

屏東縣中正國民中學體育班課程計畫
課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 114 年 5 月 28 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 114 年 6 月 4 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 114 年月日屏府教體字第號函核准備查】

壹、體育班課程總體架構

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

貳、體育班體育專業領域課程計畫(部定課程)

體育班體育專業領域課程計畫(參見表三)

參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

- 一、統整性主題/專題/議題探究課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)
- 二、社團活動與技藝課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)
- 三、特殊需求領域課程計畫(參見表四及表五)
- 四、其他類課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)

肆、附件

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

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況 (表一)

學校名稱	屏東縣立 中正國民中學		學校 類型 (請選)	<input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 極偏			
地址	屏東市民學路 2 號	電話	08-7226387	傳真	08-7217939		
網址	www.ccjh.ptc.edu.tw						
校長	劉瑞富	E-mail					
教務(導)主任	陳寶祥	E-mail	lianglimay@gmail.com				
編制內教師數	126						
專任運動教練數	2						
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數	學生數			
	普通班		48	1372			
	<u>集中式</u> 身心障礙類 特教班		3	30			
	藝術才能班		3	55			
	體育 班	發展項目		3	83		
		1. 田徑 2. 羽球 3. 跆拳道					
總計		57	1540				
<u>非集中式</u> 特殊類型班級	分散式 資源班	身心障礙 類	1	65			
		資賦優異 類	1	51			
	巡迴輔 導班	身心障礙 類	1	0 (學生數涵蓋於分散式資源班內)			
		資賦優異 類	0	0			

二、體育班課程目標(文字表述)

- 1、提升人文、社會與科技的知能。
- 2、加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。
- 3、涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。
- 4、強化自我學習的能力及終身學習的態度。
- 5、增強自我了解及生涯發展的能力。
- 6、深植尊重生命與全球永續發展的觀念。
- 7、增進競技體能及技術，提升運動競技能力。

三、領域學習課程、特殊類型班級課程及彈性學習課程節數一覽表(表二)

領域/科目		教育階段	國民中學			備註
		階段	第四學習階段			
		年級	七	八	九	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	國語文(5)	國語文(5)	
			本土語言(1)	本土語言(1)		
			英語文(3)	英語文(3)	英語文(3)	
		數學	數學(4)	數學(4)	數學(4)	
		社會	社會(3) (歷史1、地理1、公民與社會1)	社會(3) (歷史1、地理1、公民與社會1)	社會(3) (歷史1、地理1、公民與社會1)	
		自然科學	自然科學(3) (生物3)	自然科學(3) (理化3)	自然科學(3) (理化3)	
		藝術	藝術(2) (音樂、視覺藝術)	藝術(2) (音樂、表演藝術)	藝術(2) (視覺藝術、表演藝術)	
		綜合活動	綜合活動(2) (童軍、輔導)	綜合活動(2) (家政、童軍)	綜合活動(2) (家政、輔導)	
		科技	科技(1) (資訊科技、生活科技)	科技(1) (資訊科技、生活科技)	科技(1) (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)	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			31節	31節	30	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	1(國際教育1)	2(生活輔導1、文意思考判讀1)	3(生活輔導1、數學邏輯思考1、科普教育1)	特殊需求領域課程(體育專業)1-3節
		社團活動與技藝課程	1(社團1)	--	--	
		特殊需求領域課程(體育專業)	1	1	1	
		其他類課程	1(班週會1)	1(班週會1)	1(班週會1)	
學習節數			4節	4節	5節	
學習總節數			35節			

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

體育班體育專業領域課程計畫（表三）

114 學年度 七 年級體育專業領域第一學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節			
設計者	陳淑娟	課發會審查人員		教學者	陳淑娟及協同教師			
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)							
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	認識田徑及體能測試	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> ◆課程介紹 ◆基本規則 ◆安全須知 ◆50m 測試 ◆柔軟度測試 	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	6	
2	運動馬克操練習	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆間歇跑訓練 	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	6	
3	運動馬克操練習	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆長短站立式跑 ◆欄架基本 	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	6	
4	馬克操運用	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練 	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	6	
5	短跑基本技術	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> ◆起跑姿勢 ◆加速技巧 ◆30m 反應練習 ◆接力傳棒 	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	6	
6	短跑基本技術	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> ◆起跑姿勢 ◆加速技巧 ◆30m 反應練習 ◆接力傳棒 	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	6	
7	第一次段考跳遠入門	P-IV-3 T-IV-2	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> ◆助跑 ◆踏跳 ◆騰空 	性別平等教育 人權教育 品德教育	測驗	6	

				◆落地技巧 ◆跳遠練習	法治教育			
8	跳遠入門 段考後檢討	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則	◆助跑 ◆踏跳 ◆騰空 ◆落地技巧 ◆跳遠練習	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	6	
9	短距離項目及接力 項目認識及練習	P-IV-3 T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練	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	6	
10	模擬競賽	P-IV-3 T-IV-2	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	◆4x100m 接力實作練習 ◆傳棒技巧 ◆團隊配合競賽	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	6	
11	屏東縣運動會 賽後檢討	P-IV-3 T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆起跑架訓練 ◆接棒練習	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	6	
12	短距離項目及接力 項目練習	P-IV-3 T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆起跑 20 公尺訓練	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	6	
13	第二次段考	P-IV-3 T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆起跑 40 公尺訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
14	短距離項目及接力 項目認識及練習	P-IV-3 T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆起跑 40 公尺訓練	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 測驗	6	
15	跳部(跳高、跳遠) 認識及練習 段考後檢討	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、 划之運動力學原理	◆助跑 ◆踏跳 ◆騰空 ◆落地技巧 ◆跳遠練習	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	6	
16	跳部(跳高、跳遠) 認識及練習	P-IV-3 T-IV-2	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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、 划之運動力學原理	◆助跑 ◆踏跳 ◆騰空 ◆落地技巧 ◆跳遠練習	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	6	
17	投擲項目認識及練 習	P-IV-3 T-IV-2	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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、 划之運動力學原理	◆正確握法 ◆出手技巧 ◆安全指導與站姿投擲練習	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	6	
18	投擲項目認識及練 習	P-IV-3 T-IV-2	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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、 划之運動力學原理	◆正確握法 ◆出手技巧 ◆安全指導與站姿投擲練習	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	6	
19	田徑綜合訓練	P-IV-3 T-IV-2	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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、 划之運動力學原理	◆整合短跑 ◆跳遠 ◆投擲的分站練習	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	6	

20	田徑綜合訓練	P-IV-3 T-IV-2	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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆整合短跑 ◆跳遠 ◆投擲的分站練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
21	第三次段考	P-IV-3 T-IV-2	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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆跳高/跳遠測驗 ◆考核成效	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 七 年級體育專業領域第二學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	■自編 □其他(請說)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節			
設計者	陳淑娟		課發會審查人員		教學者	陳淑娟及協同教師		
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程(<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程(<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)							
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2	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-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩跳/跑轉換 ◆複習跳高/跳遠	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2	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-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆認識擲部項目	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	屏東縣中小學運動會	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2	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-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆標槍基本動作講解 ◆標槍架槍訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	體能整合與動作修正賽後檢討	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2	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-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆技術動作影片回饋 ◆加強弱項 ◆矯正性訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2	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-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆鐵餅旋轉動作 ◆鐵餅手感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2	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-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆徒手體能 ◆跳繩跑跳轉換 ◆欄架基本動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	第一次段考	P-IV-1	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之	◆慢跑訓練	性別平等教	測驗	6	

		P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2	原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆徒手體能 ◆跳繩跑跳轉換 ◆欄架基本動作	育 人權教育 品德教育 法治教育			
8	中長距離項目及核心體能認識練習 段考後檢討	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 Ta-IV-1	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆跳繩跑跳轉換 ◆認識中長距離項目 ◆三千公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 Ta-IV-1	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆追逐跑訓練 ◆核心肌群訓練 ◆野外耐力跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 Ta-IV-1	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆跳繩持續 10 分 ◆槓鈴補強 ◆循環體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	全國中等學校運動會	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 Ta-IV-1	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆800 公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 Ta-IV-1	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球訓練 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆槓鈴訓練 ◆1500 公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	第二次段考 中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 Ta-IV-1	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆3000 公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
14	中長距離及核心體能練習	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3 Ta-IV-1	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
15	欄架運動課程練習 段考後檢討	P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1	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-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯敏捷 ◆欄架操 ◆欄架對牆 ◆長短站立式跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	欄架運動課程練習	P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1	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-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架操	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

			及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆欄架前導腳 ◆欄架後縮腳				
17	欄架運動課程練習	P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1	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-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架五步過欄	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	欄架運動課程練習	P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1	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-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球左右側拋 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架三步過欄	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	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-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑/階梯訓練 ◆長短站立式跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 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-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑/階梯訓練 ◆長短站立式跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
21	第三次段考	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 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-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑/階梯訓練 ◆長短站立式跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	檢討	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 八 年級體育專業領域第一學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節			
設計者	陳淑娟	課發會審查人員		教學者	陳淑娟及協同教師			
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程(<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程(<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)							
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	認識運動傷害 體能訓練	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、 肌(耐)力等一般體能之原理 原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆運動傷害防護課程 ◆隊員自我操作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	專項練習與 體能訓練	P-IV-3 T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆單腳跳/跨步跳 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	專項練習與 體能訓練	P-IV-3 T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆循環體能 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	專項練習與 體能訓練	P-IV-3 T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆核心肌群訓練 ◆速度/速耐訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	專項練習與 體能訓練	P-IV-3 T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球左右側拋 ◆肌耐力訓練 ◆專項技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	專項練習與 體能訓練	P-IV-3 T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	第一次段考	P-IV-3 T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

