

南投縣仁愛國民中學 115 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	田徑社一走出不凡的自己 培訓計畫		年級/班級	八年級/甲班
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	段迺筠
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 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	品格力	與學校願景呼應之說明	培育優秀公民，本校強調良善品格及同理心的重要，以涵養良善品格學習同理尊重為學習第一步要顧及到的，並且接納、尊重學校每位師生，包括融合在每一個班級上的特教生，全校皆是一家人	
設計理念	以地理環境、歷史脈絡與當時代的公民觀點帶領學生探討科學的發展，進而培養學生參與公民社會議題的決策與問題解決，且對媒體所報導的科學相關內容能理解並反思。期能養成學生運用科學、尊重生命、熱愛自然的態度，達成學科整合學習目標。			
總綱核心素養具體內涵	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。	領綱核心素養具體內涵	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。	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。		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。
課程目標	1. 培養學生發現問題、解決問題以及合作討論的能力。 2. 了解科學歷史事件發展的歷程與重要科學發展的事件。 3. 運用科學歷史資料，進行科學歷史事件的因果分析與詮釋。 4. 運用科學資料，解釋重要科學歷史人物與事件間的關聯。 5. 感受個人或不同群體在社會處境中的經歷與情緒，並了解其抉擇。 6. 從多元觀點探究重要歷史事件與人物在歷史中的作用與意義。 7. 歸納自然與人文環境互動的結果。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	基本體能技術訓練 I	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 3c-IV-1 表現局部或全	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。				
二	基本體能技術 訓練 II	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		促進個人成長。					
三	基本體能技術訓練Ⅲ	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
四	基本體能技術訓練IV	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	術。輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。				
六	基本體能技術訓練 VI	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
七	基本體能加強訓練 I 第一次段考	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
八	基本體能加強訓練Ⅱ	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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
九	基本體能加強訓練Ⅲ	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	術。輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。				
十	基本體能加強訓練IV	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十一	個人專項技術訓練 I	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 健體 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		專項運動 技能。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。				
十二	個人專項技術訓練 II	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十三	個人專項技術訓練Ⅲ	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 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、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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		的道德思辨和實踐能力。 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以	健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		促進個人成長。					
十四	個人專項技術訓練IV 第二次段考	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十五	加強體能訓練 I	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十六	加強體能訓練 II	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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	3. 教師示範動作 4. 團隊動作練習時間	實作評量、 小組評量	技術練習

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十七	加強體能訓練 III	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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	5. 教師示範動作 6. 團隊動作練習時間	實作評量、 小組評量	技術練習

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十八	加強體能訓練 IV	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動	一、加強專項體能 二、技術練習	7. 教師示範動作 8. 團隊動作練習時間	實作評量、 小組評量	技術練習

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。				
十九	個人專項體能及技術訓練 I	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 健體 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二十	個人專項體能及技術 訓練Ⅱ	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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	4. 教師示範動作 5. 個人動作練習時間 6. 分組動作練習時間	實作評量、 小組評量	技術練習

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。					
二十一	個人專項體能及技術 訓練Ⅲ 第三次段考	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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	7. 教師示範動作 8. 個人動作練習時間 9. 分組動作練習時間	實作評量、 小組評量	技術練習

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					

【第二學期】

課程名稱	田徑社一走出不凡的自己 培訓計畫		年級/班級	八年級/甲班
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	段迺筠
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 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	品格力	與學校願景呼應之說明	培育優秀公民，本校強調良善品格及同理心的重要，以涵養良善品格學習同理尊重為學習第一步要顧及到的，並且接納、尊重學校每位師生，包括融合在每一個班級上的特教生，全校皆是一家人	
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。			
總綱核心素養具體內涵	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	領綱核心素養具體內涵	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。	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

	互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。		
課程目標	1. 培養學生發現問題、解決問題以及合作討論的能力。 2. 了解科學歷史事件發展的歷程與重要科學發展的事件。 3. 運用科學歷史資料，進行科學歷史事件的因果分析與詮釋。 4. 運用科學資料，解釋重要科學歷史人物與事件間的關聯。 5. 感受個人或不同群體在社會處境中的經歷與情緒，並了解其抉擇。 6. 從多元觀點探究重要歷史事件與人物在歷史中的作用與意義。 7. 歸納自然與人文環境互動的結果。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	個人專項體能及技術訓練 I	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。。				
二	個人專項體能及技術訓練 II	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
三	個人專項體能及技術訓練Ⅲ	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 輔 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 健體 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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
四	個人專項體能及技術訓練IV	健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 健體 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 健體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
五	專項訓練 I	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		接納自我，以促進個人成長。					
六	專項訓練 II	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
七	專項訓練Ⅲ 第一次段考	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	術。輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。				
九	專項訓練 V	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		專項運動技能。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十	專項訓練 VI	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，	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。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		接納自我，以促進個人成長。					
十一	專項訓練Ⅷ	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十二	專項訓練 I	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。				
十四	專項訓練Ⅲ 第二次段考	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
十五	專項訓練IV	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

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 可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 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						
		促進個人成長。					
十六	專項訓練 V	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十七	專項訓練 VI	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。				
十九	專項訓練Ⅷ	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		專項運動技能。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。					
二十	專項訓練IX 第三次段考	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱 /節數	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」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		接納自我，以促進個人成長。					
二十一	專項測驗 第三次段考	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 健體 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 健體 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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：

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

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五年級為例，倘六年級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。