 1. 一 1. 一	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B3 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A2 T-IV-B3 T-IV-B3 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十八週	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)	5	行環境適應能力 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	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】

1. 「環境適應能力	第十九週	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)	5	4. 7 遵與理 5. 令與理 5. 令與理 5. 令與理 6. 之應 6. 之。 6.	P-IV-1 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 P-IV-A1 P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B3 T-IV-B1 T-IV-B3 T-IV-B1 T-IV-B1	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	人 J5 【 J5 【 J4 【 生涯規劃教育】
【第二十一週 】休業式		(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、	5	1. 了解與運用循環、階梯及 間線之內容 全原則 2. 了解與運用敏捷、陽 克度等與運用敏之。 速度等解數之 。 理解數之 。 理解數之 。 理解數 。 理解數 。 以理解數 。 以 。 以 。 以 。 以 。 、 。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	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 P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1	2. 技能實作 3. 口頭問答	涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位,清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

備註1:上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時,得自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註2: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與內容。

備註 3:學習活動亦包含:場地環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給等。

備註 4: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 5: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 體育專業領域 領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	自編		施年級 吸/組別)	Л	教學節數	每週(5)節,本學期共(]	100)節	
課程目標	1. 運動技能專項訓練 2. 短期: 台南市中小學 3. 中期:達到參加全區 4. 長期: 培育運動精	國性田徑	逐賽參賽標之	準、參加全國性 日	田徑運動會前8名		至田徑賽前8名等。		
	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 領域核心素養 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。								
	課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	學	習目標	學習		表現任務	融入議題	
			·		學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵	

第一週	複習上學期教導技術	5	了解專項技術的共同性 與特殊性	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】
第二週		0					
第三週	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)	5	1. 梯負 2. 協之 3. 蹬 4. 理 月 7 月 月 1 月 1 月 2 日 1 月 2 日 2 日 3 日 3 日 3 日 3 日 4 日 5 日 5 日 5 日 5 日 5 日 5 日 5 日 5 日 5	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第四週	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)	5	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 以調與速度等專項運 以源理原則 3. 理解並操作跑、 路等專項進階技術	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5

			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		T-IV-B1 T-IV-B3		
第五週	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)	5	1. 梯角 2. 協 2.	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5
第六週	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)	5	1. 了解與運用循環、 解及間歇訓練之內 負荷及安全原則 2. 了解與運用敏捷、 調理原則 3. 理解重項原則 3. 理解重項推陷 3. 理解重項推陷 4. 了解傷害預防及其處 理	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. 課堂觀察 2. 技能實符 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5

第七週	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)	5	5. 則管提適 1. 梯負 2. 協之 3. 蹬 4. 理 5. 則管提適 2. 協之 3. 蹬 4. 理 5. 則管提適 逆、道升應 了及荷了調原理等了 遵、道升應 道。 道,其 與與 斯 運 訓 全 與 度 則 操 進 害 運 與 與 敢 軍 測 全 運 度 則 操 進 害 運 與 與 敢 項 、 術 及 賽、 技 環 ス 則 敏 項 、 術 及 賽、 技 環 ス , な , と	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-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性 J4 【人人 【人人 【人人 【 M M M M M M M M M M M M M M M M M M M
第一次段考	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)	5	1. 了解與運用循環、陷 與運用循環、容 負荷及安全運用與捷 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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-A2 T-IV-B3 T-IV-B1 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】

			管道訓練與心理技巧之 提升 了解並執行環境 適應能力				
第九週	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)	5	1. 梯角 2. 協 項	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安 A 育】 安 J6 【性别平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國 J4
第十週	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)	5	1. 了解與運用循環內 與運用練之則 其所與 其原則 其所 其所 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 , , , ,	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】

			適應能力				
第十一週	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)	5	1. 梯負 2. 協之 3. 蹬 4. 理 5. 則管提適應 3. 蹬 4. 理 5. 則管提適應 3. 蹬 4. 理 5. 则管提现 6. 以 6.	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 選 J3 【 安 J6 【 性 J4 【 人 J5 【 國 J4
第十二週	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)	5	1. 梯負 2. 協之 3. 蹬 4. 理 5. 則管提適應 3. 蹬 4. 理 5. 則管提適應 3. 蹬 4. 理 5. 則管提適應 3. 蹬 4. 理 5. 则管提现 3. 蹬 4. 理 5. 则管提现 3. 蹬 4. 理 5. 则管提现 4. 要 9. 以前 5. 以	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-B3 T-IV-B3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性别 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國 J4
第十三週	各專項訓練	5	1. 了解與運用循環、階	P-IV-1	P-IV-A1	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】

给上咖油	(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)	5	梯角 2. 協 2.	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	2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性别平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 Z5 【國 J4
第二次段考	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)	5	1. 梯負之協之3. 蹬4. 理5. 則管提適階、容、動理解數項與實際與實際與實際與實際與實際與實際與實際與實際與實際與實際與實際與實際,對於實際,對於實際,對於實際,對於實際,對於實際,對於實際,對於實際,對於	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. 課堂觀察 2. 技能 問答 3. 口頭驗 4. 測驗	【生涯 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性 J4 【性 J4 【人 J5 【國 J4
第十五週	各專項訓練 (含技術期、比賽期、調整 期)	5	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	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3

	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)		2. 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運原則 3. 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	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		安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十六週	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)	5	管提適 1. 梯負 2. 協之 3. 蹬 4. 理 5. 則管提適 1. 梯負 2. 協之 3. 蹬 4. 理 5. 则管提適 2. 協之 3. 蹬 4. 理 5. 则管提通 2. 协会 2. 協之 3. 蹬 4. 理 5. 则管提通 2. 协会 2. 協之 3. 蹬 4. 理 5. 则管提通 2. 协会 3. 蹬 4. 理 5. 则管提通 3. 蹬 4. 理 5. 则管提通 4. 理 5. 则管提通 4. 理 5. 则管提通 5. 则管理 5. 则管提通 5. 则管理 5.	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國 J4
第十七週	基本動作精進與專項技術訓練	5	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、	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】

			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	T-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3		性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十八週	基本動作精進與專項技術訓練	5	理解並操作跑、擲/ 踢、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 指令與心理技巧之提 訓練與心理技巧之應能 力	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-B1	1. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第十九週	基本動作精進與專項技術訓練	5	理解並操作跑、擲/ 踢、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 指令與心理技巧之提升 了解並執行環境適應能 力	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【國際教育】 國 J4
第二十週第三次段考	基本動作精進與專項技術訓練	5	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	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. 課堂觀察 2. 技能實作 3. 口頭問答 4. 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 【安全教育】 安 J3 安 J6 【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5

			了解並執行環境適應能 力	P-IV-A3 T-IV-B1 T-IV-B3	【國際教育】 國 J4
第二十一週	休業式	5			

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位,清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

備註1:上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球審或活動等時,得自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註2: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與內容。

備註3:學習活動亦包含:場地環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給等。

備註 4: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 5: 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。