

# 屏東縣立枋寮高級中學國中部體育班課程計畫

## 課程計畫目錄

【本課程計畫經屏東縣政府 113 年 8 月 23 日屏府教體字第 1138001868 號函  
核准備查】

### 壹、體育班課程總體架構

- 一、學校現況（參見表一）
- 二、體育班課程目標：
- 三、體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表（參見表二）

### 貳、體育班體育專業領域課程計畫(部定課程)

體育班體育專業領域課程計畫(參見表三)

### 參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

- 一、統整性主題/專題/議題探究課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)
- 二、社團活動與技藝課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)
- 三、特殊需求領域課程計畫(同參見表三)
- 四、其他類課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)

### 肆、附件

- 一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)
- 二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 三、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)
- 五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

# 壹、體育班課程整體架構

## 一、學校現況 (表一)

學校名稱	屏東縣立枋寮高級中學			
學校類型	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input checked="" type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 極偏			
地址	940 屏東縣枋寮鄉新龍村義民路 3 號	電話	(08)8782095	
網址	https://www.flhs.ptc.edu.tw/nss/p/index	傳真	(08)8782776	
校長	陳科名			
聯絡人	處室	教務處	電話	(08)8782095#12
	職稱	教務主任	姓名	李承典
教師數	53			
班級數及 學生數概 況	班級類別		班級數	學生數
	普通班		13	367
	集中式特教班		1	3
	藝術才能班		3	54
	體育班		3	48
	合計		20	472
非集中式 特殊類型 班級 受輔學校填 寫學生數即 可	分散式資源班	身心障礙類	1	37
		資賦優異類		
	巡迴輔導班	身心障礙類		
		資賦優異類		

## 二、體育班課程目標

1. 以積極開發青少年人力資源，厚植青少年社會發展基石，以長期培育優秀體育運動選手為目標。
2. 辦理羽球、排球、柔道等項目培養青少年廣泛興趣，建立休閒教育觀念，提供的優質的訓練環境。
3. 運動方法及運動訓練場地，使青年建立正確之人生觀。
4. 參加各類運動競賽，發揮團隊精神、增廣見聞、培養運動家精神及風範，強化青少年的自信心。

三、體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表（表二）

領域/科目		教育階段	國民中學									備註	
		階段	第四學習階段										
		年級	七			八			九				
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)			國語文(5)			國語文(5)			第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。	
			英語文(3)			英語文(3)			英語文(3)				
			本土語文(1)			本土語文(1)							
		數學	數學(4)			數學(4)			數學(4)				
			社會	社會(3)			社會(3)			社會(3)			
				歷史	1		歷史	1		歷史	1		
		地理		1		地理	1		地理	1			
		自然科學	公民與社會	1		公民與社會	1		公民與社會	1			
			自然科學(3) (理化、生物、地球科學)			自然科學(3) (理化、生物、地球科學)			自然科學(3) (理化、生物、地球科學)				
			藝術(2)			藝術(2)			藝術(2)				
		藝術	科目	上	下	科目	上	下	科目	上	下		
			音樂	1	1	音樂	1	1	音樂	1	1		
			視覺藝術		1	視覺藝術	1		視覺藝術		1		
	表演藝術		1		表演藝術		1	表演藝術	1				
	綜合活動	綜合活動(2)			綜合活動(2)			綜合活動(2)					
		科目	上	下	科目	上	下	科目	上	下			
		家政	1		家政		1	家政		1			
		童軍		1	童軍	1		童軍	1				
	科技	輔導	1	1	輔導	1	1	輔導	1	1			
		科技(2)(資訊科技、生活科技)			科技(2) (資訊科技、生活科技)			科技(2) (資訊科技、生活科技)					
健康與體育(2) (健康教育、體育)			健康與體育(2) (健康教育、體育)			健康與體育(2) (健康教育、體育)							
特殊類型班級課程	體育專業	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)			體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)			體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)					
學習節數		32節			32節			31節					
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程				0			特殊需求領域課程(體育專業)1-3節				
		社團活動與技藝課程				0							
		特殊需求領域課程(體育專業)				3							
		其他類課程	0			0						1(班級活動)	
學習節數		3			3			4					
學習總節數					35節								

## 貳、體育班體育專業領域課程計畫(部定課程)

### 體育班體育專業領域課程計畫(表三)

#### 屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程 計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	柯曉涵	課發會審查人員	教學者	柯曉涵
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。 二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。 三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔道專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	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-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識柔道運動	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練、肌力、肌耐力、敏捷組合性訓練之內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、爆發力與數度等專項體能之原理原則	1、柔道運動介紹 2、熱身動作教學 3、柔道動作的瞭解	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、分組練習成績、實測	8	
2	基礎動作	P-IV-4 熟悉並執行標的性綜合組合性體能訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A4 技擊類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	1、了解學生體能狀況 2、收操動作教學 3、瞭解選手身體韌度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、分組練習成績、實測	8	
3	基礎體能	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 了解與運用運動生理學有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容複合、安全原則	1、仰臥起坐 2、1500M 3、手推車	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、分組練習成績、實測	8	
4	護身倒法(1)	P-IV-4 熟悉並執行標的性綜合組合性體能訓練 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原	1、臥姿倒法 2、坐姿倒法	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、分組練習成績、實測	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			理原則					
5	專項體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、60M 訓練 2、100M 訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
6	護身倒法(2)	P-IV-4 熟悉並執行標的性綜合組合性體能訓練 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	護身倒法綜合練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、分組練習成績、實測	8	
7	第一次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考
8	護身倒法(3)	P-IV-4 熟悉並執行標的性綜合組合性體能訓練 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1、蹲姿倒法(2節) 2、立姿倒法(3節)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、分組練習成績、實測	8	
9	專項柔軟度訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原	1、柔軟度加強 2、關節活動度	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術		品德教育 法治教育			
10	期中測驗	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	護身倒法技巧	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	大外車	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	全國中正盃柔道錦標賽	Ps-IV-1 熟悉並執行柔道比賽、訓練運動心理技能，了解自我與他人，提升運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-2 提升柔道相關自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ta-IV-C1 技擊類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	比賽期 賽後調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1.賽後按摩放鬆 2.賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
14	側丟(橫分)	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
15	第二次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考
16	橫車	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
17	後腰	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		及團隊間互助訓練						
18	隅丟	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
19	媒體識讀	T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估,調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術,提升參賽運動成績,並培養相關科技及資訊的基本素養	T-V-B1 攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用 T-V-B 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用 T-V-B3 科技與媒體資訊整合應用	1.了解國際柔道新聞 2.觀賞柔道賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	心得分享	8	
20	隅丟	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
21	第三次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

## 屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程 計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	柯曉涵	課發會審查人員	教學者	柯曉涵
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。 二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。 三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔道專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	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-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	專項重量訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發	1.半蹲 8*5	性別平等教育	1.觀察	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 了解與運用運動生理學有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容複合、安全原則	2.臥推 8*5 3.腿推 8*5 4.雙臂彎舉 8*5	人權教育 品德教育 法治教育	2.實作 3.技能測驗		
2	專項體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 了解與運用運動生理學有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容複合、安全原則	1、100M*8/15 秒 2、400M*8/65 秒 3、1000M*10/3 分 50 秒	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
3	隅返摔	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
4	浮摔	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
5	谷丟	T-IV-1 理解並執行柔道相	T-IV-B1 結合運動力學等	1、施展技術動作說明	性別平等教育	1.觀察	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	2、技術方向變化 3、技術演練	人權教育 品德教育 法治教育	2.實作 3.技能測驗		
6	彈腰卷	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
7	第一次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考
8	掬摔	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
9	全國中等學校運動會	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放	1.比賽對練 2.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	鬆 技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
10	比賽期 賽後調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1.賽後按摩放鬆 2.賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	肌力訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 了解與運用運動生理學有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容複合、安全原則	1、單邊動作穩定 2、爆發力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
12	柔道規則	T-IV-3 了解並演練柔道比賽相關規則並落實指導 Ta-IV-1 遵守並運用競賽規則指令與道德	Ta-IV-C3 技擊類運動之競賽規程並遵守規則 Ta-IV-C5 運動道德 Ps-IV-D6 技擊類運動之團隊運動道德、倫理與行為	1、柔道規則介紹 2、柔道指導介紹	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
13	大外卷	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	接力動作之進階技術					
14	第二次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考
15	浮丟	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
16	緘肘	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
17	腋壓肘	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
18	基礎體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用 有氧訓練、無氧	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原	1、敏捷動作訓練 2、爆發力	性別平等教育 人權教育	1.觀察 2.實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	理原則 P-IV-A3 了解與運用運動生理學有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容複合、安全原則	3、肌耐力訓練 4、心肺耐力訓練 5、輔助訓練	品德教育 法治教育	3.技能測驗		
19	媒體識讀	T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估,調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術,提升參賽運動成績,並培養相關科技及資訊的基本素養	T-V-B1 攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用 T-V-B 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用 T-V-B3 科技與媒體資訊整合應用	1.了解國際柔道新聞 2.觀賞柔道賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	心得分享	8	
20	第三次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	期末考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

## 屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程 計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____ )	教學總節數	每週 8 節/共 168 節
------	--	-------	----------------

