

# 屏東縣立至正國民中學體育班課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 112 年 6 月 27 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 112 年 6 月 27 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 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（表一） .....	1
二、體育班課程目標（以文字表述） .....	2
三、體育班領域學習課程、特殊類型班級課程及彈性學習課程節數一覽表（表二） .....	3

## 貳、體育班體育專業領域暨特殊需求領域課程計畫

體育班體育專業領域暨特殊需求領域課程計畫（表三） .....	6
--------------------------------	---

## 參、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」（校務會議通過日期） .....	54
二、體育班發展委員會組織架構及成員（以圖表或文字表述） .....	56
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） .....	57
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） ..	58
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） ...	62
六、課程發展委員會之會議紀錄（含簽到表） .....	66

# 壹、體育班課程總體架構

## 一、學校現況 (表一)

學校名稱	屏東縣立至正國中		學校 類型 (請勾選)	<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	屏東市公裕街 300 號		電話	08-7666394	傳真	08-7668054
網址	http://www.jjjh.ptc.edu.tw/					
校長	劉文宗		E-mail	Liuwen0420@yahoo.com.tw		
教務(導)主任	蔡松諺		E-mail	cst10278@yahoo.com.tw		
編制內教師數	48					
專任運動教練數	3					
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數		學生數	
	普通班		15		380	
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教班		0		0	
	藝術才能班		0		0	
	體育班	發展項目	3		62	
		1.競技體操 2.桌球 3.排球 4.網球 5.籃球				
	總計		18		442	
非集中式 特殊類型班級	分散式資源班	身心障礙類	1		23	
		資賦優異類	0		0	
	巡迴輔導班	身心障礙類	1		20	
		資賦優異類	0		0	

## 二、體育班課程目標（文字表述）

1. 提升屏東運動績優生之教育品質，提升本校運動選手競技水準。
2. 培養榮譽心，孕育健全人格及術德兼修之運動選手。
3. 學科教師能引導學生樂於參與學科學習，養成具有中等水準的學業能力。
4. 專長教師能針對學生特性設計個別化訓練方案，並培養專項運動能力及認識專長運動安全。
5. 專長教師能引導學生分析遭遇的瓶頸。
6. 學科及專長教師能依課程有系統地組織、編排、進行教學。
7. 評量多元化且兼顧個別化原則。

### 三、體育班領域學習課程、特殊類型班級課程及彈性學習課程節數一覽表 (表二)

(一) 七年級 (十二年國教)

領域科目 \ 教育階段 \ 階段 \ 年級				國民中學	備註
				第四學習階段	
				七（體育班）	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5	學段學習中，科應學習中授節數。 四階領域各均學段安排第習各領之目於階安課數。
			英語文（3）	3	
			本土語言(1)	1	
		數學（4）		4	
		社會（3）		3	
		自然科學（3）		3	
		藝術（2-3）		2（視覺藝術、表演藝術）	
		綜合活動（2-3）		2（家政、童軍）	
		科技（1-2）		1（生活科技）	
		健康與體育（2-3）		2（健康教育、體育）	
	特殊類型班級課程	體育專業（5）		5	
	領域學習節數（30-34）			31	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程		2 7上 認識至正、世界萬花筒-生活篇上；7下 愛遊鄉土、世界萬花筒-生活篇下	特殊需求領域課程（體育專業）1-3節
		社團活動與技藝課程		0	
		特殊需求領域課程（體育專業）		1	
		其他類課程		1	
		彈性學習節數（1-5）		4	
學習總節數（32-35）				35	

(二) 八年級 (十二年國教)

領域科目				教育階段	國民中學	備註
				階段	第四學習階段	
				年級	八（體育班）	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5	學段學習各科應學習中授節數。 四階領域各均學段安排第習各領之目於階安課數。	
			英語文（3）	3		
			本土語言(1)	1		
		數學（4）		4		
		社會（3）		3		
		自然科學（3）		3		
		藝術（2-3）		2（視覺藝術、音樂）		
		綜合活動（2-3）		2（家政、輔導）		
		科技（1-2）		1（資訊科技）		
		健康與體育（2-3）		2（健康教育、體育）		
	特殊類型班級課程	體育專業（5）		5		
	領域學習節數（30-34）					31
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程		2 8上 探究與實作、世界萬花筒-文化篇；8下 探究與實作、世界萬花筒-旅遊篇	特殊需求領域課程（體育專業）1-3節	
		社團活動與技藝課程		0		
		特殊需求領域課程（體育專業）		1		
		其他類課程		1		
		彈性學習節數（1-5）		5		
學習總節數（32-35）				35		

(二) 九年級 (十二年國教)

領域科目				教育階段	國民中學	備註
				階段	第四學習階段	
				年級	九 (體育班)	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文 (5)		5	第四學習階段各領域中科目，均應於學習階段安排授課節數。
			英語文 (3)		3	
			數學 (4)		4	
			社會 (3)		3	
			自然科學 (3)		3	
			藝術 (2-3)		2 (音樂、表演藝術)	
			綜合活動 (2-3)		2 (童軍、輔導)	
			科技 (1-2)		1 (資訊科技)	
			健康與體育 (2-3)		2 (健康、體育)	
	特殊類型班級課程		體育專業 (5)		5	
領域學習節數 (30-34)					30	
校訂課程	彈性學習課程		統整性主題/專題/議題探究課程		3 9 上 探究與實作、世界萬花筒-內涵篇上、邏輯推理；9 下 探究與實作、世界萬花筒-內涵篇下、邏輯應用	特殊需求領域課程 (體育專業) 1-3 節
			社團活動與技藝課程		0	
			特殊需求領域課程 (體育專業)		1 (專長訓練)	
			其他類課程		1	
			彈性學習節數 (1-5)		5	
學習總節數 (32-35)					35	

