**南投縣仁愛國民中學111學年度彈性學習課程計畫**

【第一學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 田徑社－去出不凡的自已培訓計畫 | 年級/班級 | **801** |
| 彈性學習課程類別 | □統整性(□主題□專題□議題)探究課程■社團活動與技藝課程□特殊需求領域課程□其他類課程 | 上課節數 | 每週1節，21週，共21節 |
| 設計教師 | 曾文儀 |
| 配合融入之領域及議題(統整性課程必須2領域以上) | □國語文　□英語文(不含國小低年級)□本土語文□臺灣手語　□新住民語文□數學　　□生活課程　■健康與體育□社會　　□自然科學　□藝術■綜合活動□資訊科技(國小)　□科技(國中)  | □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 □家庭教育　■戶外教育　■原住民教育□國際教育□性別平等教育　□多元文化教育　□生涯規劃教育 |
| 設計理念 | 透過田徑各項運動發展學生健全身心，加強體能訓練，培養團隊合作知能。 |
| 總綱核心素養 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 |
| 課程目標 | 1. 藉由訓練來熟悉各項基本動作，以期建立運動人才之優良基礎。 2. 培育學生具有耐心、恆心、信心的人格特質，期望學生能從訓練中培養足夠的耐心、恆心，並在突破自我限制後，建立豐富的自信，進而將優良的人格特質延續至未來，達到教育的目的。3.培養學生規律的運動習慣，促進身心健康。強化學生運動知能，激發學生運動的動機與興趣，養成規律運動習慣；落實健康333之國民健康理念，培養學生自發自主的運動管理能力。藉由良好運動習慣的養成，遠離不良嗜好，促進身心健康，培養良好品德。4. 藉由專注力訓練，提升學生學習成效。運動技巧之養成需要高度的專注力，藉此提升學生在其他領域的學習成效，達到五育均衡的教育目的。 |

| **教學進度** | **學習表現**須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | **學習內容**可學校自訂若參考領綱，必須至少2領域以上 | **學習目標** | **學習活動** | **評量方式** | **教材****學習資源**自選/編教材須經課發會審查通過 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱/節數** |
| 一 | 基本體能技術訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能回答正確田徑規則
2. 能理解基本短程賽跑項目訓練重點
 | 1.教師講解田徑各項技術規則2.教師示範動作3.個人動作練習時間 | 實作評量 | 短、中、長跑 |
| 二 | 基本體能技術訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能回答正確田徑規則2.能理解基本短程賽跑項目訓練重點 | 1.教師講解田徑各項技術規則2.教師示範動作3.個人動作練習時間 | 實作評量 | 短、中、長跑 |
| 三 | 基本體能技術訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能回答正確田徑規則2.能理解基本中程賽跑項目訓練重點 | 1.教師講解田徑各項技術規則2.教師示範動作3.個人動作練習時間 | 實作評量 | 短、中、長跑 |
| 四 | 基本體能技術訓練Ⅳ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能回答正確田徑規則2.能理解基本中程賽跑項目訓練重點 | 1.教師講解田徑各項技術規則2.教師示範動作3.個人動作練習時間 | 實作評量 | 短、中、長跑 |
| 五 | 基本體能技術訓練Ⅴ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能回答正確田徑規則2.能理解長程賽跑項目訓練重點 | 1.教師講解田徑各項技術規則2.教師示範動作3.個人動作練習時間 | 實作評量 | 短、中、長跑 |
| 六 | 基本體能技術訓練Ⅵ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能回答正確田徑規則2.能理解長程賽跑項目訓練重點 | 1.教師講解田徑各項技術規則2.教師示範動作3.個人動作練習時間 | 實作評量 | 短、中、長跑 |
| 七 | 基本體能加強訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力 二、體能 三、速度 四、個人基本動作 | 1. 教師示範動作
2. 個人動作練習時間
 | 實作評量 | 個人基本動作 |
| 八 | 基本體能加強訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力 二、體能 三、速度 1. 個人基本動作
 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 個人基本動作 |
| 九 | 基本體能加強訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力 二、體能 三、速度 四、個人基本動作 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 個人基本動作 |
| 十 | 基本體能加強訓練Ⅳ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力 二、體能 三、速度 四、個人基本動作 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 個人基本動作 |
| 十一 | 個人專項技術訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力二、體能三、個人基本技術 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 個人基本技術球 |
| 十二 | 個人專項技術訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力二、體能三、個人基本技術 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 個人基本技術球 |
| 十三 | 個人專項技術訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力二、體能三、個人基本技術 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 個人基本技術球 |
| 十四 | 個人專項技術訓練Ⅳ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力二、體能三、個人基本技術 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 小組競賽評量 | 個人基本技術球 |
| 十五 | 加強體能訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、加強專項體能 二、技術練習 | 1. 教師示範動作
2. 團隊動作練習時間
 | 實作評量、小組評量 | 技術練習 |
| 十六 | 加強體能訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、加強專項體能 二、技術練習 | 1. 教師示範動作
2. 團隊動作練習時間
 | 實作評量、小組評量 | 技術練習 |
| 十七 | 加強體能訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、加強專項體能 二、技術練習 | 1. 教師示範動作
2. 團隊動作練習時間
 | 實作評量、小組評量 | 技術練習 |
| 十八 | 加強體能訓練Ⅳ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、加強專項體能 二、技術練習 | 1. 教師示範動作
2. 團隊動作練習時間
 | 實作評量、小組評量 | 技術練習 |
| 十九 | 個人專項體能及技術 訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、加強專項體能 二、技術練習 | 1. 教師示範動作
2. 個人動作練習時間
3. 分組動作練習時間
 | 實作評量、小組評量 | 技術練習 |
| 二十 | 個人專項體能及技術 訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、加強專項體能 二、技術練習 | 1. 教師示範動作
2. 個人動作練習時間
3. 分組動作練習時間
 | 實作評量、小組評量 | 技術練習 |
| 二十一 | 個人專項體能及技術 訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、加強專項體能 二、技術練習 | 1. 教師示範動作
2. 個人動作練習時間
3. 分組動作練習時間
 | 實作評量、小組評量 | 技術練習 |