設計者	柯曉涵	課發會審查人員		教學者	柯曉涵
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。 二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。 三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	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-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	柔道裁判	T-IV-3 了解並演練柔道比賽相關規則並落實指導 Ta-IV-1 遵守並運用競賽規則指令與道德	Ta-IV-C3 技擊類運動之競賽規程並遵守規則 Ta-IV-C5 運動道德 Ps-IV-D6 技擊類運動之團隊運動道德、倫理與行為	1、柔道規則介紹 2、柔道裁判教學	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	進階體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 了解與運用運動生理學有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容複合、安全原則	1、敏捷動作訓練 2、爆發力 3、肌耐力訓練 4、心肺耐力訓練 5、輔助訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
3	進階肌力訓練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、上肢自由重量解析 2、下肢自由重量操作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
4	小外掛	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
5	鈞腰	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
6	橫丟	T-IV-1 理解並執行柔道相	T-IV-B1 結合運動力學等	1、施展技術動作說明	性別平等教育	1.觀察	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	2、技術方向變化 3、技術演練	人權教育 品德教育 法治教育	2.實作 3.技能測驗		
7	第一次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1、基本體能訓練 2、考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考
8	彈腰	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
9	專項體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 了解與運用運動生理學有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容複合、安全原則	1、翻輪胎訓練 2、拉力帶訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
10	掃釣進腳	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化	性別平等教育 人權教育	1.觀察 2.實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	3、技術演練	品德教育 法治教育	3.技能測驗		
11	拋摔	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
12	全國中正盃柔道錦標賽	Ps-IV-1 熟悉並執行柔道比賽、訓練運動心理技能，了解自我與他人，提升運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-2 提升柔道相關自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ta-IV-C1 技擊類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
13	比賽期 賽後調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1.賽後按摩放鬆 2.賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
14	第二次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能		法治教育			
15	腋壓肘	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
16	半羽勒	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
17	滑襟勒	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
18	投技對練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	綜合演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
19	媒體識讀	T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估,調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術,提升參賽運動成績,並培養相關科技及資訊的基本素養	T-V-B1 攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用 T-V-B 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用 T-V-B3 科技與媒體資訊整合應用	1.了解國際柔道新聞 2.觀賞柔道賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	心得分享	8	
20	投技對練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練,執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	綜合演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
21	第三次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	期末考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣立枋寮高中國中部 112 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程**

**計畫**

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____ )		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	柯曉涵	課發會審查人員	教學者	柯曉涵
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。 二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。 三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔道專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	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-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	進階體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速	1、敏捷動作訓練	性別平等教育	1.觀察	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 了解與運用運動生理學 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容複合、安全原則	2、爆發力 3、肌耐力訓練 4、心肺耐力訓練 5、輔助訓練	人權教育 品德教育 法治教育	2.實作 3.技能測驗		
2	進階肌力訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 了解與運用運動生理學 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容複合、安全原則	1、上肢自由重量解析 2、下肢自由重量操作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
3	小外割	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
4	浮摔	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
5	小內割	T-IV-1 理解並執行柔道相	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔	1、施展技術動作說明	性別平等教育	1.觀察	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	2、技術方向變化 3、技術演練	人權教育 品德教育 法治教育	2.實作 3.技能測驗		
6	腰車	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
7	第一次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考
8	釣進腰	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
9	全國中等學校運動會	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺	1.模擬比賽對練 2.電子護具打點練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	敵等 攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆 技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
10	比賽期 賽後調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1.賽後按摩放鬆 2.賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	肌力訓練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
12	投技對練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
13	柔道心法	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育	1.觀察 2.實作 3.技能測	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術		法治教育	驗		
14	第二次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考
15	丟體	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
16	掃腰	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
17	內腿	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
18	腕肘	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育	1.觀察 2.實作 3.技能測	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術		法治教育	驗		
19	媒體識讀	T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估,調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術,提升參賽運動成績,並培養相關科技及資訊的基本素養	T-V-B1 攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用 T-V-B 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用 T-V-B3 科技與媒體資訊整合應用	1.了解國際柔道新聞 2.觀賞柔道賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	心得分享	8	
20	第三次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	期末考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程**

**計畫**

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	柯曉涵	課發會審查人員	教學者	柯曉涵
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。 二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。 三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔道專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	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-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	核心訓練	T-IV-1 理解並執行柔道相	T-IV-B1 結合運動力學等各	核心動作訓練	性別平等教育	1.觀察	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術		人權教育 品德教育 法治教育	2.實作 3.技能測驗		
2	進階體能訓練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、敏捷動作訓練 2、爆發力 3、肌耐力訓練 4、心肺耐力訓練 5、輔助訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
3	進階肌力訓練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、上肢自由重量解析 2、下肢自由重量操作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
4	出腳掃	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
5	膝車	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	力動作之進階技術					
6	鈞進頂腳	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
7	第一次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考
8	彈腰	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
9	浮腰	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
10	專項柔軟度訓練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技	1.柔軟度加強 2.關節活動度	性別平等教育 人權教育	1.觀察 2.實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術		品德教育 法治教育	3.技能測驗		
11	大腰	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
12	全國中正盃柔道錦標賽	Ps-IV-1 熟悉並執行柔道比賽、訓練運動心理技能，了解自我與他人，提升運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-2 提升柔道相關自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ta-IV-C1 技擊類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
13	媒體識讀	T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估,調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術,提升參賽運動成績,並培養相關科技及資訊的基本素養	T-V-B1 攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用 T-V-B 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用 T-V-B3 科技與媒體資訊整合應用	1.了解國際柔道新聞 2.觀賞柔道賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	心得分享	8	
14	過肩摔	T-IV-1 理解並執行柔道相	T-IV-B1 結合運動力學等各	1、施展技術動作說明	性別平等教育	1.觀察	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	2、技術方向變化 3、技術演練	人權教育 品德教育 法治教育	2.實作 3.技能測驗		
15	第二次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考
16	袈裟壓制	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
17	肩壓制	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
18	上四方壓制	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		及團隊間互助訓練						
19	橫四方壓制	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
20	肩壓制	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
21	第三次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程**

**計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 144 節
設計者	柯曉涵	課發會審查人員	教學者	柯曉涵
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。 二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。 三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔道專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	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-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	進階體能訓練	T-IV-1 理解並執行柔道相	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔	1、敏捷動作訓練	性別平等教育	1.觀察	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	2、爆發力 3、肌耐力訓練 4、心肺耐力訓練 5、輔助訓練	人權教育 品德教育 法治教育	2.實作 3.技能測驗		
2	進階肌力訓練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、上肢自由重量解析 2、下肢自由重量操作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
3	投技對練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	綜合演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
4	浮摔	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
5	寢技對練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	綜合演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	作之進階技術					
6	技術對練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	綜合演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
7	第一次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考
8	模擬比賽	T-IV-3 了解並演練柔道比賽相關規則並落實指導 Ps-IV-1 熟悉並執行柔道比賽、訓練運動心理技能，了解自我與他人，提升運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 Ps-IV-D2 運動心理技能柔道運動之實戰情況與技術	比賽對練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
9	全國中等學校運動會	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	1.模擬比賽對練 2.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
10	投技對練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	綜合演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
11	寢技對練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	綜合演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
12	運動心理	Ps-IV-1 熟悉並執行柔道比賽、訓練運動心理技能，了解自我與他人，提升運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-2 提升柔道相關自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性柔道運動比	Ps-IV-D1 技擊類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等技擊類運動訓練心理技能 Ps-IV-D4 技擊類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	1、比賽心境探討 2、訓練心得與檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		賽的心理狀態						
13	移腰	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、施展技術動作說明 2、技術方向變化 3、技術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
14	寢技對練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	綜合演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
15	期末考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本體能訓練 2.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	段考
16	技術對練	T-IV-1 理解並執行柔道相關固定、移動技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行柔道對練之組合性個人動作技術及團隊間互助訓練	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	綜合演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
17	模擬比賽	T-IV-3 了解並演練柔道比賽相關規則並落實指導 Ps-IV-1 熟悉並執行柔道比賽、訓練運動心理技能，了	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔道相關運動的專項技術等組合性技術 Ps-IV-D2 運動心理技能柔道運動	比賽對練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		解自我與他人，提升運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	之實戰情況與技術					
18	畢業典禮 體能訓練 2	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.心肺功能訓練 2.上肢肌力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】課程計  
畫**