			動作之進階技術	◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練				
8	專項技術練習 專項心理訓練 段考後檢討	T-IV-1 Ps-IV-2	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、連 結動作之準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完成動作之 進階技術 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑跳轉換 ◆長短定格跑 ◆速度訓練 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	比賽期的戰術	Ta-IV-1 Ta-IV-2	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	比賽期的戰術	Ta-IV-1 Ta-IV-2	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	屏東縣運動會	Ta-IV-1 Ta-IV-2	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	比賽期的戰術 賽後檢討	Ta-IV-1 Ta-IV-2	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	第二次段考	Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
14	比賽期的戰術	Ta-IV-1 Ta-IV-2	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
15	比賽期後的調整與 心理 段考後檢討	Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	比賽期後的調整與 心理	Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆柔軟操/按摩 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	比賽期後的調整與 心理	Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	比賽期後的調整與 心理	Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	比賽期後的調整與 心理	Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆徒手體能 ◆藥球左右側拋 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	比賽期後的調整與	Ps-IV-2	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理	◆慢跑訓練	性別平等教育	測驗	6	

	心理	Ps-IV-3	技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆徒手體能 ◆藥球左右側拋 ◆重量訓練 	人權教育 品德教育 法治教育			
21	第三次段考	Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理 技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯敏捷 ◆3000M 測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 八 年級體育專業領域第二學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他			教學總節數	每週 6/共 126 節			
設計者	陳淑娟	課發會審查人員		教學者	陳淑娟及協同教師			
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)							
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練介紹 	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	6	
2	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練 	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	6	
3	屏東縣中小學運動會	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練 	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	6	
4	體能訓練的加強 (重訓介紹) 賽後檢討	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆肌耐力訓練 ◆專項技術訓練 	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		
5	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆槓鈴訓練 	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	6	
6	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 	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	6	

			練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆技術補強 ◆重量訓練				
7	第一次段考	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
8	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活) 段考後檢討	T-IV-3 Ps-IV-3	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練 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	6	
9	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 Ps-IV-3	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	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	6	
10	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 Ps-IV-3	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	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	6	
11	全國中等學校運動會	T-IV-3 Ps-IV-3	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	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	6	
12	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 Ps-IV-3	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆間歇速耐力 ◆打掃訓練環境	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	6	
13	第二次段考	T-IV-3 Ps-IV-3	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
14	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 Ps-IV-3	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練	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 測驗	6	
15	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略) 段考後檢討	T-IV-2 Ta-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練	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	6	
16	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 Ta-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	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	6	
17	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 Ta-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷訓練 ◆速度訓練 ◆專項技術調整	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	6	

			話等心理技巧	◆比賽模擬訓練				
18	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩	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	6	
19	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷	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	6	
20	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
21	第三次段考	Ta-IV-2 Ps-IV-2 Ps-IV-3	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷	人權教育 品德教育 法治教育	檢討	6	

114 學年度 九 年級體育專業領域第一學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	■自編 □其他(請說_____)		教學總節數	每週 6/共 126 節				
設計者	陳淑娟	課發會審查人員	教學者	陳淑娟及協同教師				
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)							
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	加強基本馬克動作體能訓練	P-IV-3	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆循環體能 ◆3000M 測驗	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	6	
2	九年級第三次模擬考加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練	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	6	
3	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架基本 ◆技術補強 ◆專項技術訓練	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	6	
4	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆欄架輔助訓練 ◆基礎專項技術 ◆重量訓練	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	6	
5	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆起跑訓練 ◆循環重量訓練 ◆專項技術訓練	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	6	
6	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆核心肌群 ◆速度訓練 ◆專項技術	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	6	

7	第一次段考	T-IV-2 T-IV-3	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆核心肌群 ◆速度訓練 ◆專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
8	體力加強期 速度加強期 肌力加強期 段考後檢討	P-IV-2 P-IV-3	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆追逐跑 ◆速耐力 ◆間歇訓練 ◆重量加強	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	6	
9	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆模擬訓練	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	6	
10	九年級第四次模擬 考擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆速度訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	屏東縣運動會	T-IV-2	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆爆發力訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆技術模擬賽事	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	6	
12	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期 賽後檢討	T-IV-2	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆技術專項訓練	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	6	
13	第二次段考	T-IV-2	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
14	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆3000M 測驗	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	6	
15	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期 段考後檢討	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	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	6	
16	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷速度 ◆技術/狀況調整	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	6	
17	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	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	6	

18	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩	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	6	
19	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能	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	6	
20	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
21	第三次段考	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆賽後按摩放鬆 ◆賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 九年級體育專業領域第二學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6/共 108 節				
設計者	陳淑娟	課發會審查人員		教學者	陳淑娟及協同教師			
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)							
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架輔助訓練 ◆3000M 測驗	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	6	
2	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練	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	6	
3	屏東縣中小學運動會	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	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	6	
4	體力加強期 速度加強期 肌力加強期 賽後檢討	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	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	6	
5	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆槓鈴訓練	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	6	
6	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	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	6	
7	第一次段考	P-IV-1	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力	◆慢跑訓練	性別平等教育	測驗	6	

		P-IV-2 P-IV-3	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	◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	人權教育 品德教育 法治教育			
8	各部技術調整期 段考後檢討	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練	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	6	
9	各部技術調整期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	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	6	
10	第二次段考	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	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	6	
11	各部技術調整期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	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	6	
12	各部技術調整期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	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	6	
13	各部技術調整期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩	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	6	
14	全國教育會考 各部技術調整期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	比賽期 賽後放鬆期 段考後檢討	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆賽後調整/放鬆	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	6	
16	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	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	6	
17	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	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	6	
18	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩	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	6	

