

體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表

教育階段 階段 年級 領域/科目			國民中學									備註	
			第四學習階段										
			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			
		公民與社會		1	公民與社會		1	公民與社會		1			
		自然科學	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)			自然科學(3) (理化、生物、地球科學)				
			藝術	藝術(2)			藝術(2)			藝術(2)			
				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			
			輔導	1	1	輔導	1	1	輔導	1	1		
	科技	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			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	彈性	統整性主題/專題/議題		0									

課程	學習課程	探究課程				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				

屏東縣立枋寮高中國中部 115 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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	沈家成	課發會審查人員		教學者	沈家成
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程(☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程(☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程(☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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	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	
4	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	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	
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-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原	1、60M 訓練 2、100M 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					
		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	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			
6	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	6	段考
7	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	
8	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	
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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1、柔軟度加強 2、關節活動度	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	期中測驗	T-IV-1 理解並執行柔道相	T-IV-B1 結合運動力學等各	護身倒法技巧	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					
		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	分組練習		
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	
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

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					
15	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	
16	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	態度檢核、分組練習成績、實測	8	
17	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	1.觀察 2.實作 3.技能測驗	8	
18	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	
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	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	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	

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					
		參賽運動成績,並培養 相關科技及資訊的基本 素養	合應用					
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	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 115 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	沈家成	課發會審查人員		教 學 者	沈家成
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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 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	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.半蹲 8*5 2.臥推 8*5 3.腿推 8*5 4.雙臂彎舉 8*5	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					
		技術之進階技術						
2	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	
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	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	
5	谷丟	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	
6	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	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	

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					
		技術之進階技術						
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	掙摔	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	6	
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 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	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.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	
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	谷丟	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-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					
		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			
12	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	
13	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	
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-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					
		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			
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	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	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 115 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	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設 計 者	沈家成	課發會審查人員		教 學 者	沈家成
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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	釣腰	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	
3	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	
4	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	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	
6	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
7	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	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					
		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		
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	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	
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	Ps-IV-1 熟悉並執行柔道比	Ta-IV-C1 技擊類運動個	1.以賽代訓	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					
	道錦標賽	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	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		人權教育 品德教育 法治教育	2.實作 3.技能測驗		
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	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	
16	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	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					
17	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	
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	
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	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 115 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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	沈家成	課發會審查人員		教 學 者	沈家成
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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	
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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	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	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	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		品德教育 法治教育	3.技能測驗		
3	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	
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	
6	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	

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					
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	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 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.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	
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	

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					
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、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	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	
13	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	
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	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	

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					
16	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-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	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	
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 115 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	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設 計 者	沈家成	課發會審查人員		教 學 者	沈家成
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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	核心動作訓練	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	

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	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	
3	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-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	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	
5	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	
6	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
7	釣進頂腳	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-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	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	3、技術演練	品德教育 法治教育	3.技能測驗		
8	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	
9	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	
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、柔軟度加強 2、關節活動度	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	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	
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	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	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					
		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	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					
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	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	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	
16	過肩摔	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	

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	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	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	
19	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	
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	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 115 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	沈家成	課發會審查人員		教 學 者	沈家成
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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	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	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	
2	進階肌力訓練	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、上肢自由重量解析	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、下肢自由重量操作	人權教育 品德教育 法治教育	2.實作 3.技能測驗		
3	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	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	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	
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	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	Ps-IV-D2 運動心理技能柔道運動之實戰情況與技術 T-IV-B1 結合運動力學等各項柔	1、比賽影片解析 2、動作分析 3、3.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					
			道相關運動的專項技術等組合性技術		法治教育			
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 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	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 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.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	
10	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	
11	移腰	T-IV-1 理解並執行柔道相	T-IV-B1 結合運動力學等各項柔	綜合演練	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		人權教育 品德教育 法治教育	2.實作 3.技能測驗		
12	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	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	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賽的心理狀態	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	
14	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
15	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	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					
		及團隊間互助訓練						
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	
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 115 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	■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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 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	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，	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、	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	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					
		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	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			
3	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	
4	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	
5	基本體能訓練	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-A1 網/牆性球類運動 組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動	1、速度訓練 2、耐力訓練 3、敏捷訓練	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					
		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	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		法治教育			
6	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. 球感練習 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
7	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-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	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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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					
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	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	
10	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	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		

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					
			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					
11	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	
12	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	
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. 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	
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	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.個人攻擊動作練習	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		
15	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/牆性球類運動個人組合性戰術	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	
16	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	
17	殺球技巧(1)	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1、殺球動作講解	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	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、殺球動作練習 3、落點準確度訓練	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
18	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	
19	體能訓練	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	1、速度訓練 2、耐力訓練 3、敏捷訓練	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		

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-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					
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	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 115 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 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	對牆擊球	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-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	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	1、對牆擊球技巧講解 2、對牆擊球技巧練習	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					
			術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
2	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	
3	單打(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	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	
4	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	

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					
5	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、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	
6	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	
7	第一次段考	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	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					
		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			
8	單打(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/牆性球類運動個人組合性戰術	1、綜合訓練 2、觀念解析	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					
			動個人組合性戰術					
10	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賽的心理狀態	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	
11	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	
12	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	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、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	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					
		運用	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術					
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 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	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	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	

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					
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、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	
17	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	
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	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	
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	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	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					
		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			

* 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 115 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 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 ☒ 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	羽球基本動作 (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	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	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	

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					
		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	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	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	熟練基本腳步	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	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-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、	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	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			
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、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	
6	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，	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	4. 基本體能訓練 5. 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					
		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					
7	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	重量訓練
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-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、	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	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			
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	
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	