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	蔡育勳	課發會審查人員	教學者	蔡育勳
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	羽球規則	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C8 運動道德 競 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	1、單打規則介紹(2節) 2、雙打規則介紹(2節) 3、綜合練習(1節)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
2	後場正手擊球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、後場正手揮拍動作 2、拋球練習 3、後場正手擊高遠球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
3	全國國高中盃個人羽球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
4	後場反手擊球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動	1、後場反手揮拍動作 2、後場反手回擊遠球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		分、攻擊的組合性技術	比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
5	網前擊球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、網前正手揮拍練習 2、網前反手揮拍練習 3、平擊練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
6	重量訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、上肢動作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆	1. 基本體能訓練 2. 球感練習	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	3. 考前複習	品德教育 法治教育	測驗		
7								
8	全國國高中盃團體羽球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
9	媒體識讀	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1. 了解羽球國際賽事 2. 分析羽球比賽技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
10	米字步法	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、米字步法講解 2、米字步法練習 3、綜合練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	平球技巧	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、正手平球練習 2、反手平球練習 3、速度反應訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	切球技巧(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、切球動作講解 2、切球動作練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	切球技巧(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、直線切球 2、對角切球 3、網前切小球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	
14	挑球技巧	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、挑球動作講解 2、正手挑球動作練習 3、反手挑球動作練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
15	第二次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
16	殺球技巧(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、殺球動作講解 2、殺球動作練習 3、落點準確度訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
17	殺球技巧(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、直線殺球練習 2、對角殺球練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
18	平球技巧(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動	1、平球動作講解 2、平球動作練習 3、不起高訓練 3、平抽壓迫訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			個人組合性戰術					
19	平球技巧(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、正手平球練習 2、反手平球練習 3、速度反應訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
20	挑球技巧	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、挑球動作講解 2、正手挑球動作練習 3、反手挑球動作練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
21	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術					

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】課程計**

**畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	蔡育勳	課發會審查人員	教學者	蔡育勳
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	對牆擊球	P-IV-1 理解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1、對牆擊球技巧講解	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2、對牆擊球技巧練習	人權教育 品德教育 法治教育			
2	接發球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、接球回擊落點 2、接球變化方向 3、接球撥點	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
3	單打(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、米字步步法訓練 2、左右後場殺球訓練 3、左右平球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
4	單打(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1、殺球上網訓練	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2、聯合動作	人權教育 品德教育 法治教育			
5	中長距離跑	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	1、站立式起跑 2、擺臂訓練 3、心肺耐力訓練 4、輔助訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
6	單打(3)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、	1、綜合訓練 2、觀念解析	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術		品德教育 法治教育			
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
8	雙打(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1、平抽檔訓練 2、三攻二訓練 3、半場限制區不起高訓練(	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術					
9	全國中等學校運動會	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
10	媒體識讀	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1.分析羽球比賽技術 2.動作分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	重量訓練(1)	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、上肢動作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合					
12	重量訓練(2)	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1、動作分析教學 2、器材維護原則 3、下肢動作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
13	核心訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1、核心動作說明 2、核心動作操作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
14	第二次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
15	單打(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、半場限制區不起高訓練 2、全場二攻一半場訓練 3、米字步步法訓練測時測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
16	基本體能訓練(1)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏	1、分單項進行肌肉訓練 2、心肺耐力	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能					
17	基本體能訓練(2)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	1、柔軟度訓練 2、關節活動度訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	
18	單打(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1、半場限制區不起高訓練	性別平等教育	分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	2、全場二攻一半場訓練 3、米字步步法訓練測時測驗	人權教育 品德教育 法治教育			
19	雙打	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、雙打走位策略分析 2、雙打走位策略練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	
20	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗	8	期末考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 / 牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運 動個人組合性戰術					

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】課程

計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	蔡育勳	課發會審查人員	教學者	蔡育勳
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	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-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	羽球基本動作	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	熟練基本腳步	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	(1)	球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術		人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
2	羽球基本動作(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	熟練基本手法	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
3	全國國高中盃個人羽球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		與他人，提升網 / 牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
4	單打專項技術練習 1	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、發球與接發球 2、縱向半場二攻一 3、半場一人殺球一人防守	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
5	基本體能訓練(1)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類	1、分單項進行肌肉訓練 2、心肺耐力	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性體能訓練	運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能					
6	重量訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 4. 3、上肢動作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	重量訓練
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運	5. 基本體能訓練 6. 接發球練習 考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			動個人組合性戰術					
8	全國國高中盃團體羽球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
9	單打專項技術練習 3	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、下壓搶網 2、守中反攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
10	單打專項技術練習 4	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1、控制網前 2、三角路線 3、後場兩邊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術					
11	雙打專項技術練習(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、發球 2、接發球 3、輪流向前攻擊練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	雙打專項技術練習(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運	1、前場推、撲、攔、勾球練習 2、中後場左右側移平球、抽殺球練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊進攻、防守戰術與策略運用	動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術					
13	媒體識讀	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	3. 了解羽球國際賽事 4. 分析羽球比賽技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
14	雙打專項技術練習(3)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、縱向半場二攻一 2、半場一人殺球一人防守	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
15	第二次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
16	核心訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	核心動作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
17	雙打專項技術練習(4)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	四打二防守練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		用	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術					
18	雙打專項技術練習(5)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、前四拍戰術練習 2、後半場進攻戰術練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
19	雙打專項技術練習(6)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	輪轉進攻練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
20	核心訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌	核心動作訓練	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合		品德教育 法治教育			
21	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練 處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

## 屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】課程 計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	蔡育勳	課發會審查人員	教學者	蔡育勳
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基本體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合	1、速度訓練	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	2、耐力訓練 3、敏捷訓練	人權教育 品德教育 法治教育			
2	單打專項技術練習(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、發球搶攻 2、接發球搶攻 3、拉吊突擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
3	單打專項技術	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動之	1、變速突擊	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	練習(2)	球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	2、下壓搶網 3、守中反攻	人權教育 品德教育 法治教育			
4	單打專項技術練習(3)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、控制網前 2、三角路線 3、後場兩邊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
5	重量訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	1、上肢自由重量解析 2、下肢自由重量操作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能					
6	單打專項技術練習(4)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	多球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
8	單打專項技術練習(5)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、縱向半場二攻一 2、半場一人殺球一人防守	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
9	全國中等學校運動會	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
10	媒體識讀	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	5. 了解羽球國際賽事 6. 分析羽球比賽技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	單打技術模擬訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	模擬賽前訓練課程及訓練後過程(5節)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
12	雙打專項技術練習(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、發球(2節) 2、接發球(2節) 3、輪流向前攻擊練習(1節)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	雙打專項技術練習(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、前四角多球練習(2節) 2、後四角多球練習(3節)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
14	第二次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
15	雙打專項技術練習(3)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽	1、縱向半場二攻一 2、半場一人殺球一人防守 3、輪轉進攻練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術					
16	雙打專項技術練習(4)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、四打二防守練習 2、輪轉進攻練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
17	重量訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動	1、上肢自由重量操作 2、下肢自由重量操作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性體能訓練	之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能					
18	雙打專項技術練習(5)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、前四拍戰術練習 2、後半場進攻戰術練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	
19	媒體識讀	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1.分析羽球比賽技術 2.動作分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	媒體識讀
20	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗	8	期末考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽 之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術					

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

# 屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】課程 計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 168 節	
設計者	蔡育勳	課發會審查人員		教學者	蔡育勳	
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)					
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。					
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。					
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。					

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基本體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動	1、速度訓練	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	2、耐力訓練 3、敏捷訓練	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
2	單打專項技術練習(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動	1、發球搶攻 2、接發球搶攻 3、拉吊突擊 4、變速突擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			團體組合性戰術					
3	全國國高中盃個人羽球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
4	單打專項技術練習(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、多球訓練 2、縱向半場二攻一 3、半場一人殺球一人防守	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
5	重量訓練與核心訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類	1、上肢自由重量解析 2、下肢自由重量操作 3、核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能					
6	單打專項技術練習(3)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	多球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	段考
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1.基本體能訓練 2.接發球練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術		法治教育			
8	全國國高中盃團體羽球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
9	單打專項技術練習(4)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動	賽後分析與檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊進攻、防守戰術與策略運用	個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術					
10	媒體識讀	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	7. 了解羽球國際賽事 8. 分析羽球比賽技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	雙打專項技術練習(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、縱向半場二攻一 2、輪轉進攻練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	屏東縣運動會	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		與他人，提升網 / 牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術					
13	雙打專項技術練習(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、四打二防守練習 2、半場一人殺球一人防守	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	
14	雙打專項技術練習(3)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、前四角多球練習(2 節) 2、後四角多球練習(3 節)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
15	第二次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動	1.基本體能訓練	性別平等教育	小隊實作	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗		
16	雙打專項技術練習(4)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、前四拍戰術練習(2節) 2、後半場進攻戰術練習(3節)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
17	重量訓練與核心訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類	1、上肢自由重量操作(2節) 2、下肢自由重量操作(2節) 3、核心訓練(1節)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能					
18	雙打專項技術練習(5)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、戰術分析與討論(2節) 2、比賽情境模擬(3節)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
19	雙打專項技術練習(6)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、	賽後分析與檢討(5節)	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術		法治教育			
20	重量訓練與核心訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	1、上肢自由重量操作(2節) 2、下肢自由重量操作(2節) 3、核心訓練(1節)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
21	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動	1.基本體能訓練	性別平等教育	小隊實作	8	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗		