114 學年度 七 年級體育專業領域第一學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明:_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程(<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程(<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能:能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練,增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準:能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊,發展個人與團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用:能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質:能運用科學之訓練方法,有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	羽球 基礎體能訓練 技術訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練 4. 上肢、下肢肌力訓練、核心訓練 5. 基本握拍、揮拍、擊球動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 參與訓練態度	6	
2	羽球 基礎體能訓練 技術訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練 4. 上肢、下肢肌力訓練、核心訓練 5. 基本握拍、揮拍、擊球動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
3	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
4	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	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. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
5	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
6	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
7	第一次段考 羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
8	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
9	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
10	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1	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、	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷	性別平等教育 人權教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	Ps-IV-1	舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	品德教育 法治教育	度		
11	屏東縣運動會	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: 單打多拍訓練 雙打高球訓練 羽球戰術訓練: 3攻1防守訓練 1攻2攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
12	羽球基礎體能訓練 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練:	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷, 2. 上肢、下肢肌力訓練、核心訓練 3. 了解基本動作及實作訓練 4. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 5. 加強攻擊質量及戰術運用 6. 防守訓練、攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
13	第二次段考 羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 攻擊後場 2. 對付後場扣殺能力較差之對手戰術,使用平高球、平推、及挑底線把對手逼至後場。 3. 防守訓練、攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
14	羽球體能訓練 基礎體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練 2. 上肢、下肢肌力訓練、核心訓練 3. 攻擊近身 4. 無論單打雙打,就以攻擊人作為目標,對付兩名水準高低不一樣之對手時,一般都會採用此戰術。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
15	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	防守 站位調整,首先做好防守基本動作後,擺脫被動,伺機轉入反攻狀態,藉此發揮攻擊效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	訓練		Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
16	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 單打基本全場移動跑位、敏捷 2. 雙打基本跑位 3. 後場隊員積極扣殺後創造機會,使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制,使整個進攻連貫且達到輪轉效能。 4. 防守訓練、攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
17	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 上肢、下肢肌力訓練、核心訓練 2. 了解羽球比賽戰術時機攻防守備並進行戰術基礎性訓練 3. 心理技能的基礎概念競賽動機與目標設定、意象訓練 4. 雙打執行默契間溝通、分析對手 5. 防守訓練、攻擊訓練 6. 戰術執行、分析對手	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
18	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練、短衝訓練爆發力 2. 以2打1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以1點控3點執行被動式訓練 4. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 5. 雙打以3攻2方式進行防守訓練 6. 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 7. 戰術執行、分析對手	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
19	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練、短衝訓練爆發力 2. 以2打1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以1點控3點執行被動式訓練 4. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 5. 雙打以3攻2方式進行防守訓練 6. 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 7. 戰術執行、分析對手	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
20	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以1點控3點執行被動式訓練 4. 雙打以3攻2方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	5. 戰術執行、分析對手 6. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 7. 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球				
21	第三次段考 羽球體能訓練： 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練： 羽球戰術訓練： 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練 5. 戰術執行、模擬比賽 6. 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 7. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 七 年級體育專業領域第二學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明:_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能：能依棒球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 短衝訓練爆發力、耐力訓練, 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練 5. 平推、長球、切挑、殺放殺抽、撲擋、網前小球 6. 戰術執行、模擬比賽 7. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
2	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 短衝訓練爆發力、耐力訓練, 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練 5. 平推、長球、切挑、殺放殺抽、撲擋、網前小球 6. 戰術執行、模擬比賽 7. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
3	屏東縣中小聯運 羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 短衝訓練爆發力、耐力訓練 3. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 4. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 5. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練 6. 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 7. 戰術執行、模擬比賽 8. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
4	羽球體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	1. 專項訓練、協調性訓練	性別平等教育	1. 完成每日訓	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	羽球技術訓練 羽球戰術訓練 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練	T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2攻1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性高球訓練 5. 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 6. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 7. 戰術執行、模擬比賽	人權教育 品德教育 法治教育	練習計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽		
5	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 專項訓練、協調性訓練 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2攻1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性高球訓練 5. 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 6. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 7. 戰術執行、模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
6	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 專項訓練、協調性訓練 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2攻1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性高球訓練 5. 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 6. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 7. 戰術執行、模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
7	第一次段考 羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練，專項訓練、協調性訓練 2. 以2打1比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在3打2訓練中，找尋空檔積極進攻及對手球路 5. 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 6. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練雙打狀況訓練 7. 戰術執行、模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
8	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	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	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練，專項訓練、協調性訓練 2. 以2打1比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	4. 雙打在 3 打 2 訓練中, 找尋空檔積極進攻及對手球路 5. 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 6. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻, 單打狀況訓練、雙打狀況訓練 7. 戰術執行、模擬比賽				
9	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點, 即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中, 找尋空檔積極進攻及對手球路 5. 戰術執行、模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
10	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點, 即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中, 找尋空檔積極進攻及對手球路	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
11	全國中等學校運動會 羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、 2. 以 1 對 1 方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練, 輪轉默契溝通, 補位戰術執行 4. 餵球全場不固定雙打輪轉 5. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻, 單打狀況訓練、雙打狀況訓練 6. 戰術執行、模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
12	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練: 心靈訓練:	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力 2. 以 1 對 1 方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練, 輪轉默契溝通, 補位戰術執行 4. 餵球全場不固定雙打輪轉 5. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻, 單打狀況訓練雙打狀況訓練 6. 戰術執行、模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
13	第二次段考 羽球體能訓練 羽球戰術訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1	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. 基本體能協調性增加敏捷、結合伸展幫助選手在球場延展性佳	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	羽球技術訓練 心靈訓練	Ps-IV-1	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	2. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用 5. 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 6. 單打定點綜合訓練 7. 戰術執行、模擬比賽	法治教育	3. 分組比賽 4. 參加比賽		
14	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力 2. 以1對1方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練，輪轉默契溝通，補位戰術執行 4. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練雙打狀況訓練 5. 戰術執行、模擬比賽 6. 餵球全場不固定雙打輪轉	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
15	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能協調性增加敏捷、結合伸展幫助選手在球場延展性佳 2. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
16	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會，使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制，使整個進攻連貫且達到輪轉效能。 2. 單打基本跑位 從發球方式取的第一時間進攻模式，製造對手起高球，增加自我攻擊機會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
17	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會，使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制，使整個進攻連貫且達到輪轉效能。 2. 單打基本跑位 從發球方式取的第一時間進攻模式，製造對手起高球，增加自我攻擊機會 3. 戰術執行、模擬比賽 4. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 5. 單打定點綜合訓練、雙打輪轉	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行羽球專項速度、肌力、敏捷及柔韌訓練 2. 提高量及強度的專項防手與雙打配合整體性訓練技術 3. 羽球比賽戰術攻防應變反應及處理方式及熟練 4. 明瞭戰術執行效率 5. 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 6. 單打定點綜合訓練、雙打輪轉 7. 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 8. 戰術執行、模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
19	羽球體能訓練 羽球技術訓練 羽球戰術訓練 心靈訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行羽球專項速度、肌力、敏捷及柔韌訓練 2. 提高量及強度的專項防手與雙打配合整體性訓練技術 3. 羽球比賽戰術攻防應變反應及處理方式及熟練 4. 明瞭戰術執行效率	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
20	羽球運動傷害預防	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	場地安全與環境評估 運動傷害的基本認知 運動傷害的預防 運動傷害的評估 運動傷害的緊急應變措施	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)	6	
21	第三次段考 羽球運動傷害預防	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	場地安全與環境評估 運動傷害的基本認知 運動傷害的預防 運動傷害的評估 運動傷害的緊急應變措施	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 八 年級體育專業領域第一學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明:_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程(<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程(<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能:能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練,增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準:能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊,發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用:能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質:能運用科學之訓練方法,有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	2	
2	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能:爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
3	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
4	羽球體能訓練:	P-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	1. 課前暖身	性別平等教育	1. 完成美日訓	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	(基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	人權教育 品德教育 法治教育	練計畫課程 2. 參與訓練態度		
5	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
6	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
7	第一次段考 羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
8	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	運動心理技巧 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
10	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
11	屏東縣運動會	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: 單打多拍訓練 雙打不起高球訓練 羽球戰術訓練: 3攻1防守訓練 1攻2攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
12	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
13	第二次段考 羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	攻擊近身 無論單打雙打，就以攻擊人作為目標，對付兩名水準高低不一樣之對手時，一般都會採用此戰術。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
14	羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	攻擊後場 這種戰術多用來對付後場扣殺能力較差之對手，使用平高球、平推、及挑底線把對手逼至後場。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
15	羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	防守 站位調整，首先做好防守基本動作後，擺脫被動，伺機轉入反攻狀態，藉此發揮攻擊效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
16	羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 單打基本全場移動跑位、敏捷 2. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會，使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制，使整個進攻連貫且達到輪轉效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
17	羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1. 了解羽球比賽戰術時機攻防守備並進行戰術基礎性訓練 2. 心理技能的基礎概念 競賽動機與目標設定、意象訓練 3. 雙打執行默契間溝通、分析對手	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	訓練 心靈訓練: 戰術執行、分析 對手		團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性 運動心理技巧					
18	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切 挑、殺放 殺抽、撲擋、網 前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊 訓練、發球訓 練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、分析 對手	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處 方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接 發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合 性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性 運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發 力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場 防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動 式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行 防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓 練計畫課程 2. 參與訓練態 度	6	
19	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切 挑、殺放 殺抽、撲擋、網 前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊 訓練、發球訓 練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、分析 對手	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處 方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接 發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合 性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性 運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發 力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場 防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動 式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行 防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓 練計畫課程 2. 參與訓練態 度	6	
20	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切 挑、殺放 殺抽、撲擋、網 前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊 訓練、發球訓 練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、分析 對手	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處 方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接 發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合 性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性 運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發 力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場 防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動 式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行 防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓 練計畫課程 2. 參與訓練態 度	6	
21	第三次段考 羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切 挑、殺放 殺抽、撲擋、網 前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊 訓練、發球訓 練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、模擬 比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處 方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接 發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合 性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性 運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發 力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場 防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動 式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行 防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓 練計畫課程 2. 參與訓練態 度	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 八 年級體育專業領域第二學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明:_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能:能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練,增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準:能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊,發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用:能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質:能運用科學之訓練方法,有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 攻 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練增強多拍強度 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
2	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 攻 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練增強多拍強度 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
3	屏東縣中小學聯運 羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、模擬	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 攻 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練增強多拍強度 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	比賽							
4	羽球體能訓練: 專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性不起高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
5	羽球體能訓練: 專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性不起高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
6	羽球體能訓練: 專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性不起高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
7	第一次段考 羽球體能訓練: 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練: 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球、羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點,即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中,找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練：餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
9	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練：餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
10	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練：餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
11	全國中等學校運動會 羽球體能訓練：爆發力、速耐力 羽球技術訓練：餵球全場不固定雙打輪轉 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 心靈訓練：	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 1 對 1 方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練，輪轉默契溝通，補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	戰術執行、模擬比賽							
12	羽球體能訓練： 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球全場不固定 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊 訓練、發球訓練、 守中反攻， 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬 比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳 接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻 防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心 理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、 2. 以1對1方式進行單打訓 練從比賽中找尋對手缺點、 調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練，輪轉默契溝 通，補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計 畫課程。 2. 參與態 度 3. 分組比 賽 4. 參加比 賽	6	
13	第二次段考 羽球體能訓練： 核心訓練、有氣 訓練、緩和伸展 羽球技術訓練： 單打定點綜合訓 練 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊 訓練、發球訓練、 守中反攻， 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬 比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳 接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻 防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心 理技巧	1. 基本體能協調性增加敏 捷、結合伸展幫助選手在球 場延展性佳 2. 單打比賽中了解對手優缺 點，即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度 及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計 畫課程。 2. 參與態 度 3. 分組比 賽 4. 參加比 賽	6	
14	羽球體能訓練： 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球全場不固定 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊 訓練、發球訓練、 守中反攻， 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬 比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳 接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻 防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心 理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力 2. 以1對1方式進行單打訓 練從比賽中找尋對手缺點、 調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練，輪轉默契溝 通，補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計 畫課程。 2. 參與態 度 3. 分組比 賽 4. 參加比 賽	6	
15	羽球體能訓練： 核心訓練、有氣 訓練、緩和伸展 羽球技術訓練： 單打定點綜合訓 練 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊 訓練、發球訓練、 守中反攻， 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬 比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳 接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻 防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心 理技巧	1. 基本體能協調性增加敏 捷、結合伸展幫助選手在球 場延展性佳 2. 單打比賽中了解對手優缺 點，即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度 及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運 用。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計 畫課程。 2. 參與態 度 3. 分組比 賽 4. 參加比 賽	6	
16	羽球體能訓練： 核心訓練、有氣 訓練、緩和伸展 羽球技術訓練： 單打定點綜合訓	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	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. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機 會，使得前場隊友以撲、搓、 勾、推控制，使整個進攻連 貫且達到輪轉效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計 畫課程。 2. 參與態 度	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	練 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽		T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	2. 單打基本跑位 從發球方式取的第二顆球進行進攻模式,製造對手起高球,增加自我攻擊機會		3. 分組比賽 4. 參加比賽		
17	羽球體能訓練: 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練: 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會,使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制,使整個進攻連貫且達到輪轉效能。 2. 單打基本跑位 從發球方式取的第一時間進攻模式,製造對手起高球,增加自我攻擊機會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
18	羽球體能訓練: 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練: 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行羽球專項速度、肌力、敏捷及柔韌訓練 2. 提高量及強度的專項防手與雙打配合整體性訓練技術 3. 羽球比賽戰術攻防應變反應及處理方式及熟練 4. 明瞭戰術執行效率	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
19	羽球體能訓練: 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練: 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行羽球專項速度、肌力、敏捷及柔韌訓練 2. 提高量及強度的專項防手與雙打配合整體性訓練技術 3. 羽球比賽戰術攻防應變反應及處理方式及熟練 4. 明瞭戰術執行效率	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
20	羽球運動傷害預防	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	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	場地安全與環境評估 運動傷害的基本認知 運動傷害的預防 運動傷害的評估 運動傷害的緊急應變措施	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
21	第三次段考羽球運動傷害預防	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	場地安全與環境評估 運動傷害的基本認知 運動傷害的預防 運動傷害的評估 運動傷害的緊急應變措施	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)	2	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 九年級體育專業領域第一學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	羽球體能訓練： 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	2	
2	羽球體能訓練： 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能:爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
3	羽球體能訓練： 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
4	羽球體能訓練：	P-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	1. 課前暖身	性別平等教育	1. 完成美日訓	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	(基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	人權教育 品德教育 法治教育	練計畫課程 2. 參與訓練態度		
5	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
6	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
7	第一次段考 羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
8	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			運動心理技巧					
9	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
10	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
11	屏東縣縣運	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: 單打多拍訓練 雙打不起高球訓練 羽球戰術訓練: 3 攻 1 防守訓練 1 攻 2 攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
12	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
13	第二次段考 羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	攻擊後場 這種戰術多用來對付後場扣殺能力較差之對手,使用平高球、平推、及挑底線把對手逼至後場。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
14	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	攻擊近身 無論單打雙打，就以攻擊人作為目標，對付兩名水準高低不一樣之對手時，一般都會採用此戰術。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
15	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	防守 站位調整，首先做好防守基本動作後，擺脫被動，伺機轉入反攻狀態，藉此發揮攻擊效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
16	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 單打基本全場移動跑位、敏捷 2. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會，使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制，使整個進攻連貫且達到輪轉效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
17	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	2. 了解羽球比賽戰術時機攻防守備並進行戰術基礎性訓練 2. 心理技能的基礎概念 競賽動機與目標設定、意象訓練 3. 雙打執行默契間溝通、分析對手	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
18	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	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	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	練、發球訓練、守中 反攻 心靈訓練： 戰術執行、分析對手		性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性 運動心理技巧	行防守訓練				
19	羽球體能訓練： 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練： 平推、長球、切挑、 殺放 殺抽、撲擋、網前小 球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓 練、發球訓練、守中 反攻 心靈訓練： 戰術執行、分析對手	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處 方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接 發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合 性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性 運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆 發力、敏捷、柔軟度訓 練 2. 以 2 打 1 方式增強全 場防守及身體重心穩定 度 3. 以 1 點控 3 點執行被 動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進 行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓 練計畫課程 2. 參與訓練態 度	6	
20	羽球體能訓練： 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練： 平推、長球、切挑、 殺放、殺抽、撲擋、 網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓 練、發球訓練、守中 反攻 心靈訓練： 戰術執行、分析對手	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處 方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接 發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合 性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性 運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆 發力、敏捷、柔軟度訓 練 2. 以 2 打 1 方式增強全 場防守及身體重心穩定 度 3. 以 1 點控 3 點執行被 動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進 行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓 練計畫課程 2. 參與訓練態 度	6	
21	第三次段考 羽球體能訓練： 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練： 平推、長球、切挑、 殺放、殺抽、撲擋、 網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓 練、發球訓練、守中 反攻 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處 方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接 發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合 性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性 運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆 發力、敏捷、柔軟度訓 練 2. 以 2 打 1 方式增強全 場防守及身體重心穩定 度 3. 以 1 點控 3 點執行被 動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進 行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓 練計畫課程 2. 參與訓練態 度	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 九年級體育專業領域第二學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明:_____)		教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設計者	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養羽球專項運動之競技體能:能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練,增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準:能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊,發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用:能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質:能運用科學之訓練方法,有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
2	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
3	屏東縣中小學聯合運動會 羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放、殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
4	羽球體能訓練: 專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練:	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1	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、	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 完成每日訓練計畫課程。	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	Ps-IV-1	傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打限制區高球訓練	法治教育	2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽		
5	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練： 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打限制區高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
6	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練： 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打限制區高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
7	第一次段考 羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
8	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
9	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1	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、	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 完成每日訓練計畫課程。	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	羽球技術訓練： 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	Ps-IV-1	傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在3打2訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	法治教育	2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽		
10	全國中等學校運動會第二次段考 羽球體能訓練： 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球全場不固定 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、 2. 以1對1方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練，輪轉默契溝通，補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
11	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在3打2訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
12	羽球體能訓練： 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球全場不固定 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、 2. 以1對1方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練，輪轉默契溝通，補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
13	羽球體能訓練： 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球全場不固定 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力 2. 以1對1方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練，輪轉默契溝通，補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
14	教育會考 羽球體能訓練： 核心訓練、有氧訓練、	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1	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、	1. 基本體能協調性增加敏捷、結合伸展幫助選手在球場延展性佳	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 完成每日訓練計畫課程。	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	緩和伸展 羽球技術訓練： 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、 發球訓練、守中反攻， 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	Ps-IV-1	傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 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 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運 動心理技巧	2. 單打比賽中了解對手優缺 點，即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度 及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	法治教育	2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽		
15	羽球體能訓練： 核心訓練、有氧訓練、 緩和伸展 羽球技術訓練： 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、 發球訓練、守中反攻， 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、 傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性 戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運 動心理技巧	1. 基本體能協調性增加敏 捷、結合伸展幫助選手在球 場延展性佳 2. 單打比賽中了解對手優缺 點，即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度 及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運 用。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日 訓練計畫課 程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
16	羽球體能訓練： 核心訓練、有氧訓練、 緩和伸展 羽球技術訓練： 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、 發球訓練、守中反攻， 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、 傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性 戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運 動心理技巧	1. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機 會，使得前場隊友以撲、搓、 勾、推控制，使整個進攻連 貫且達到輪轉效能。 2. 單打基本跑位 從發球方式取的第一時間進 攻模式，製造對手起高球， 增加自我攻擊機會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日 訓練計畫課 程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
17	羽球體能訓練： 核心訓練、有氧訓練、 緩和伸展 羽球技術訓練： 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、 發球訓練、守中反攻， 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、 傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性 戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運 動心理技巧	1. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機 會，使得前場隊友以撲、搓、 勾、推控制，使整個進攻連 貫且達到輪轉效能。 2. 單打基本跑位 從發球方式取的第一時間進 攻模式，製造對手起高球， 增加自我攻擊機會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日 訓練計畫課 程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
18	羽球體能訓練： 核心訓練、有氧訓練、 緩和伸展 羽球技術訓練： 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、 發球訓練、守中反攻， 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽 羽球運動傷害預防	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-1 Ps-IV-1	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、 傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合 性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性 戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運 動心理技巧	1. 進行羽球專項速度、肌 力、敏捷及柔韌訓練 2. 提高量及強度的專項防手 與雙打配合整體性訓練技術 3. 羽球比賽戰術攻防應變反 應及處理方式及熟練 4. 明瞭戰術執行效率 5. 場地安全與環境評估 運動傷害的基本認知 運動傷害的預防 運動傷害的評估 運動傷害的緊急應變措施	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日 訓練計畫課 程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽 5. 運動傷害 知識問答 (50%) 6. 小組伸展 技術應用 (50%)	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 七 年級體育專業領域第一學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	崔企雄	課發會審查人員	教學者	崔企雄及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能：能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準：能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用：能經由跆拳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、提升跆拳道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升跆拳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	1. 手部基本動作 2. 腳部基本動作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 正拳 2. 下部防禦 3. 前抬腳 4. 前踢	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	
2	【基礎】基本動作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 4. 旋踢	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	
3	【基礎】基本動作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 4. 旋踢	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	
4	【基礎】品勢型場教學 1 【基礎】品勢型場步伐教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 一場 18 部分解動作 2. 前行步 3. 弓步	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	
5	【基礎】品勢型場教學 2 【基礎】品勢型場手部教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 一場 18 部連續動作 2. 雙手刀 3. 逆拳	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	
6	【基礎】對練基本動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踩 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	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	第一次段考	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	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	
8	【基礎】對練基本動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踩(4) 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	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	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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		法治教育			
9	【基礎】對練進階動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	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	
10	【基礎】對練進階動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	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	
11	屏東縣運動會	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	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. 基本體能訓練 2. 模擬比賽訓練 3. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
12	【基礎】實際對練操作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	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	6	
13	第二次段考	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	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	
14	【基礎】無氧訓練	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	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	6	
15	【基礎】組合動作踢擊 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後踢	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	
16	【基礎】組合動作踢擊 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動滑步側踩加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踩加反擊後旋	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	
17	【基礎】轉身搭配動作練習正拳運用	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 後腳旋踢加反擊後踢	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	
18	對練進階動作教學 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 直接拉上端 2. 直接拉下壓 3. 側踩拉下壓 4. 側踩拉上端	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	
19	對練進階動作	T-IV-1	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法 及套路整合與	1. 側踩拉下壓	性別平等教育	1. 觀察	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	教學 2	Ta-IV-1	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	2. 側踩拉上端 3. 側踩接後腳 4. 側踩接後腳上端	人權教育 品德教育 法治教育	2. 實作 3. 技能測驗		
20	對練進階動作教學 3	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踩接後腳 2. 側踩接後腳上端 3. 直接拉上端 4. 直接拉下壓 5. 側踩拉下壓 6. 側踩拉上端	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	
21	第三次段考年度賽事檢討	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 Ta-IV-1	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 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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思 4. 主動正拳 5. 反擊正拳 6. 年度賽事檢討	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	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 七 年級體育專業領域第二學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明:_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	崔企雄	課發會審查人員	教學者	崔企雄及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能:能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練,增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準:能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊,發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用:能經由跆拳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、提升跆拳道專項運動之心理素質:能運用科學之訓練方法,有效發展並提升跆拳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	1. 手部基本動作 2. 腳部基本動作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 正拳 2. 下部防禦 3. 前抬腳 4. 前踢	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	
2	【基礎】基本動作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 4. 旋踢	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	
3	【基礎】基本動作 屏東縣中小學運動會	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 2. 4. 旋踢	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	
4	【基礎】品勢型場教學 1 【基礎】品勢型場步伐教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 一場 18 部分解動作 2. 前行步 3. 弓步	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	
5	【基礎】品勢型場教學 2 【基礎】品勢型場手部教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 一場 18 部連續動作 2. 雙手刀 3. 逆拳	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	
6	【基礎】對練基本動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踹 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	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	
7	第一次段考	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀:比賽影片分析省思	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	
8	【基礎】對練基本動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踹(4) 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	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	【基礎】對練進階動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 滑步側踹 2. 後踢 3. 後旋	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	
10	【基礎】對練進階動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 滑步側踹 2. 後踢 3. 後旋	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	
11	全國中等學校	T-IV-1	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法 及套路整合與應用	1. 約束對練	性別平等教育	1. 觀察	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	運動會【基礎】實際對練操作 1	Ta-IV-1	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	2. 傳統護具模擬訓練	人權教育 品德教育 法治教育	2. 實作 3. 技能測驗		
12	【基礎】實際對練操作 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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. 基本體能訓練 2. 模擬比賽訓練 3. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
13	第二次段考	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	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	
14	【基礎】無氧訓練	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	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	6	
15	【基礎】組合動作踢擊 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踹加反擊後踢	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	
16	【基礎】組合動作踢擊 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動滑步側踹加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踹加反擊後旋	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	
17	【基礎】轉身搭配動作練習正拳運用	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 後腳旋踢加反擊後踢	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	
18	對練進階動作教學 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 直接拉上端 2. 直接拉下壓 3. 側踹拉下壓 4. 側踹拉上端	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	
19	對練進階動作教學 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踹拉下壓 2. 側踹拉上端 3. 側踹接後腳 4. 側踹接後腳上端	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	
20	對練進階動作教學 3	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踹接後腳 2. 側踹接後腳上端 3. 直接拉上端 4. 直接拉下壓 5. 側踹拉下壓 6. 側踹拉上端	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	
21	第三次段考年度賽事檢討	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 Ta-IV-1	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 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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思 4. 主動正拳 5. 反擊正拳 6. 年度賽事檢討	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	6	段考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 八 年級體育專業領域第一學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	■自編 □其他(請說明:_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	崔企雄	課發會審查人員	教學者	崔企雄及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能:能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練,增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準:能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊,發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用:能經由跆拳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、提升跆拳道專項運動之心理素質:能運用科學之訓練方法,有效發展並提升跆拳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	1. 手部基本動作 2. 腳部基本動作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 正拳 2. 下部防禦 3. 前抬腳 4. 前踢	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	
2	【進階】基本動作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 4. 旋踢	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	
3	【進階】基本動作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 3. 4. 旋踢	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	
4	【進階】品勢型場教學 1 【進階】品勢型場步伐教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 一場 18 部分解動作 2. 前行步 3. 弓步	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	
5	【進階】品勢型場教學 2 【進階】品勢型場手部教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 一場 18 部連續動作 2. 雙手刀 3. 逆拳	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	
6	【進階】對練基本動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踩 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	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	第一次段考	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀:比賽影片分析省思	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	
8	【進階】對練基本動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踩(4) 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	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	【進階】對練進階動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	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	
10	【進階】對練進階動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	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	
11	屏東縣運動會	T-IV-1	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法 及套路整合與應用	1. 基本體能訓	性別平等教育	1. 觀察	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	練 2. 模擬比賽訓練 3. 以賽代訓	人權教育 品德教育 法治教育	2. 實作 3. 技能測驗		
12	【進階】實際對練操作 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	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	6	
13	第二次段考	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	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	
14	【進階】無氧訓練	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	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	6	
15	【進階】組合動作踢擊 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踹加反擊後踢	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	
16	【進階】組合動作踢擊 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動滑步側踹加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踹加反擊後旋	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	
17	【進階】轉身搭配動作練習正拳運用	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 後腳旋踢加反擊後踢	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	
18	對練進階動作教學 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 直接拉上端 2. 直接拉下壓 3. 側踹拉下壓 4. 側踹拉上端	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	
19	對練進階動作教學 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踹拉下壓 2. 側踹拉上端 3. 側踹接後腳 4. 側踹接後腳上端	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	
20	對練進階動作教學 3	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踹接後腳 2. 側踹接後腳上端 3. 直接拉上端 4. 直接拉下壓 5. 側踹拉下壓 6. 側踹拉上端	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	
21	第三次段考年度賽事檢討	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 Ta-IV-1	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 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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思 4. 主動正拳 5. 反擊正拳 6. 年度賽事檢討	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	6	段考