【第二學期】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 田徑社－去出不凡的自已培訓計畫 | 年級/班級 | **801** |
| 彈性學習課程類別 | □統整性(□主題□專題□議題)探究課程■社團活動與技藝課程□特殊需求領域課程□其他類課程 | 上課節數 | 每週1節，20週，共20節 |
| 設計教師 | 曾文儀 |
| 配合融入之領域及議題(統整性課程必須2領域以上) | □國語文　□英語文(不含國小低年級)□本土語文□臺灣手語　□新住民語文□數學　　□生活課程　■健康與體育□社會　　□自然科學　□藝術■綜合活動□資訊科技(國小)　□科技(國中)  | □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 □家庭教育　■戶外教育　■原住民教育□國際教育□性別平等教育　□多元文化教育　□生涯規劃教育 |
| 設計理念 | 透過田徑各項運動發展學生健全身心，加強體能訓練，培養團隊合作知能。 |
| 總綱核心素養 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 |
| 課程目標 | 1. 藉由訓練來熟悉各項基本動作，以期建立運動人才之優良基礎。 2. 培育學生具有耐心、恆心、信心的人格特質，期望學生能從訓練中培養足夠的耐心、恆心，並在突破自我限制後，建立豐富的自信，進而將優良的人格特質延續至未來，達到教育的目的。3.培養學生規律的運動習慣，促進身心健康。強化學生運動知能，激發學生運動的動機與興趣，養成規律運動習慣；落實健康333之國民健康理念，培養學生自發自主的運動管理能力。藉由良好運動習慣的養成，遠離不良嗜好，促進身心健康，培養良好品德。4. 藉由專注力訓練，提升學生學習成效。運動技巧之養成需要高度的專注力，藉此提升學生在其他領域的學習成效，達到五育均衡的教育目的。 |

| **教學進度** | **學習表現**須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | **學習內容**可學校自訂若參考領綱，必須至少2領域以上 | **學習目標** | **學習活動** | **評量方式** | **教材****學習資源**自選/編教材須經課發會審查通過 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **單元名稱/節數** |
| 一 | 個人專項體能及技術訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力 二、體能 三、個人基本體能 | 1.教師講解田徑各項技術規則2.教師示範動作3.個人動作練習時間 | 實作評量、小組評量 | 個人基本體能 |
| 二 | 個人專項體能及技術訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力 二、體能 三、個人基本體能 | 1.教師講解田徑各項技術規則2.教師示範動作3.個人動作練習時間 | 實作評量、小組評量 | 個人基本體能 |
| 三 | 個人專項體能及技術訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力 二、體能 三、個人基本體能 | 1.教師講解田徑各項技術規則2.教師示範動作3.個人動作練習時間 | 實作評量、小組評量 | 個人基本體能 |
| 四 | 個人專項體能及技術訓練Ⅳ | 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。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。3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、肌力、肌耐力 二、體能 三、個人基本體能 | 1.教師講解田徑各項技術規則2.教師示範動作3.個人動作練習時間 | 實作評量、小組評量 | 個人基本體能 |
| 五 | 專項訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、技術 二、速度 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 技術、速度 |
| 六 | 專項訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、技術 二、速度 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 技術、速度 |
| 七 | 專項訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、技術 二、速度 | 1. 教師示範動作
2. 個人動作練習時間
 | 實作評量 | 技術、速度 |
| 八 | 專項訓練Ⅳ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、技術 二、速度 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 技術、速度 |
| 九 | 專項訓練Ⅴ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、技術 二、速度 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 技術、速度 |
| 十 | 專項訓練Ⅵ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、技術 二、速度 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 技術、速度 |
| 十一 | 專項訓練Ⅷ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、技術 二、速度 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 技術、速度 |
| 十二 | 專項訓練Ⅰ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、個人專項技術 二、加強心理建設 三、比賽 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 分組比賽 |
| 十三 | 專項訓練Ⅱ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、個人專項技術 二、加強心理建設 三、比賽 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 分組比賽 |
| 十四 | 專項訓練Ⅲ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、個人專項技術 二、加強心理建設 三、比賽 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 分組比賽 |
| 十五 | 專項訓練Ⅳ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、個人專項技術 二、加強心理建設 三、比賽 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 分組比賽 |
| 十六 | 專項訓練Ⅴ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、個人專項技術 二、加強心理建設 三、比賽 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 分組比賽 |
| 十七 | 專項訓練Ⅵ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、個人專項技術 二、加強心理建設 三、比賽 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 分組比賽 |
| 十八 | 專項訓練Ⅶ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、個人專項技術 二、加強心理建設 三、比賽 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 分組比賽 |
| 十九 | 專項訓練Ⅷ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、個人專項技術 二、加強心理建設 三、比賽 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 分組比賽 |
| 二十 | 專項訓練Ⅸ | 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。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。 | Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。Hc-Ⅳ-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 一、個人專項技術 二、加強心理建設 三、比賽 | 1.教師示範動作2.個人動作練習時間 | 實作評量 | 分組比賽 |

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。