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣立枋寮高中國中部 112 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】課程  
計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 144 節
設計者	蔡育勳	課發會審查人員	教學者	蔡育勳
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 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和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基本體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合	1、速度訓練	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	2、耐力訓練 3、敏捷訓練	人權教育 品德教育 法治教育			
2	單打專項技術練習(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、全場二攻一半場訓練 2、接發球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
3	單打專項技術	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動之	1、米字步步法訓練	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	練習(2)	球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	2、左右後場殺球訓練 3、左右平球訓練	人權教育 品德教育 法治教育			
4	單打專項技術練習(3)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、殺球上網訓練 2、聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
5	單打專項技術練習(4)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人	戰術策略	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術					
6	重量訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	1、上肢自由重量解析 2、下肢自由重量操作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
8	核心訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	1、動作分析教學 2、核心動作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
9	全國中等學校運動會	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
10	雙打專項技術練習(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、縱向半場二攻一 2、輪轉進攻練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
11	雙打專項技術練習(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、四打二防守練習 2、半場一人殺球一人防守	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
12	雙打專項技術練習(3)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、	1、前四角多球練習 2、後四角多球練習	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術		品德教育 法治教育			
13	媒體識讀	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	9. 了解羽球國際賽事 10. 分析羽球比賽技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
14	技術模擬訓練(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1、比賽影片觀看與檢討 2、戰略分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
15	期末考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習	性別平等教育 人權教育	測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	3.考前複習	品德教育 法治教育			
16	技術模擬訓練(2)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	戰術模擬與實際演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
17	技術模擬訓練(3)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人	戰術模擬與實際演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2 了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略運 用	組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術					
18	畢業典禮	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體 能訓練 處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合 性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運 動體能運動處方	1.心肺耐力勳練 2.下肢肌力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計  
畫**

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	林梨淑	課發會審查人員	教學者	林梨淑
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	低手高手擊球組合練習 1	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.小組跑動移位低手擊球 2.小組跑動移位 3.高手擊球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
2	低手高手擊球組合練習 2	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.專位防守任務介紹 2.位防守練習 3.個人防守練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
3	低手高手擊球組合練習 3	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1.小組跑動移位低手擊 2.小組跑動移位高手擊球 3.個人低手擊球組合練習 4.核心肌群訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
4	全國永信盃排球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.防守姿勢 2.團隊接球站位動作要領及位置 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
5	低手高手擊球移位練習 4	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.接發球隊型介紹 2.接發球練習 3.進階防守動作<前撲.滾翻>練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
6	攔網 1	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務	1. 單人攔網 2. 雙人攔網 3. 三人攔網 定點攔網	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術					
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.接發球練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考
8	全國華宗盃排球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1.肩上發球練習 2.攔網練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
9	攔網 2	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1.移動攔網	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2.快攻攔網時機 3.長攻、後排攻擊及修正球攔網時機	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
10	攔網 3	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1. 1.移動攔網 2.快攻攔網時機 3.長攻、後排攻擊及修正球攔網時機	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	攔網 4	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.培養攔網起跳時機 2.訓練彈跳速度 3.培養兩人攔網默契	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	屏東縣運動會	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	3.以賽代訓	品德教育 法治教育			
13	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.活動操 2.肌耐力訓練 3.核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
14	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等	1.活動操 2.肌耐力訓練 3.核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	之內容、負荷、安全原則與運動防護					
15	第二次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考
16	全國媽祖盃排球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
17	防守 1	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位	1.個人接球防守 2.三人防守移動訓練 3.分組比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術		法治教育			
18	防守 2	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1 個人防守控球能力 2.移位防守練習 3.後排 3 對 3 練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
19	媒體識讀	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1.慢跑訓練 2.賽後按摩放鬆 3.賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
20	防守 3	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動	1 個人防守控球能力 2.移位防守練習 3.後排 3 對 3 練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性攻防戰術	比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
21	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計**

**畫**

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____ )		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	林梨淑	課發會審查人員	教學者	林梨淑
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	強化專長位置	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1.加強舉球員<移動能力、	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	訓練	球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	修正球、比賽節奏的掌握> 2.自由球員<體能、防守觀念及位置的站位> 3.強化攻擊手進攻能力	人權教育 品德教育 法治教育			
2	跳躍發球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.拋球練習.擊球點掌握 2.步伐助跑跳練習 3.自拋自發練習 4.自拋自扣練習 5.策略發球運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
3	戰術演練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.舉球搭配攻擊 2.後排攻擊訓練 3.強化修正球+攻擊 4.模擬比賽情況練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
4	模擬比賽訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、	1.3 人小組連防 2.第一波攻擊戰術演練	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	3.攻防轉換訓練	品德教育 法治教育			
5	攻擊 1	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.攻防轉換訓練 2.個人攻擊動作練習 3.後排攻擊的起跳位置及動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
6	攻擊 2	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.快攻的要領及跑動時機 2.長攻的助跑時機及動作要領 3.修正球的動作要領 4.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育	測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術		法治教育			
8	基本動作&發球、接發球訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.接發球進攻 2.舉球搭配成效 3.由 1.5.6 號位接發球，由舉球舉 4.3.2 號位進行攻擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
9	進攻&防守	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.攻、防演練 2.隊型演練 3.三人一組連續性防守強擊球、虛攻球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
10	進攻技術連結	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.機會球隊型 2.製造機會給予演練 3.組織戰術進攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
11	接發球&隊型	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.攻、防演練 2.隊型演練 3.接發球進攻後進行攔網與防守	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
12	機會球反攻	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.反攻訓練 2.加強第一波組織攻擊火力強調百分百得分率	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
13	綜合訓練(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1.6 人聯防	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2.兩邊 6 人小組聯防訓練 3.模擬比賽	人權教育 品德教育 法治教育			
14	第二次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
15	基本動作 & 發球、接發球訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1.個人快攻、長攻、修正球及後排攻擊 2.專項攻擊-個人連續 3 球 3.個人移位攻擊 4.兩人及三人搭配舉球員組合攻擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
16	攻擊動作訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1.2 人或 2 人以上的小組搭配攻擊 2.個人定點位置防守 3.四人、六人對抗攻防演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
17	進攻 & 防守	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.接發球進攻 2.防守後的進攻 3.加強修正球與後排攻擊的進攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	
18	接發球 & 隊型演練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務	1.分成兩組，一組發球，一組每次三人進行接發球練習 2.六人進行接發球後進攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
19	攻防訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本攻、防演練 2.三人聯防 3.分組攻防轉換 4.反攻訓練及後排補位動作演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	
20	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗	8	期末考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程**

**計畫**

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____ )		教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	林梨淑	課發會審查人員	教學者	林梨淑
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	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-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	低手高手擊球	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1.小組跑動移位低手擊球	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	組合練習 1	球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2.小組跑動移位 3.高手擊球	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
2	低手高手擊球 組合練習 2	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.專位防守任務介紹 2.位防守練習 3.個人防守練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
3	排球低手高手擊球練習	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1.小組跑動移位低手擊 2.小組跑動移位高手擊球 3.個人低手擊球組合練習 4.核心肌群訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
4	全國永信盃排球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.防守姿勢 2.團隊接球站位動作要領及位置 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
5	低手高手擊球移位練習	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.接發球隊型介紹 2.接發球練習 3.進階防守動作<前撲.滾翻>練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
6	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練	1.活動操 2.肌耐力訓練 3.核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	等之內容、負荷、安全原則與運動防護					
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.接發球練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考
8	全國華宗盃排球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1.肩上發球練習 2.攔網練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	比賽期 賽後調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1.慢跑訓練 2.賽後按摩放鬆 3.賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
10	攔網 1	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	4. 單人攔網 5. 雙人攔網 6. 三人攔網 定點攔網	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	段考
11	攔網 2	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.移動攔網 2.快攻攔網時機 3.長攻、後排攻擊及修正球攔網時機	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	屏東縣運動會	Ta-IV-1 分析、演練並運	T-IV-B2 網/牆性球類運動	1.傳接球綜合訓練	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	2.防守綜合訓練 3.以賽代訓	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
13	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.活動操 2.肌耐力訓練 3.核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
14	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1.活動操 2.肌耐力訓練 3.核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護					
15	第二次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考
16	全國媽祖盃排球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置 4.以賽代訓 (針對攻擊戰術應用)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	防守 1	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.個人接球防守 2.三人防守移動訓練 3.分組比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
18	肩上發球練習	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1.兩人近距離肩上發球練習 2.隔網長距離肩上發球練習 3.發球九宮格及落點練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術					
19	媒體識讀	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1.慢跑訓練 2.賽後按摩放鬆 3.賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
20	肩上發球練習	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1.兩人近距離肩上發球練習 2.隔網長距離肩上發球練習 3.發球九宮格及落點練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術					
21	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程**