*以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 八 年級體育專業領域第二學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	崔企雄	課發會審查人員	教學者	崔企雄及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程(<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程(<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能：能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準：能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用：能經由跆拳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、提升跆拳道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	【進階】無氧訓練	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	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	6	
2	【進階】組合動作踢擊 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踹加反擊後踢	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	
3	屏東縣中小聯合運動會	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	6	
4	【進階】組合動作踢擊 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動滑步側踹加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踹加反擊後旋	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	
5	【進階】近身練習	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 近身正拳 2. 近身內掛 3. 近身推踢	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	
6	【進階】實際對練操作 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 模擬比賽對練 2. 電子護具打點練習	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	
7	第一次段考	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	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	
8	【進階】影片分析技術模式訓練 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 戰術分析 2. 動作解析 3. 模擬對練 4. 電子護具操作	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	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				5. 兩件護胸模擬踢擊 6. 互擊模式				
9	【進階】實際對練操作 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	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	6	
10	【進階】實際對練操作 3	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	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	6	
11	全國中等學校運動會	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	6	
12	【進階】腳步動作進階訓練	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 踩加上端 2. 踩加踩上加一拍前腳下壓 3. 二拍後腳中上 4. 踩加後腳下壓加後腳旋踢	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	
13	第二次段考	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	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	
14	【進階】後腳動作練習 連續動作練習 空中動作練習	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 二拍後腳中上 2. 踩加後腳下壓加後腳旋踢 3. 踩加勾踢 4. 切進空中兩腳	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	
15	【進階】組合動作踢擊	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動側踩加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後旋 3. 主動滑步下壓加反擊旋踢第二拍 4. 主動側踩加反擊後踢	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	
16	【進階】對練進階動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	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	
17	體能訓練 1	P-IV-1 P-IV-2	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. 敏捷性訓練 2. 速度訓練	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	6	
18	體能訓練 2	P-IV-1 P-IV-2	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	6	
19	【進階】心肺功能訓練	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	1. 2000 公尺長跑	性別平等教育 人權教育	1. 觀察 2. 實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	總複習		P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	2. 跑階梯 10 趟 3. 品勢和對練 總複習	品德教育 法治教育	3. 技能測驗		
20	【進階】影片分析技術模式訓練 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 戰術分析 2. 動作解析 3. 模擬對練 4. 電子護具操作 5. 兩件護胸 模擬踢擊 6. 互擊模式	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	
21	第三次段考 學年度賽事省思	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀： 比賽影片分析 省思 4. 學年度賽事 省思	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	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 九 年級體育專業領域第一學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明:_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	崔企雄	課發會審查人員	教學者	崔企雄及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能:能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練,增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準:能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊,發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用:能經由跆拳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、提升跆拳道專項運動之心理素質:能運用科學之訓練方法,有效發展並提升跆拳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	1. 手部基本動作 2. 腳部基本動作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 正拳 2. 下部防禦 3. 前抬腳 4. 前踢	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	
2	【高階】基本動作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 4. 旋踢	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	
3	【高階】基本動作	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 4. 4. 旋踢	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	
4	【高階】品勢型場教學 1 【高階】品勢型場步伐教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 一場 18 部分解動作 2. 前行步 3. 弓步	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	
5	【高階】品勢型場教學 2 【高階】品勢型場手部教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 一場 18 部連續動作 2. 雙手刀 3. 逆拳	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	
6	【高階】對練基本動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踩 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	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	第一次段考	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀:比賽影片分析省思	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	
8	【高階】對練基本動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踩(4) 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	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	【高階】對練進階動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	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	
10	【高階】對練進階動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	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	
11	屏東縣運動會	T-IV-1	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法 及套路整合與應用	1. 基本體能訓	性別平等教育	1. 觀察	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	練 2. 模擬比賽訓練 3. 以賽代訓	人權教育 品德教育 法治教育	2. 實作 3. 技能測驗		
12	【高階】實際對練操作 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	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	6	
13	第二次段考	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	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	
14	【高階】無氧訓練	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	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	6	
15	【高階】組合動作踢擊 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後踢	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	
16	【高階】組合動作踢擊 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動滑步側踩加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踩加反擊後旋	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	
17	【高階】轉身搭配動作練習正拳運用	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 後腳旋踢加反擊後踢	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	
18	對練進階動作教學 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 直接拉上端 2. 直接拉下壓 3. 側踩拉下壓 4. 側踩拉上端	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	
19	對練進階動作教學 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踩拉下壓 2. 側踩拉上端 3. 側踩接後腳 4. 側踩接後腳上端	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	
20	對練進階動作教學 3	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 側踩接後腳 2. 側踩接後腳上端 3. 直接拉上端 4. 直接拉下壓 5. 側踩拉下壓 6. 側踩拉上端	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	
21	第三次段考年度賽事檢討	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 Ta-IV-1	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 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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思 4. 主動正拳 5. 反擊正拳 6. 年度賽事檢討	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	6	段考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

