

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

臺南市立東山區東原國民中學 108 學年度第一學期 體育班七八九年級彈性學習 高爾夫 課程計畫

教材來源	自 編	教學節數	每週（10 ）節 本學期共（ 194）節		
課程目標	運動技能專長訓練				
相關領域					
能力指標 （總綱核心素養）					
融入議題之能力指標 （議題實質內涵）					
教學期程	能力指標-代號 （學習內容、學習表現）	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
9/2~9/27	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	30	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	
9/30~11/1	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	40	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	
11/4~11/29	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	50	1. 情意的學習態度如何	
12/2~12/6	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-	揮桿基本動作練習	8	2. 動作是否流暢協調	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3,3-3-4,3-3-5	肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬			
12/9~1/3	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3- 3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	40	1. 情意的學習態度如何	
1/6~1/17	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3- 3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	20	2. 動作是否流暢協調	
1/20~1/22	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3- 3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	8	1. 情意的學習態度如何	

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立東山區東原國民中學 108 學年度第二學期 體育班七八九年級彈性學習 高爾夫 課程計畫

教材來源	自 編	教學節數	每週（10 ）節 本學期共（ 194）節		
課程目標	運動技能專長訓練				
相關領域					
能力指標 （總綱核心素養）					
融入議題之能力指標 （議題實質內涵）					
教學期程	能力指標-代號 （學習內容、學習表現）	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
2/11~2/28	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	30	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	
3/2~3/27	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	40	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	
3/30~5/1	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	50	1. 情意的學習態度如何	
5/4~5/8	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3-	揮桿基本動作練習	8	2. 動作是否流暢協調	

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	3,3-3-4,3-3-5	肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬			
5/11~5/29	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3- 3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	40	1. 情意的學習態度如何	
6/1~6/26	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3- 3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	20	2. 動作是否流暢協調	
6/29~6/30	3-2-3,3-2-4,3- 3-1,3-3-2,3-3- 3,3-3-4,3-3-5	揮桿基本動作練習 肌耐力訓練、協調性訓練 心理訓練、短桿練習 賽前模擬	8	1. 情意的學習態度如何	

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。