**計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	林梨淑	課發會審查人員	教學者	林梨淑
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 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和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	強化專長位置	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、	1.加強舉球員<移動能力、	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	訓練	球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	修正球、比賽節奏的掌握> 2.自由球員<體能、防守觀念及位置的站位> 3.強化攻擊手進攻能力	人權教育 品德教育 法治教育			
2	跳躍發球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.拋球練習.擊球點掌握 2.步伐助跑跳練習 3.自拋自發練習 4.自拋自扣練習 5.策略發球運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
3	戰術演練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.舉球搭配攻擊 2.後排攻擊訓練 3.強化修正球+攻擊 4.模擬比賽情況練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
4	模擬比賽訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽	1.3 人小組連防 2.第一波攻擊戰術演練 3.攻防轉換訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性攻防戰術	之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
5	攻擊 1	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.攻防轉換訓練 2.個人攻擊動作練習 3.後排攻擊的起跳位置及動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
6	攻擊 2	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.快攻的要領及跑動時機 2.長攻的助跑時機及動作要領 3.修正球的動作要領 4.後排攻擊的起跳位置及動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
8	基本動作&發球、接發球訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.接發球進攻 2.舉球搭配成效 3.由 1.5.6 號位接發球，由舉球舉 4.3.2 號位進行攻擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
9	進攻&防守	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.攻、防演練 2.隊型演練 3.三人一組連續性防守強擊球、虛攻球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
10	進攻技術連結	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.機會球隊型 2.製造機會給予演練 3.組織戰術進攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
11	接發球&隊型	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、	1.攻、防演練	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2.隊型演練 3.接發球進攻後進行攔網與防守	人權教育 品德教育 法治教育			
12	機會球反攻	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.反攻訓練 2.加強第一波組織攻擊火力強調百分百得分率	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
13	綜合訓練(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.6人聯防 2.兩邊6人小組聯防訓練 3.模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
14	第二次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
15	基本動作&發球、接發球訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.個人快攻、長攻、修正球及後排攻擊 2.專項攻擊-個人連續3球 3.個人移位攻擊 4.兩人及三人搭配舉球員組合攻擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
16	攻擊動作訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1.2人或2人以上的小組搭配攻擊 2.個人定點位置防守 3.四人、六人對抗攻防演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
17	進攻&防守	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合	1.接發球進攻 2.防守後的進攻 3.加強修正球與後排攻擊	性別平等教育 人權教育 品德教育	分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	的進攻	法治教育			
18	接發球&隊型演練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.分成兩組，一組發球，一組每次三人進行接發球練習 2.六人進行接發球後進攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	
19	攻防訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本攻、防演練 2.三人聯防 3.分組攻防轉換 4.反攻訓練及後排補位動作演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	
20	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗	8	期末考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽 之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術					

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

# 屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程 計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	林梨淑	課發會審查人員	教學者	林梨淑
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 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和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	低手高手擊球	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1.小組跑動移位低手擊球	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	組合練習 1	球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2.小組跑動移位 3.高手擊球	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
2	低手高手擊球 組合練習 2	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.專位防守任務介紹 2.位防守練習 3.個人防守練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
3	排球低手高手 擊球練習 3	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.小組跑動移位低手擊 2.小組跑動移位高手擊球 3.個人低手擊球組合練習 4.核心肌群訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
4	全國永信盃排 球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技	2. 防守姿勢 3. 團隊接球站位動作要領	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	全國 永信

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	及位置 以賽代訓	品德教育 法治教育			盃排球錦標賽
5	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.活動操 2.肌耐力訓練 3.核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
6	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等	1.活動操 2.肌耐力訓練 7. 3.核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	之內容、負荷、安全原則與運動防護					
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	8. 基本體能訓練 9. 接發球練習 考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考
8	全國華宗盃排球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 肩上發球練習 2. 攔網練習 3. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	比賽期 賽後調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1.慢跑訓練 2.賽後按摩放鬆 3.賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
10	攔網 1	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	7. 單人攔網 8. 雙人攔網 9. 三人攔網 定點攔網	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	段考
11	攔網 2	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.移動攔網 2.快攻攔網時機 3.長攻、後排攻擊及修正球攔網時機	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	屏東縣運動會	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	3.以賽代訓	品德教育 法治教育			
13	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.活動操 2.肌耐力訓練 3.核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
14	模擬比賽訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動	1.3 人小組連防 2.第一波攻擊戰術演練 3.攻防轉換訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			個人組合性戰術					
15	第二次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考
16	全國媽祖盃排球錦標賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置 4.以賽代訓（針對攻擊戰術應用）	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
17	媒體識讀	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.慢跑訓練 2.賽後按摩放鬆 3.賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧					
18	肩上發球練習	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1.兩人近距離肩上發球練習 2.隔網長距離肩上發球練習 3.發球九宮格及落點練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
19	肩上發漂浮球	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆	1. 肩上發漂浮球拋球訓練 2. 肩上發漂浮球手臂擺動	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	姿勢訓練 3. 肩上發漂浮球腳步訓練 4. 肩上發漂浮球擊球訓練	品德教育 法治教育			
20	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等	1.活動操 2.肌耐力訓練 3.核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	之內容、負荷、安全原則與運動防護					
21	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣立枋寮高中國中部 113 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程**

**計畫**

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____ )		教學總節數	每週 8 節/共 144 節
設計者		課發會審查人員	教學者	
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 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和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	強化專長位置	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、	1.加強舉球員<移動能力、	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	訓練	球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	修正球、比賽節奏的掌握> 2.自由球員<體能、防守觀念及位置的站位> 3.強化攻擊手進攻能力	人權教育 品德教育 法治教育			
2	跳躍發球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.拋球練習.擊球點掌握 2.步伐助跑跳練習 3.自拋自發練習 4.自拋自扣練習 5.策略發球運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
3	戰術演練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.舉球搭配攻擊 2.後排攻擊訓練 3.強化修正球+攻擊 4.模擬比賽情況練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
4	模擬比賽訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽	1.3 人小組連防 2.第一波攻擊戰術演練 3.攻防轉換訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性攻防戰術	之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
5	攻擊 1	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.攻防轉換訓練 2.個人攻擊動作練習 3.後排攻擊的起跳位置及動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
6	攻擊 2	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.快攻的要領及跑動時機 2.長攻的助跑時機及動作要領 3.修正球的動作要領 4.後排攻擊的起跳位置及動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
8	基本動作 & 發球、接發球訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.接發球進攻 2.舉球搭配成效 3.由 1.5.6 號位接發球，由舉球舉 4.3.2 號位進行攻擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
9	進攻 & 防守	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.攻、防演練 2.隊型演練 3.三人一組連續性防守強擊球、虛攻球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
10	進攻技術連結	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.機會球隊型 2.製造機會給予演練 3.組織戰術進攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
11	接發球 & 隊型	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、	1.攻、防演練	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2.隊型演練 3.接發球進攻後進行攔網與防守	人權教育 品德教育 法治教育			
12	機會球反攻	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.反攻訓練 2.加強第一波組織攻擊火力強調百分百得分率	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
13	媒體識讀	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1.慢跑訓練 2.排球影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
14	基本動作&發球、接發球訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人	1.個人快攻、長攻、修正球及後排攻擊 2.專項攻擊-個人連續3球 3.個人移位攻擊 4.兩人及三人搭配舉球員組合攻擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			組合性戰術					
15	期末考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	期末考
16	攻擊動作訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1.2 人或 2 人以上的小組搭配攻擊 2.個人定點位置防守 3.四人、六人對抗攻防演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	
17	進攻&防守	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽	1.接發球進攻 2.防守後的進攻 3.加強修正球與後排攻擊的進攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性攻防戰術	之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術					
18	畢業典禮	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體 能訓練 處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合 性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運 動體能運動處方	1.心肺耐力動練 2.下肢肌力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	8	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

## 參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

### 一、特殊需求領域課程

(一)課程架構：(請依體育班專長項目實際情形填寫)

上學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	羽球	60	
體育專業	柔道	60	
體育專業	排球	60	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	羽球	54	
體育專業	柔道	54	
體育專業	排球	54	

## 肆、附件

### 一、「體育班發展委員會組織要點」

#### 屏東縣立枋寮高級中學體育班發展委員會組織要點

中華民國 102 年 01 月 18 日校務會議通過

中華民國 106 年 09 月 10 日體育班發展委員會修正

中華民國 108 年 08 月 29 日校務會議通過

中華民國 110 年 09 月 11 日 體育班發展委員會修正通過

- 壹、依據教育部 110 年 3 月 2 日「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- 貳、為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。
- 參、體育班發展委員會（以下簡稱本會）置委員 13 人，其中 1 人為主任委員，由校長兼任，其餘委員由學務主任、體育組長、校長秘書、教務主任、總務主任、輔導主任、體育班教師代表 3 人、專任運動教練 1 人、家長代表及體育班學生代表等組成。任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。
- 肆、本會之任務如下：  
成立體育班課程規劃小組，成員應包括教務主任、學務主任、輔導主任、教學組長、註冊組長、體育實驗組、體育組組長、體育班各領域召集人、體育班學生代表、家長代表、體育班導師及專任運動教練代表擔任委員，召集人由委員互選之。  
一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。  
二、運動訓練督導。  
三、體育班校內自評。  
四、學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。  
五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。  
六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。  
七、其他有關體育班發展事項。
- 伍、為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃及課業輔導組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組。
- 陸、本會主任委員及委員均為無給職，任期壹年（每年 8 月 1 日起至翌年 7 月 31 日止），委員隨其職務進退之。
- 柒、本會由校長主任委員，或由委員二分之一以上連署召集，並由連署委員互推一人主任委員之。本會開會時，以主任委員擔任主席，主任委員因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。
- 捌、本會應有體育班家長代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。

玖、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。

壹拾、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

## 屏東縣立枋寮高級中學體育班發展委員會委員名單

序號	職 稱	職 務	
1.	主任委員	校 長	陳 OO
2.	委員	學務主任	林 OO
3.	委員	體育組長	曾 OO
4.	委員	教務主任	李 OO
5.	委員	校長秘書	陳 OO
6.	委員	總務主任	陳 OO
7.	委員	輔導主任	賴 OO
8.	委員	體育班教師代表(國一)	陳 OO
9.	委員	體育班教師代表(國二)	賴 OO
10.	委員	體育班教師代表(國三)	楊 OO
11.	委員	專任運動教練	蔡 OO
12.	委員	家長會代表	戴 OO
13.	委員	體育班學生代表	曾 OO