114 學年度 九 年級體育專業領域第二學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設計者	崔企雄	課發會審查人員	教學者	崔企雄及協同教師
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能：能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準：能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用：能經由跆拳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、提升跆拳道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升跆拳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	【高階】無氧訓練	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	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	6	
2	【高階】組合動作踢擊 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後踢	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	
3	屏東縣中小聯合運動會	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	6	
4	【高階】組合動作踢擊 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動滑步側踩加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踩加反擊後旋	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	
5	【高階】近身練習	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 近身正拳 2. 近身內掛 3. 近身推踢	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	
6	【高階】實際對練操作 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 模擬比賽對練 2. 電子護具打點練習	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	
7	第一次段考	P-IV-1 P-IV-2	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 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	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	
8	【高階】影片分析技術模式訓練 1	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 戰術分析 2. 動作解析 3. 模擬對練 4. 電子護具操作	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	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術	5. 兩件護胸 模擬踢擊 6. 互擊模式				
9	【高階】實際對練操作 2	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	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	
10	第二次段考	P-IV-1 P-IV-2	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. 進階體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	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	
11	【高階】實際對練操作 3	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	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	6	
12	全國中等學校運動會	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	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	6	
13	【高階】腳步動作進階訓練	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 踩加上端 2. 踩加踩上加一拍前腳下壓 3. 二拍後腳中上 4. 踩加後腳下壓加後腳旋踢	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	
14	【高階】後腳動作練習 連續動作練習 空中動作練習	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 二拍後腳中上 2. 踩加後腳下壓加後腳旋踢 3. 踩加勾踢 4. 切進空中兩腳	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	
15	【高階】組合動作踢擊	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 主動側踩加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後旋 3. 主動滑步下壓加反擊旋踢第二拍 4. 主動側踩加反擊後踢	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	
16	【高階】對練進階動作教學	T-IV-1 Ta-IV-1	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	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	
17	體能訓練 1	P-IV-1 P-IV-2	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. 進階敏捷性訓練 2. 進階速度訓練	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	6	
18	體能訓練 2	P-IV-1 P-IV-2	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. 進階心肺功能訓練 2. 進階上肢肌力訓練 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思 4. 學年度賽事省思	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	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