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					
			動團體組合性戰術					
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	
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	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					
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	
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	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	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					
		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					
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	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	
19	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	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					
			肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能					
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	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 115 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 ☒ 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	基本體能訓練	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、速度訓練 2、耐力訓練 3、敏捷訓練	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					
		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					
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、變速突擊 2、下壓搶網 3、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	8	
4	雙打專項技術	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動之	1、前四拍戰術練習	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	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、後半場進攻戰術練習	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
5	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	
6	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	
7	第一次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合	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					
		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	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	3.考前複習	品德教育 法治教育			
8	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	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	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賽的心理狀態	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	
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	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	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					
		隊進攻、防守戰術與策略運用	組合性戰術					
13	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	
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

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					
15	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	
16	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 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	
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	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	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	
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，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	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					
			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 115 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	■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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 ☒ 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	基本體能訓練	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、速度訓練 2、耐力訓練 3、敏捷訓練	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					
		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					
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 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	
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	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					
			個人組合性戰術					
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 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					
6	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
7	雙打專項技術練習	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 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	
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	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.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	技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
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	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	
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	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	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	

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					
12	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		
13	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	
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	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.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	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			
15	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 分組練習	8	
16	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	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、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	

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					
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	
18	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、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	

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	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	
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	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 115 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 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	基本體能訓練	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-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	1、速度訓練 2、耐力訓練 3、敏捷訓練	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-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	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	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	雙打專項技術練習	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、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	
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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、	1、殺球上網訓練	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					
		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	2、聯合動作	品德教育 法治教育			
5	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	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	
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	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					
			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					
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	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	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	

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					
			力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能					
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	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	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	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術					
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，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、後四角多球練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	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	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	
14	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	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					
			組合性戰術					
15	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	
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 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	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						
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。

屏東縣立枋寮高中國中部 115 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	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設 計 者	曾筠婷	課發會審查人員		教 學 者	曾筠婷
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 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	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.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	

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					
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	
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	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.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					
		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	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					
5	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賽的心理狀態	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	
6	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

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					
7	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	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	
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.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. 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		

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					
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.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. 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	段考
12	攻擊	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	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	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	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
15	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	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					
			技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術					
16	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	
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	
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	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	

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	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	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 115 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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設 計 者	曾筠婷	課發會審查人員		教 學 者	曾筠婷
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 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	強化專長位置訓練	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	1.加強舉球員<移動能力、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	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					
			技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
2	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	
3	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	
4	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.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	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					
			動個人組合性戰術					
5	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.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	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	
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	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	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					
		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-C1 網/牆性球類運 動個人組合性戰術					
8	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	
9	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	
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	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	

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					
11	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	
12	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	
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.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	
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	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			
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	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	

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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術					
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	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	
19	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-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	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					
		P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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					
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 115 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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設 計 者	曾筠婷	課發會審查人員		教 學 者	曾筠婷
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 ☒ 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	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	

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					
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.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	
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	
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	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.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	技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
5	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賽的心理狀態	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	
6	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
7	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，	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、	1.接發球進攻 2.防守後的進攻	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					
		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.加強修正球與後排攻擊 的進攻	法治教育			
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.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	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	比賽 期 賽後 調整 期
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	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.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	

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	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					
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	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	
12	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	
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-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	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					
		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-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					
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	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考
15	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	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	進攻 & 防守

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					
16	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		
17	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.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	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	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					
		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-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					
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	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 115 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	曾筠婷	課發會審查人員		教 學 者	曾筠婷
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 ☒ 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	強化專長位置訓練	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.加強舉球員<移動能力、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	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					
2	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	
3	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	
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	1.3 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	
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	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.快攻的要領及跑動時機 2.長攻的助跑時機及動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	8	

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	3.修正球的動作要領 4.後排攻擊的起跳位置及動作要領				
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、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	
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	攻擊 2	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、	1.攻防轉換訓練 2.個人攻擊動作練習	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					
		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	3.後排攻擊的起跳位置及動 作要領	品德教育 法治教育			
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	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	
11	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	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	

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					
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	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	
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	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.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					
		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					
15	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	
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 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-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				
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	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	
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 115 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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設 計 者	曾筠婷	課發會審查人員		教 學 者	曾筠婷
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 ☒ 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	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	

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					
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.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	
3	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.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	
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-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	1.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	全國 永信 盃排 球錦 標賽

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					
			技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術					
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	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	6. 基本體能訓練 7. 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
7	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-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	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	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					
		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-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		法治教育			
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.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	
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	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	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

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	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					
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	綜合訓練	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	1.6 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	
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-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					
		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-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					
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	小隊實作 分組練習 測驗	8	段考
15	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/牆性球類運動個人組合性戰術	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	
16	進攻&防守	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1.接發球進攻	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 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.防守後的進攻 3.加強修正球與後排攻擊的進攻	人權教育 品德教育 法治教育			
17	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	
18	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	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	1. 肩上發漂浮球拋球訓練 2. 肩上發漂浮球手臂擺動姿勢訓練 3. 肩上發漂浮球腳步訓練 4. 肩上發漂浮球擊球訓練	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					
		類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	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					
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	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 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 115 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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 144 節
設 計 者	曾筠婷	課發會審查人員		教 學 者	曾筠婷
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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。 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	強化專長位置訓練	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.加強舉球員<移動能力、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	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					
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	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	
4	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	
5	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	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.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	

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					
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	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	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、	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					
		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	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					
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	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	

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					
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	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	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	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	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					
15	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	
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	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.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					
		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-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。