備註： 1.體育班教師與專任教練共 6 位，高於委員總數三分之一。

2.女性委員 5 位，男性委員 8 位，單一性別委員高於委員總數三分之一。

3.體育班發展委員會組織成員以當年度校內聘任人員為主。

### 三、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)

序號	稱謂	職稱	姓名	性別	備註
1	召集人	學務主任	林 00	女	
2	委員-行政人員	教務主任	李 00	男	
3	委員-行政人員	體育組長	謝 00	男	
4	委員-行政人員	教學組長	吳 00	男	
5	委員-體育班教師	國二導師	陳 00	女	
6	委員	國中語文領域(國文)	潘 00	女	
7	委員	國中語文領域(英文)	黃 00	女	
8	委員	國中數學領域	陳 00	男	
9	委員	國中自然領域	陳 00	男	
10	委員	國中社會領域	曾 00	男	
11	委員	國中藝文領域	魏 00	女	
12	委員	國中健體領域	陳 00	女	
13	委員	國中生活領域	黃 00	男	
14	委員	國中綜合領域	楊 00	女	
15	委員	專任運動教練	蔡 00	男	
16	委員	家長代表	戴 00	男	
17	委員	學生代表	林 00	女	

#### 四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

屏東縣立枋寮高中 112 學年度第 2 學期

##### 第 1 次體育班課程規劃小組會議紀錄

會議時間：113 年 05 月 17 日（星期一）中午 12 時 00 分

會議地點：本校 2F 多媒體視聽室

主席：陳科名校長

出席人員：如簽到表

壹、確認議程

貳、主席致詞

參、專題（重大政策）報告（無）

肆、報告事項：

一、依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」實施要點第一點第 1 項課程發展組織與運作—

1. 設置：學校為推動體育班課程發展，依據「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定「體育班發展委員會組織要點」……體育班發展委員會下應設體育班課程規劃小組。
2. 任務：體育班課程規劃小組應掌握學校教育願景及運動特色，發展學校體育班本位課程，並負責撰述學校體育班課程計畫、審查特殊優秀運動選手個別化課程、體育相關課程自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫與實施體育班訪視、課程評鑑等。

二、將體育班課程計畫送交學校課程發展委員會通過。

伍、討論事項：

案由一：討論 113 學年度體育班課程計畫，提請審查。

說明：

1. 113 學年度體育班部定必修課程計畫如委員手上之附件，基本上依循 112 學年度體育班課程計畫之架構，請委員討論。

2. 彈性學習課程：

(1) 七、八、九年級專項技術訓練安排 3 節。

(2) 九年級安排班級活動 1 節，同時段安排本土語文/臺灣手語/原住民族語供學生選修。

決議：照案通過。

陸、臨時動議：

六、散會：12:30

承辦人：

學務主任：

校長：

屏東縣立枋寮高中 112 學年第 2 學期第 1 次體育班課程規劃小組會議

簽到單

時間：113 年 5 月 17 日 (五) 12:00		地點：2F 多媒體視聽教室			
校長 陳科名		國中社會領域 昂文溢	羅文溢		
教務主任 李承典		國中自然領域 鍾光世	鍾光世		
學務主任 林梨淑	林梨淑	國中藝文領域 魏麗慧	魏麗慧		
輔導主任 賴思伊	賴思伊	國中綜合領域 陳麗娟	陳麗娟		
教學組長 吳鈞鵬		國中健體領域 陳秀娟	陳秀娟		
註冊組長 黃彥禎		國中科技領域 李貞儀	李貞儀		
體育組長 曾婉婷	曾婉婷	體育班 學生代表 曾品熏	曾品熏		
國中語文領域 (國文) 林孟儒	林孟儒	專任運動教練 蔡育勳			
國中語文領域 (英文) 簡郡瑤	簡郡瑤				
國中數學領域 楊善麟	楊善麟				

## 屏東縣立枋寮高中 112 學年度第 2 學期

### 第 2 次體育班發展委員會會議紀錄

時間：113 年 5 月 17 日（星期五）中午 12:30

地點：2 樓多媒體會議室

主席：陳科名校長

出席者：如簽到單

一、主席致詞：

二、體育組業務報告

- (一)國、高中部體育班入學考試已完成，國中體育班報考人數 21 人，目前報到 12 位，國中排球報到日 5/17(五)，高中體育班報考人數 28 人，錄取人數 22 人，報到時間 6/19(三)。
- (二)本校參加 113 年全中運榮獲 2 金 6 銀 4 銅，6/6(四)部分老師及選手、選手家長會參加 113 年全國中等學校運動會頒獎典禮，地點在屏東藝術館音樂廳，本校排球隊參加 112 學年甲級排球聯賽榮獲第六名。
- (三)訓練日誌請各隊教練督導學生填寫。
- (四)本校重訓室為避免發生臨時狀況及器材的使用安全，學生使用時請教練或老師務必在現場陪同。
- (五)再次提醒各運動代表隊如有公假外出比賽，請事先簽奉校長核准並請教練、教師及學生事前完成公假申請作業，倘有重要賽事與段考期程衝突，應事先簽會教務處。
- (六)請各隊教練協助提供參與各賽事之成績、照片或影片於枋中體育群組。

三、討論議題

案由一：關於女排暑假赴廈門參加亞太盃兩岸排球交流活動。

說明：5/10 收到亞太國際文化交流學院函，邀請本校於 113 年 7 月 20 日至 113 年 7 月 26 日赴中國廈門參加 2024 年第一屆亞太盃兩岸排球交流賽，每位費用 8,800 元，其餘費用由主辦單位全程落地招待。

決議：每位費用 8,800 元由學生自行負擔，相關行政業務由排球隊教練吳雅香協助辦理，並將會議紀錄報府核備，核准後方可辦理。

案由二：討論遴選 113 學年度國中部體育班導師。

說明：由賴淑惠委員提出由現 302 體育班導師楊翊瑄老師擔任，楊翊瑄老師不管在學術科方面及學生品行部份都有很好的表現。

決議:本會議無提出第二人選，現場表決一致通過 113 學年度國中部體育班導師由楊翊瑄老師擔任。

案由三:關於羽球陳兆鴻教練是否可至建興國小巡迴服務。

說明:陳兆鴻教練每週一至二天會到建興國小協助羽球訓練，可銜接本校國中部體育班羽球項目的發展，希望學校能同意每週兩天非本校專長時間到建興國小巡迴服務。

決議:照案通過。

案由四:討論 113 學年度體育班課程計畫，提請審查。

說明:

1. 113 學年度體育班部定必修課程計畫如委員手上之附件，基本上依循 112 學年度體育班課程計畫之架構，請委員討論。
2. 彈性學習課程：
  - (1) 七、八、九年級專項技術訓練安排 3 節。
  - (2) 九年級安排班級活動 1 節，同時段安排本土語文/臺灣手語/原住民族語供學生選修。

決議:照案通過。

#### 四、臨時動議

提案一:由吳雅香教練代體發中心轉達提出，本校國中部體育班排球項目為何招收男生。

決議:因鄰近國小有相關專長項目之男、女學生，國中為培養學生興趣，故無限制性別。

#### 五、主席結論

#### 六、散會:13:30

承辦人: 

學務主任: 

校長: 

屏東縣立枋寮高中 112 學年度第 2 學期  
體育班發展委員會簽到單

時間：113.05.17 (星期五)中午 12:30		地點：2 樓多媒體會議室	
職稱	職務	姓名	
主任委員	校長	陳科名	陳科名
委員	校長秘書	陳瑞華	陳瑞華
委員	學務主任	林梨淑	林梨淑
委員	教務主任	李承典	
委員	輔導主任	賴思伊	
委員	總務主任	陳玉樹	
列席	生輔組長	沈家成	沈家成
委員	體育組長	曾婉婷	曾婉婷
委員	家長會代表	戴正一	
列席	高中體育班導師	陳春如	陳春如
委員	國中體育班導師	賴淑惠	賴淑惠
委員	體育班教師代表	謝孝凱	謝孝凱
委員	專任運動教練	蔡育勳	
列席	體育教師	卓淑惠	卓淑惠
列席	運動教練教練	吳雅香	吳雅香
委員	體育班學生代表	曾品薰	曾品薰
委員	國中體育班導師	楊珮瑄	楊珮瑄

## 五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

### 屏東縣枋寮高中國中部 112學年度第二學期課程發展委員會 第1次會議紀錄

時間：113年5月29日12時40分

地點：多媒體教室

主席：校長 陳科名

紀錄：教學組長 吳鈞鵬

出席人員：如簽到單

#### 壹、業務報告

- (一) 今天召開課程發展委員會針對113學年度第1學期共22週、第2學期共21週課程計畫部分，請就學校行事曆、各年級學習節數分配表、社團選修課程節數，逐一討論課程規畫草案。希望各位就初選意見、課程綱要上之規定，在學年、學習階段上及學校課程發展上共同來考量，慎重討論。