填表說明：

1.議題融入如下：

- 法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】、【長照服務】
- 其他：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】、【交通安全教育】

2.部定課程教材採自編者，除經校內課程發展委員會通過外，仍需將教材內容報府備查。

參、校訂課程彈性學習課程計畫

一、特殊需求領域課程

(一)課程架構：(請依體育班專長項目實際情形填寫)

上學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業訓練	田徑	21	
體育專業訓練	羽球	21	
體育專業訓練	跆拳道	21	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業訓練	田徑	21	
體育專業訓練	羽球	21	
體育專業訓練	跆拳道	21	

(二)彈性學習課程計畫：規劃與體育班體育專業領域課程計畫相同

肆、附件

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

屏東縣立中正國民中學體育班發展委員會組織要點

經 110 年 8 月 25 日校務會議通過

經 114 年 2 月 7 日校務會議修正後通過

- 第一條 本要點依據教育部民國 110 年 3 月 2 日臺教授體部字第 1100006595B 號令頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」制定之。
- 第二條 體育班委員會（以下稱本會）之任務如下：
- 一、審議課程及教學規劃：內容包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
 - 二、審議學生對外出賽事項：內容包括出賽之課業成績基準及每學年度出賽、培訓計畫。
 - 三、審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。
 - 四、審議學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學。
 - 五、督導運動訓練。
 - 六、辦理體育班校內自我評鑑。
 - 七、指定體育班召集人及遴任導師。
 - 八、其他有關體育班發展事項。
- 第三條 本會置委員十三人，由校長擔任主任委員，學務主任為執行秘書，體育組長為執行總幹事，家長代表一人、教務主任、總務主任、輔導主任、體育班導師三人、三項專長教練各一人等擔任委員組成。單一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。
- 第四條 本會之主任委員、執行秘書、執行總幹事及委員均為無給職，任期壹年（每年八月一日至翌年七月卅一日止），委員隨其職務進退之。
- 第五條 本會由召集人召集，或由委員二分之一以上連署召集並由連署委員互推一人召集之。本委員會開會時，以主任委員擔任主席，主任委員因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。
- 第六條 本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開議時得視實際需要，邀請相關人員列席。
- 第七條 本會開會應有二分之一以上委員出席，始得開會；決議事項應經出席委員二分之一以上同意始得決議；正反意見人數相同時，主席得行使投票權。
- 第八條 本要點經校務會議通過後公布實施，修正時亦同。

體育班發展委員會組織架構及成員

	委員	職稱	姓名
1	主任委員	校長	劉瑞富
2	執行秘書	學務主任	梁懷欽
3	執行總幹事	體育組長	施虹名
4	家長代表	體育班家長代表	董怡伶
5	委員	總務主任	許世展
6	委員	輔導主任	魏志恆
7	委員	教務主任	陳寶祥
8	委員	田徑教練	陳淑娟
9	委員	羽球教練	施言楠
10	委員	跆拳道教練	崔企雄
11	委員	七年級體育班導師	陳銘珠
12	委員	八年級體育班導師	張曉君
13	委員	九年級體育班導師	莊媛媛

體育班課程規劃小組組織架構及成員

	委員	職稱	姓名
1	主任委員	校長	劉瑞富
2	執行秘書	學務主任	梁懷欽
3	執行總幹事	體育組長	施虹名
4	家長代表	體育班家長代表	董怡伶
5	委員	總務主任	許世展
6	委員	輔導主任	魏志恆
7	委員	教務主任	陳寶祥
8	委員	田徑教練	陳淑娟
9	委員	羽球教練	施言楠
10	委員	跆拳道教練	崔企雄
11	委員	七年級體育班導師	陳銘珠
12	委員	八年級體育班導師	張曉君
13	委員	九年級體育班導師	莊媛媛

附件四

屏東縣立中正國民中學 113 學年度體育發展委員會第四次會議紀錄

一、日期/時間：114 年 5 月 28 日（星期三） 10 時 20 分 紀錄：施虹名

二、地點：中正樓 2F 第三會議室

三、出席者：劉瑞富校長、梁懷欽主任、許世展主任、陳寶祥主任、魏志恆主任、莊媛媛老師、張曉君老師、陳銘珠老師、崔企雄教練、陳淑娟教練、施言楠教練、施虹名組長及體育班家長代表。

四、主席致詞：略

五、業務報告：略

六、會議內容：

案由一：確認 114 學年度各年級體育班彈性課程選修科目，以報請學校課程發展委員會安排課程。

說明：七年級彈性課程有生活輔導、班週會、社團、閱讀指導、國際教育(5 選 3)；
八年級彈性課程有生活輔導、班週會、社團、科普(5 選 3)；
九年級彈性課程有生活輔導、班週會、社團、科普、英語閱讀、數學邏輯思考(6 選 4)，請討論。

決議：經委員同意確認七年級彈性課程為**班週會、社團、國際教育**；八年級彈性課程為**生活輔導、班週會、文意思考判讀**；九年級彈性課程為**班週會、科普教育、數學邏輯思考**。

案由二：確認 114 學年度體育班課程計畫，以報請學校課程發展委員會審核。

說明：課程修正如附件 114 學年度體育班課程計畫，請討論。

決議：於專訓課程中視訓練需求安排協同教師一同訓練，並體育班課程計畫經委員討論後，通過 114 學年度體育班課程計畫。

案由三：訂定「屏東縣立中正國民中學體育班學生轉出、轉項輔導辦法」。

說明：為提供具備體育才能學生能適性發展、專心學習之環境特訂定轉出、轉項輔導辦法。

決議：修改後通過。

七、臨時動議：無。

八、散會。

紀錄：

單位主管：

會

教務主任：

校長

屏東縣立中正國民中學校長劉瑞富

教師兼體育組長施虹名

教師兼學務主任梁懷欽

教師兼教務主任陳寶祥

屏東縣立中正國民中學體育班學生轉出、轉項輔導辦法

114 年 5 月 28 日體育班發展委員會通過

一、依據：

1. 教育部主管高級中等以下學校體育班設立辦法
2. 屏東縣立高級中等以下學校體育班設置實施要點

二、目的：提供具備體育才能學生適性發展、專心學習之環境。

三、輔導轉出：

(一)申請時間：每年 12 月份及 5 月份。

(二)申請資格：

1. 因傷、病經公立醫院或區域醫院證明，無法繼續參與訓練者。(請檢附公立醫院之診斷證明，向體育組提出轉班申請，則不受前述申請時間的限制。)
2. 學校因故變更發展項目，原參訓專長的學生。
3. 因嚴重適應不良，經輔導無效者。

(三)轉出流程：

1. 於體育組領取申請表。
2. 填妥體育班學生轉出申請表交至體育組。
3. 召開體育班發展委員會審議之，若同意轉出，則
 - (1)若為非本校學區學生，輔導協助其轉回原學區國中。
 - (2)若為本校學區學生，則由體育組提報教務處，本校普通班若有名額，則依本校常態編班辦法辦理轉班，若無名額則輔導協助其轉至其他國中。
4. 同意轉出經公告後，由體育組發放通知單，請家長簽完名後，繳回體育組留存。

四、輔導轉項：

(一)申請時間：每年 12 月份及 5 月份。

(二)申請資格：本校七、八年級對體育班各專項有興趣之在籍學生。

(三)轉項流程：

1. 於體育組領取申請表。
2. 填妥體育班學生轉項申請表交至體育組。
3. 提出申請的家長與學生應充分認識欲轉入之專項，並明瞭課程安排及訓練規劃。
4. 召開體育班發展委員會議，確定轉組鑑測工作之時間、地點、方式，並公告周知。
5. 參加公開鑑測、成績合格經公告後，由體育組發放成績通知單，由家長簽完名後，繳回體育組留存。

(四)體育班訓練為長期性、團隊性，為減少學生進出狀況，學生於轉項後不得轉回。

(五)以上轉項辦法，若有特殊情形者，則由體育班發展委員會共同審議之，不受上述之限制。

五、本辦法經體育班發展委員會決議，陳校長核可後公告實施，修正時亦同。

113 學年度體育班發展委員會

業務會議簽到單

主持人：劉瑞富 校長

記錄：施虹名 組長

會議時間：114 年 05 月 28 日 10 時 20 分

開會地點：第一會議室

職稱	姓名	性別	簽到	職稱	姓名	性別	簽到
主任委員 (校長)	劉瑞富	男	劉瑞富	委員 (教練)	陳淑娟	女	陳淑娟
委員 (教務主任)	陳寶祥	男	陳寶祥	委員 (教練)	施言楠	男	施言楠
委員 (學務主任)	梁懷欽	男	梁懷欽	委員 (教練)	崔企雄	男	假
委員 (總務主任)	許世展	男	許世展	委員 (體育班導師)	莊媛媛	女	莊媛媛
委員 (輔導主任)	魏志恆	男	魏志恆	委員 (體育班導師)	張曉君	女	張曉君
委員 (體育組長)	施虹名	女	施虹名	委員 (體育班導師)	陳銘珠	女	陳銘珠
委員	體育班家長代表	女	董怡伶				

會議照片



屏東縣立中正國民中學 113 學年度課程發展委員會

第 4 次會議紀錄

時間：114 年 5 月 7 日(三)13 時 30 分~15 時 15 分

地點：第一會議室

主席：劉瑞富

紀錄：陳素琴

出席人員：如簽到單

壹、主席致詞

貳、業務報告

一、確認上次會議內容。

1. 配合縣府 114 學年度課程計畫撰寫之有關「交通安全教育」，須於彈性學習課程「統整性主題/專題/議題探究課程」規劃每學期至少 2 節課，並於該年級全部班級實施，欲申請彈性課程之領域須將此規定納入課程計畫中，提請討論。通過由各處室派一員，將各處室活動或要宣導的概念集中後，找及導師一起討論將課程主題規畫完整。
2. 配合縣府 114 學年度課程計畫撰寫之課程落實情形，須於國英數三領域擇一進行，提請討論。通過由國英數三領域討論實施順序。
3. 修改本校作息自七時四十五分開始，提請討論。通過到校時間：7:40 前，作息時間：7:45 開始。
4. 114 年度「推動中小學數位學習精進方案」數位內容與教學軟體選購：翰林雲端學院數量，提請討論。通過以部分領用方式，使用翰林出版社之數位內容與教學軟體。
5. 「推動中小學數位學習精進方案」114 年公開授課實施計畫：公開授課教師名單，提請討論。通過以輪值方式進行交由各領域討論。
6. 部分領域雙語計畫由綜合領域-家政科執行。

二、提案討論：

案由一：114 學年度行事曆(如附件)之第一、二學期備課日及段考日期，提請討論。

說明：如附件。

決議：

1. 114-1 第一次段考 10/13(一)~10/14(二)、第二次段考 11/27(四)~11/28(五)、第三次段考 1/16(五)~1/19(一)；
2. 114-2 第一次段考 3/25(三)~3/26(四)、九年級第二次段考 4/16(四)~4/17(五)、七八年級第二次段考 5/7(四)~5/8(五)、七八年級第三次段考 6/26(五)~6/29(一)。
3. 114-1 備課會議 8/28(四)、114-2 備課會議 2/10(二)。

案由二：配合縣府 114 學年度課程計畫撰寫之有關「交通安全教育」，於彈性學習課程「統整性主題/專題/議題探究課程」規劃每學期至少 2 節課，並於該年級全部班級實施，確認實施之彈性課程科目，提請討論。

說明：

決議：由「英語閱讀」規劃交通安全教育課程，請學務處協助。

案由三：配合 114 學年度課程計畫撰寫之課程落實情形，於國英數三領域擇一進行，確認實施順序，提請討論。

說明：

1. 同一領域全年級，並配合提出附件 1 之部定課程設計引導表格【領域用】。
2. 請提供負責撰寫名單，請於 114.05.29(四)寄至 ccjh@ccjh.ptc.edu.tw

決議：實施順序：國→英→數，教學組提供相關表格給國文領召填寫後併同課程計畫送出。

案由四：檢視本校學生整體課程的學習成就分析與策進作為，提請討論。

說明：

1. 檢視學生學習結果（例如縣市學力檢測、學校定期評量、扶助學習科技化評量、國中會考等），參考學生學習成就、學習能力等做具體分析，並將分析結果做為課程、教學、評量等面向的具體策進作為（得參考學校課程評鑑實施計畫參考範例附件四-1、部定課程設計引導表格），提請討論與決議。
2. 請依學校課程評鑑實施計畫參考範例附件四-1、部定課程設計引導表格(如附件)繳交於此次會議討論。
3. 參考表格

學生學習結果	學生學習成就	學生學習能力
學校定期評量		
扶助學習科技化評量		
國中會考 (與去年比較)		
課程		
教學		
評量		

4. 請提供負責撰寫名單，請於 114.05.16(五)寄至 ccjh@ccjh.ptc.edu.tw

決議：各領域填寫完由教學組整理後於 114.06.04(三)第 5 次課發會提供。

案由五：檢視本校 113 學年度課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，提請討論。

說明：

1. 討論內容可以針對學校彈性課程在執行落實、課程實施的困難、課程目標達成情形、教師教學需求、教師專業進修成長實施、家長學生的反應等面向。

2. 請各領域依七、八、九年級順序分別報告 113 學年度彈性課程的課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果。(請利用參考表格)
3. 參考表格(如下頁)
4. 請提供負責撰寫名單，請於 114.05.16(五)寄至 ccjh@ccjh.ptc.edu.tw