#### 貳、討論事項

案由一：檢視本校學生在整體課程的學習成就分析與策進作為，提請討論。

說明：

#### (一) 112學年度入學生(七年級)學力檢測報告

科目	人數					
	總施測人數	PR 值(0-20)	PR 值(21-40)	PR 值(41-60)	PR 值(61-80)	PR 值(81-99)
國文	134	31(23.13%)	36(26.87%)	16(11.94%)	32(23.88%)	19(14.18%)
英文	136	45(33.09%)	28(20.59%)	30(22.06%)	19(13.97%)	14(10.29%)
數學	136	23(16.91%)	37(27.21%)	40(29.41%)	20(14.71%)	16(11.76%)
小計		99	101	86	71	49

#### (二) 112學年度入學生(七年級)學力檢測報告分析

	各科 總人數	PR 值未達 60 人數	PR 值達 60 以 上人數	PR 值未達 60 百分比	PR 值達 60 以 上百分比
國文	134	83	51	61.94%	38.06%
英文	136	103	33	75.74%	24.26%
數學	136	100	36	73.53%	26.47%

1. PR值未達60之學生：三科均達60%以上，顯見學生從國小升上國中，其基本學力明顯呈現較弱之情況，在課程實施上，教師教學有以下之困難點及應對方式：

- (1) 需先補足學生於國中課程所需之鷹架觀念，否則將無法順利實施國中課程教學，然而每週課程節數有限，補足國中課程所需之鷹架觀念將會延遲正常國中課程進度。

(2) 應對方法為在以學生學得會的原則下，或許需犧牲部分較為深廣的的課程，以基礎課程為基本，授課時須兼顧程進度及補足未有之鷹架觀念，為目前可行之方式。

(3) 鼓勵個案學生參加學習扶助，利用學習扶助時間補足其缺失之部分。

2. PR值達60以上之學生：

(1) 須保持學生之學習興趣，避免因國中課程較深導致學生失去學習興趣及成就感。

(三)針對本校學生減C之策略，各考科所提方式如下

1. 國文科持續配合圖書館推動的晨間閱讀、閱讀指導、閱讀學堂等彈性學習課程，提升學生閱讀能力，此部分策略已有成效，應持續保持此項方針。
2. 社會科及自然科提升策略應教授學生學會重點整理，因此往後每章節教授完畢後應教授學生如何重點整理，並多練習題目。另外自然科與技藝學程搭配的自主學習，未參加技藝學程之學生由教師教授，利用因材網進行自然科题目的練習與學習，此部分均有撰寫相關課程計畫去施行。另外因為目前會考閱讀理解的題目增加許多，針對此部分考題變革，研擬底下4點作法：
  - (1) 為提升閱讀理解能力，課堂中增加自然相關領域的文章閱讀。
  - (2) 在試卷中增加閱讀題的比例，讓學生提早適應大考中的閱讀問題。
  - (3) 教授答題技巧，提高答對比率。
  - (4) 於課程中安排會考試題分析，加強國三學生對社會科考古题目的題型閱讀解析能力。
3. 英語及數學：
  - (1) 國一及國三進行課後學習扶助，受輔學生保持持續輔導不間斷(目前113學年度第2學期受輔學生均為第1學期及寒假之學生)，受輔學生若於成長測驗有進步，則會以頒獎形式進行鼓勵。另因應師資不足，學校端目前已經有尋找校友參加學習扶助的研習，以彌補學校學習扶助師資不足，未來學習扶助將於寒暑假進行開課。尤其國一新生於暑假時進行學習扶助將列為重點進行。
  - (2) 於彈性學習課程安排自主學習，使用科技化評量網站上之題目進行授課，以加強學生基礎學力，數學科由教師帶領學生利用因材網進行學習與題目練習，並由老師講解題目。英文科的自主學習則是利用因材網、教育部 cool english 網站進行單字及文法練習，此部分課程均有撰寫課程計畫並按照計畫實施，期待以基礎練習提升學生學力。
  - (3) 數學加強基礎題型練習：從課表中挑選基礎題型，彙整後交由各班授課教師，不斷練習，並於段考中。國三複習以會考題目搭配基礎題型進行練習。
  - (4) 英語於國三領域補救課程依照課程計畫進行英語聽力之練習，其英語聽力教材乃是由縣府113學年度「2030雙語政策—提升國中小師生口說英語展能樂學計畫-子計畫一：充實英語口說教學圖書(繪、讀本)計畫」撥款補助，並由教師篩選，通過課發會審核並撰寫課程計畫施行。

決議：以各領域所提之方法進行實施。

案由二:檢視本校113學年度的課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，提請討論。

說明：

(一) 課程總體架構設計：各項指標基本上都達到80%上，其中內容結構部分均符合法規及課綱規定。底下為各項評鑑指標評分數。

課程總體架構設計	評鑑 平均 分數
學校課程願景，能掌握課綱之基本理念、目標及學校之教育理想。	85.00
各領域/科目及彈性學習課程之學習節數規劃，能適合學生學習需要。	87.50
各領域/科目及彈性學習課程之學習節數規劃，能獲致高學習效益。	85.00
應內含背景分析、課程願景	87.14
應內含各年級各領域/科目及彈性學習節數課程分配表。	88.75
應內含法律規定教育議題實施規劃。	83.75
應內含學生畢業考或會考後至畢業前課程規劃。	81.25
應內含課程實施與評鑑說明以及各種必要附件。	88.75
各年級各領域/科目(部定課程)及彈性學習課程(校訂課程)教學節數及總節數規劃應符合課綱規定。	87.50
學校課程願景、發展特色，能與學校發展相連結。	85.00
學校課程願景、發展特色，能與學校所在社區文化相連結。	80.00
各類彈性學習課程主軸能與學校發展及所在社區文化等內外相關重要因素相連結。	80.00
學校背景因素之分析，能立基於課程發展所需之重要證據性資料。	83.75
規劃過程具專業參與性並經學校課程發展委員會審議通過。	88.75

(二) 彈性學習課程設計：大部分指標均達80%以上。但數學科及英文科教師認為在彈性學習實施方面，跑班造成管理方面出現問題，無法徹底掌握學生人數，此部分在跑班實施課程方面尚須進行改善。

(三) 課程實施：各項指標基本上都達到80%上，但在家長溝通、妥善規畫場地設備、規劃相關活動促進學習等方面，仍須多加努力。本校將運用多元管道提供家長對於課程實施更加認識。場地設備部分將結合各處室針對不足處進行加強。規劃相關活動促進學習則應視本校各項活動規劃彈性調整。

課程實施	評鑑平均分數
專業師資人力足以勝任教學	90.00
教師參加專業研習與成長活動，熟知課綱教材內容	85.56
符合課程計畫	90.00
符合教學進度	90.00
運用多元管道向學生及家長說明課程計畫	80.00
運用教學資源	87.78
妥善規劃場地與設備	86.67
規劃相關活動促進學習	85.56
教學促成核心素養、精熟學習重點	85.56
教學採多元策略、重視適性化	83.33
評量設計符合多元評量方式	85.56
評量設計能掌握核心素養、學習內容與學習表現	86.67
教材難易程度	87.78
學生學習反應	82.22
學生評量效果(可搭配試題分析討論)	83.33
根據評量結果進行學習輔導或教學調整(如補救教學、分組合作學習等)	80.00

決議：本校應持續針對課程及教學精進。

案由三：討論本校113學年度各年級自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域為分科教學或是合科教學，提請討論。

說明：

- (一) 本校於社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域採用分科教學。
- (二) 於自然領域採用合科教學。

決議：照案通過。

案由四：規劃本校 113 學年度各年級學習領域學習節數及彈性學習節數分配與內容規劃，提請討論。

說明：

(一) 學習領域節數：

- 1. 普通班：依據總綱規定辦理。
- 2. 舞蹈班：

(1) 國文七、八、九年級：4節。

(2) 藝術領域：

	七年級	八年級	九年級
音樂	1(下學期)	1(上學期)	1(上學期)
視覺藝術	1(上學期)	1(下學期)	1(下學期)
表演藝術	0	0	0

(3) 科技領域：

	七年級	八年級	九年級
資訊科技	2(上學期)	2(下學期)	2(上學期)
生活科技	2(下學期)	2(上學期)	2(下學期)

(4) 健體領域

	七年級	八年級	九年級
健康教育	1(上學期)	1(上學期)	1(下學期)
體育	1(下學期)	1(下學期)	1(上學期)

(5) 其餘學習領域節數依據總綱規定安排。

3. 體育班：

(1) 藝術領域：

七年級			八年級			九年級		
科目	上	下	科目	上	下	科目	上	下
音樂	1	1	音樂	1	1	音樂	1	1
視覺藝術		1	視覺藝術	1		視覺藝術		1
表演藝術	1		表演藝術		1	表演藝術	1	

(2) 綜合活動領域

七年級			八年級			九年級		
科目	上	下	科目	上	下	科目	上	下
家政	1		家政		1	家政		1
童軍		1	童軍	1		童軍	1	
輔導	1	1	輔導	1	1	輔導	1	1

(3) 科技領域：

七年級			八年級			九年級		
科目	上	下	科目	上	下	科目	上	下
生活科技		2	生活科技	2		生活科技	2	
資訊科技	2		資訊科技		2	資訊科技		2

(4) 健體領域

七年級			八年級			九年級		
科目	上	下	科目	上	下	科目	上	下
健康教育	1	1	健康教育	1	1	健康教育	1	1
體育	1	1	體育	1	1	體育	1	1

(5) 其餘學習領域節數依據總綱規定安排。

(二) 彈性學習節數每週節數：七年級5節、八年級5節、九年級6節。

1. 普通班：七年級5節、八年級5節、九年級6節。
2. 舞蹈班：七年級3節、八年級3節、九年級4節。
3. 體育班：七年級3節、八年級3節、九年級4節。

(三) 普通班彈性學習課程安排：

1. 七年級安排多元社團1節、班級活動1節、英閱狂想1節、閱讀指導1節、自主學習1節。
2. 八年級安排多元社團1節、班級活動1節、英閱節慶1節、閱讀學堂1節、自主學習1節。
3. 九年級安排多元社團(搭配本土語文/臺灣手語/原住民族語/新住民語)1節、班級活動1節、英閱旅遊1節、英語i聽說1節、綠動奇機1節、自主學習(搭配技藝學程)1節。
4. 九年級本土語文/臺灣手語/原住民族語於社團時間開設，供學生選擇。
5. 班級活動及社團採取隔週排課，一次授課2節。

(四) 舞蹈班彈性學習課程安排：

1. 七年級安排特殊需求領域課程1節、班級活動1節、英閱狂想1節。
2. 八年級安排特殊需求領域課程1節、班級活動1節、英閱節慶1節。
3. 九年級安排特殊需求領域課程2節、班級活動(搭配本土語文/臺灣手語/原住民族語/新住民語)1節、英閱旅遊1節。

(五) 體育班彈性學習課程安排：

1. 七、八年級安排特殊需求領域課程3節。
2. 九年級安排特殊需求領域課程3節、班級活動(搭配本土語文/臺灣手語/原住民族語/新住民語)1節。

決 議：照案通過。

案由五：審查本校113學年度非審訂版或自編教材，提請討論。

說 明：

(一) 113學年度各年級彈性課程自編教材：

1. 七年級自編教材有英閱狂想、閱讀指導。
2. 八年級自編教材有英閱節慶、閱讀學堂。
3. 九年級自編教材有英閱旅遊、英語i聽說、綠動奇機。

(二) 藝術才能班自編教材：

名稱 年級	藝術才能班
七年級	舞蹈基本功自編教材、 芭蕾舞自編教材、 現代舞自編教材、 民族舞自編教材、 藝術專題自編教材
八年級	芭蕾舞自編教材、 現代舞自編教材、 即興創作自編教材 民族舞自編教材、 藝術專題自編教材
九年級	芭蕾舞自編教材、 現代舞自編教材、 即興創作自編教材、 民族舞自編教材、 藝術專題自編教材

決 議：審查通過。

案由六：有關113學年度生涯發展教育各年級融入各學習領域課程教學規劃情形，提請討論。

說明：

- (一) 請各領域針對生涯發展融入各學習領域提出融入章節及教案設計。
- (二) 教學設計需符應學生需求。
- (三) 生涯發展教育之實施，乃透過融入各學習領域課程教學，及運用相關活動等方式進行，請討論各領域課程融入生涯議題規劃內容與情形。
- (四) 透過本委員會建置符合學生需要、社區特色及教師專長之課程，協助學生達成自我覺察、生涯覺察及生涯探索與晉祿選擇之目標。

決議：照案通過。

案由七：有關113學年度學校課程之各項規劃情形，提請討論。

說明：

- (一) 國中縣本議題「國中長期照顧服務」：每學期融入健體或綜合領域各2節課，並須將失智症概念融入。
- (二) 下列各議題須以同一年級為單位填列實施議題及節數且非以宣導或活動形式辦理：安全教育(交通安全)、生命教育、戶外教育。
- (三) 配合理念學校計畫，七、八、九年級將挑選生活科技、自然兩科目進行融入教學，由生活科技、自然科及理念教師入班協同教學。並將理念學校計畫之課程融入生活科技、自然科課程中實施。
- (四) 班級活動、多元社團均為彈性課程，113學年度週三下午班級活動及社團活動由原本每週一節課改為採用隔週排課方式，一次授課2節。
- (五) 生活科技及資訊科技兩門科目考量課程完整度及師資結構，原本為每週上課1節，改採用隔學期對開各2節課的方式彈性調整。

決議：照案通過。

案由八：113學年度藝術才能班舞蹈專長課程規劃情形，提請討論。

說明：

(一) 113學年授課課程分配如下(七~九年級均為新課綱)。

年級	七年級(新課綱)	八年級(新課綱)	九年級(新課綱)
部定課程 專長領域	民族舞(2節) 芭蕾舞(2節) 現代舞(2節) 藝術專題(1節)	民族舞(2節) 芭蕾舞(2節) 現代舞(2節) 藝術專題(1節)	民族舞(2節) 芭蕾舞(2節) 現代舞(2節) 即興創作(1節)
彈性學習課程 特殊需求 領域	藝術專題(1節)	藝術專題(1節)	藝術專題(2節)
專長課程節數	共計8節 (藝術專長領域7節,彈性課程1節)	共計8節 (藝術專長領域7節,彈性課程1節)	共計9節 (藝術專長領域7節,彈性課程2節)
授課教師	民俗舞：吳憶欣老師 現代舞：林佳欣老師 藝術專題：楊茵婷老師	芭蕾舞：徐婉華老師 即興創作：林佳欣老師	

決議：照案通過。

案由九：113學年度本土語文/臺灣手語/新住民語課程規劃情形，提請討論。

說明：

- (一) 本土語文七、八年級預計開設閩南語、客語、排灣族語。
- (二) 本土語文搭配臺灣手語採用跑班方式，每班於同一節課進行不同語種之跑班。
- (三) 九年級之本土語文/臺灣手語/原住民族語/新住民語
  1. 普通班：將與彈性學習課程「社團活動」同時段開課，由學生選擇要上社團或是本土語文/臺灣手語及/原住民族語/新住民語。
  2. 舞蹈班、體育班：將與彈性學習課程「班級活動」同時段開課，由學生選擇要上班級活動或是本土語文/臺灣手語及/原住民族語/新住民語。

決議：照案通過。

案由十：審查本校113學年度普通班學校課程計畫，提請討論。

說明：針對113學年度課程計畫內容，提請討論與決議。

決議：審查通過。

案由十一：審查本校113學年度普通班學校課程計畫，提請討論。

說明：針對113學年度課程計畫內容，提請討論與決議。

決議：審查通過。

案由十二：審查本校113學年度特殊教育課程計畫，提請討論。

說明：

(一) 依據「十二年國民基本教育課程綱要」明訂各校將特教課程計畫納入全校課程總體計畫送主管機關備查。另查，依屏東縣政府105年6月15日屏府教特字第10519554900號函之說明二「校內課程發展委員會應納入特殊教育教師代表，並將特殊教育課程納入學校課程計畫審議會議中。」

(二) 請委員檢視如下事項

1. 特教學生基本資料及學習內容。
2. 特教教師所送課表結束是否達法定授課節數。
3. 授課課表與課程計畫一致。

決議：審查通過。

案由十三：審查本校113學年度舞蹈班/體育班課程計畫，提請討論。

說明：針對113學年舞蹈班/體育班專長訓練之課程計畫內容，提請討論與決議。

決議：113學年度之舞蹈班/體育班課程計畫審查通過。

七、臨時動議：無。

八、散會：13時20分

紀錄：

教師兼  
教學組長 吳鈞鵬

主任：

教師兼  
教務主任 李承典

校長：

屏東縣立枋寮  
高級中學校長 陳科名

屏東縣立枋寮高中 112 學年度第二學期國中部課程發展委員會 第 1 次會議簽到單

時間：113.05.29 (星期三) 中午 12:40~13:20

地點：多媒體教室

成員	職稱	姓名	簽名	
召集人	校長	陳科名	陳科名	
執行秘書	教務主任	李承典	李承典	
委員	行政人員代表	學務主任	林梨淑	林梨淑
		總務主任	陳玉樹	
		輔導主任	賴思伊	賴思伊
		圖書館主任	黃玉杉	黃玉杉
		教學組長	吳鈞鵬	吳鈞鵬
		訓育組長	林郁涵	
	年級教師代表	國一年級代表	魏麗慧	魏麗慧
		國二年級代表	龐少華	龐少華
		國三年級代表	楊翊瑄	楊翊瑄
	領域教師代表	國文領域召集人	林孟儒	林孟儒
		英語領域召集人	簡郡瑤	簡郡瑤
		數學領域召集人	楊善麟	楊善麟
		社會領域召集人	羅文謚	羅文謚
		自然科學領域召集人	鍾光世	鍾光世
		藝術領域召集人	魏麗慧	魏麗慧
		綜合領域召集人	陳麗娟	陳麗娟
		健康與體育領域召集人	陳秀娟	陳秀娟

	科技領域召集人	李貞儀	李貞儀
家長及社區代表	家長會代表	戴正一	請做
	社區代表	葉金淑	請做
教師組織代表	教師會代表	李妙慈	李妙慈
特殊教育教師代表	特教班教師	張麗鵬	請做