	課程規劃	課程設計	課程實施	課程結果
(一)課程在執行落實				
(二)課程實施的困難				
(三)課程目標達成情形				
(四)教師教學需求				
(五)教師專業進修成長實施				
(六)家長學生的反應				

決議：各領域填寫完由教學組整理後於 114.06.04(三)第 5 次課發會提供。

案由六：規劃本校 114 學年度彈性學習課程節數，提請討論。

說明：

1. 為符合 108 課程綱要課程節數規劃，彈性學習每週節數(七年級 5 節、八年級 5 節、九年級 6 節)
2. 七年級:生活輔導、班週會、社團、閱讀指導、國際教育(五選五)
3. 八年級:生活輔導、班週會、社團、科普 (四選五)
4. 九年級:生活輔導、班週會、社團、科普、英語閱讀、數學邏輯思考(六選六)
5. 循往例依年級各科報告五分鐘，書面資料以學校課程評鑑實施計畫參考範例附件四-1、部定課程設計引導表格。

決議：

1. 七年級:生活輔導、班週會、社團、閱讀指導、國際教育。
2. 八年級:生活輔導、班週會、社團、科普，缺一節，再議。
3. 九年級:生活輔導、班週會、社團、科普、英語閱讀、數學邏輯思考。

參、臨時動議：無。

肆、散會： 15:10

教學組長

教師兼陳素琴
教學組長

114. 5. 16

教務主任

教師兼陳寶祥
教務主任

校長

屏東縣立中正劉瑞富
國民學校校長

屏東縣立中正國民中學 113 學年度課程發展委員會

第 4 次會議簽到單

一、日期：14 年 05 月 07 日(三)下午 13 時 30 分

二、地點：本校第一會議室

代表	職稱	姓名	簽到
行政人員代表	校長	劉瑞富	劉瑞富
	教務主任	陳寶祥	陳寶祥
	學務主任	梁懷欽	梁懷欽
	輔導主任	魏志恆	魏志恆
	總務主任	許世展	許世展
	教學組長	陳素琴	陳素琴
教師會	代表	白造禾	白造禾
年級代表	七年級	王茲右	王茲右
	八年級	李淑萍	李淑萍
	九年級	許秀娟	許秀娟
領域教師代表	國文	陳鴻鵬	陳鴻鵬
	英文	謝舒華	謝舒華
領域教師代表	數學	劉雪花	劉雪花
	自然	潘順亮	潘順亮
	藝術	趙伶翎	趙伶翎
	科技	吳閻璿	吳閻璿
	社會	林麗玫	林麗玫
	健體	李木生	公假
	綜合	林麗卿	林麗卿
家長代表	會長	楊善惇	
社區代表		王芬里	
	副會長	葉亞傑	葉亞傑
列席	體育組長	孫心宇	孫心宇
列席	國推教師	吳若英	吳若英

屏東縣立中正國民中學 113 學年度課程發展委員會 第 5 次會議紀錄

時間：114 年 6 月 4 日(三)13 時 30 分

地點：第一會議室

主席：劉瑞富

紀錄：陳素琴

出席人員：如簽到單

壹、主席致詞

貳、業務報告

一、確認上次會議內容。

1. 討論 114 學年度行事曆(如附件)之第一、二學期備課日及段考日期。
2. 確認 114 學年度課程計畫撰寫之有關「交通安全教育」實施之彈性課程科目由英語領域規劃課程、學務處協助。
3. 確認 114 學年度課程計畫撰寫之課程落實情形，於國英數三領域擇一進行，輪流順序為國→英→數。
4. 確認本校學生整體課程的學習成就分析與策進作為，由各領域填寫完餘地 5 次會議紀錄提出。
5. 確認本校 113 學年度課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，由各領域填寫完餘地 5 次會議紀錄提出。
6. 確認本校 114 學年度彈性學習課程節數：七年級:生活輔導、班週會、社團、閱讀指導、國際教育；八年級:生活輔導、班週會、社團、科普，缺一節，再議後由教務處提出「文意思考判讀」；九年級:生活輔導、班週會、社團、科普、英語閱讀、數學邏輯思考。

二、提案討論:

案由一：檢視本校學生整體課程的學習成就分析與策進作為，各領域資料如附件一，提請討論。

說明：檢視學生學習結果（例如縣市學力檢測、學校定期評量、扶助學習科技化評量、國中會考等），參考學生學習成就、學習能力等做具體分析，並將分析結果做為課程、教學、評量等面向的具體策進作為（得參考學校課程評鑑實施計畫參考範例附件四-1、部定課程設計引導表格），提請討論與決議。

決議：照案通過。

案由二：檢視本校 113 學年度課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，各領域資料如附件二，提請討論。

說明：討論內容可以針對學校彈性課程在執行落實、課程實施的困難、課程目標達成情形、教師教學需求、教師專業進修成長實施、家長學生的反應等面向。

決議：照案通過。

案由三：審查 114 學年度學校課程計畫，提請討論。

說明：

決議：照案通過。

案由四：審查 114 學年度特殊教育課程計畫，提請討論。

說明：

決議：照案通過。

案由五：審查 114 學年度音樂班課程計畫，提請討論。

說明：

決議：照案通過。

案由六：審查 114 學年度體育班課程計畫，提請討論。

說明：

決議：照案通過。

案由七：屏東縣中正國民中學 114 學年度學校課程評鑑實施計畫，提請討論。

說明：

一、各領域於每學期期末結束後2週內完成，並提交「課程實施成效評鑑表」(含領域及彈性)。

二、國文領域另繳交「附件2、教師提升學生核心素養之課程規劃簡表(教師個人用)」。

決議：照案通過。

案由八：討論 114 學年度本土語文/新住民語文/臺灣手語開課相關事宜(上課時間、師資聘用等)，提請討論。

說明：七年級—週三第五節；八年級—週三第六節，聘請教學支援教師協助。

決議：照案通過。

案由九：審查 114 學年度非審定版教科用書或自編與自選教材，提請討論。

說明：

一、七年級彈性課程(閱讀素養)使用教材，康軒：斜槓閱讀教材。

二、七年級彈性課程(國際教育)使用教材，國際教育教學計畫暨學習單。

三、八年級彈性課程(文意思考判讀)使用教材，金安文教機構：文意思考判讀。

四、八年級彈性課程(科普)使用教材，科普教育教學計畫暨學習單。

五、九年級彈性課程(數學邏輯思考)使用教材，翰林出版社教材：會考的素養試題(數學)。

六、九年級彈性課程(英語閱讀)使用教材，南一書局：Top 閱讀素養題組(下)。

七、九年級彈性課程(科普)使用教材，科普教育教學計畫暨學習單。

決議：照案通過。

案由十：審查 114 學年度七、八年級本土語言選用教科書，提請討論。

說明：七年級閩南語--真平、客家語--部編、臺灣手語--部編、原住民語--部編。

八年級沿用版本：閩南語--真平、客家語--部編；臺灣手語--部編；原住民語--部編。

決議：照案通過。

案由十一：有關 114 學年度生涯發展教育各年級融入各學習領域課程教學規劃情形(附件三)，提請討論。

說明：

一、生涯發展教育之實施，乃透過融入各學習領域課程教學，及運用相關活動等方式進行，請討論各領域課程融入生涯議題規劃內容與情形。

二、透過本委員會建置符合學生需要、社區特色及教師專長之課程，協助學生達成自我覺察、生涯覺察及生涯探索與進路選擇之目標。

決議：照案通過。

參、臨時動議：無。

肆、散會：13 時 55 分。

教學組長

教師兼陳素琴
教學組長

114. 6. 04

教務主任

教師兼陳寶祥
教務主任

校長

屏東縣立中正
國民學校校長劉瑞富

屏東縣立中正國民中學 113 學年度課程發展委員會

第 5 次會議簽到單

一、日期：14 年 06 月 04 日(三)下午 13 時 30 分

二、地點：本校第一會議室

代表	職稱	姓名	簽到
行政人員代表	校長	劉瑞富	請假
	教務主任	陳寶祥	陳寶祥
	學務主任	梁懷欽	梁懷欽
	輔導主任	魏志恆	魏志恆
	總務主任	許世展	公務
	教學組長	陳素琴	陳素琴
教師會	代表	白造禾	白造禾
年級代表	七年級	王茲右	王茲右
	八年級	李淑萍	李淑萍
	九年級	許秀娟	許秀娟
領域教師代表	國文	陳鴻鵬	陳鴻鵬
	英文	謝舒華	謝舒華
領域教師代表	數學	劉雪花	劉雪花
	自然	潘順亮	潘順亮
	藝術	趙伶翎	公務
	科技	吳閔璿	吳閔璿
	社會	林麗玫	林麗玫
	健體	李木生	公務
	綜合	林麗卿	林麗卿
家長代表	會長	楊善惇	
社區代表		王芬里	
列席	特教組長	邱梅芬	邱梅芬
列席	藝才組長	茹萃婷	茹萃婷