## 貳、體育班體育專業領域暨特殊需求領域課程計畫 (表三)

### 112學年度 七、八、九 年級體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設計者	高麗婷教練	課發會審查人員	課發會成員	教學者	高麗婷教練
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇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-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。				
學習重點	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 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 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術				

Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧

Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術

## 112 學年度 七 年級體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

### 第一學期

週次	各單元/主題 名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	1. 了解排球運動的由來。 2. 排球基本動作：球感練習、基本知識與步法。	P-IV-A1 牆性球類運動 組合性體能 P-IV-A2 牆性球類運動 體能運動處方	1. 球場、球隊規則、學校，遵循規則說明。 2. 排球基本動作訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
3-4	1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識。 2. 排球基本動作：球感練習、基本知識與步法。	P-IV-A1 牆性球類運動 組合性體能 P-IV-A2 牆性球類運動 體能運動處方	1. 球場、球隊規則、學校，遵循規則說明。 2. 排球基本動作訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
5-6	1. 排球專項訓練：接發球、舉球、扣球、移位扣球、組合、攔網。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
7-8	1. 排球組合訓練：接發球、舉球、移位扣球、組合 攔網。 2. 扣球、守備的聯合練習。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】



		之組合性攻防實務技術				
9-10	1. 排球組合訓練：扣球、守備的聯合練習。 2. 排球組合訓練：發球、接發球的聯合練習。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 單人低手對牆訓練。 4. 核心肌群體能訓練。 5. 綜合性團隊進攻戰術。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【資訊教育】 【安全教育】 【生涯規劃】
11-12	1. 排球整合訓練：運用競技規則、指令與道德。 2. 扣球、攔網、防守、反攻。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 單人低手對牆訓練。 4. 核心肌群體能訓練。 5. 綜合性團隊進攻戰術。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】
13-14	1. 排球整合訓練：接發球、舉球、扣球、攔網。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】
15-16	1. 扣球、攔網、防守、反攻。 2. 排球整合訓練：攻防聯合練習。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 多球來回、隊形練習。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
17-18	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 雙人低手對傳訓練。 4. 核心肌群體能訓練。 5. 多球來回、隊形練習。	測驗 競賽個人 表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
19-20	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 賽前訓練、綜合戰術。	測驗 競賽個人 表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】

		模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	4. 運動比賽、壓力管理策略。 5. 實戰情境與技術與運動心理技巧。			【性別平等】
第二學期						
1-2	認識專項體能與一般體能差別及安全知識。	P-IV-A1 牆性球類運動 組合性體能 P-IV-A2 牆性球類運動 體能運動處方	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 賽前訓練、綜合戰術。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
3-4	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能 模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 比賽結果蒐集應用。 2. 目標設定。 3. 高階專項體能。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
5-6	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能 模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 比賽結果蒐集應用。 2. 目標設定。 3. 高階專項體能。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
7-8	1. 團隊合作：比賽、檢討、練習。 2. 排球組合訓練：扣球、守備的聯合練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能 模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 比賽結果蒐集應用。 2. 目標設定。 3. 高階專項體能。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
9-10	1. 排球組合訓練：發球、接發球的聯合練習。 2. 排球整合訓練：運用競技規則、指令與道德。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	實作 觀察 競賽表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
11-12	1. 排球整合訓練：接	T-IV-B1 網/牆性球類運動之	1. 排球基本動作訓練。	實作	12	【品德教育】

	發球、舉球、扣球、攔網。 2. 排球整合訓練：扣球、攔網、防守、反攻。	發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 綜合性團隊進攻戰術。	觀察 競賽表現		【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
13-14	1. 排球整合訓練：扣球、攔網、防守、反攻。 2. 攻防聯合練習。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 綜合性團隊進攻戰術。	實作 觀察 競賽表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
15-16	1. 專項術科測驗。 2. 排球基本動作：球感練習、基本知識與步法。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	實作 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
17-18	1. 排球基本動作：低手傳球、高手傳球、移位傳球。 2. 排球基本動作：發球、扣球、攔網。	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術。 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。	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 專項體能訓練。 5. 運動防護。	實作表現 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
19-20	1. 排球專項訓練：接發球、舉球、扣球、攔網。 2. 專項術科測驗。	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術。 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。	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 專項體能訓練。 5. 運動防護。	實作表現 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】

## 112 學年度 八 年級體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

第一學期						
週次	各單元/主題 名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	1. 了解排球運動的由來。 2. 排球基本動作：球感練習、基本知識與步法。	P-IV-A1 牆性球類運動 組合性體能 P-IV-A2 牆性球類運動 體能運動處方	1. 球場、球隊規則、學校，遵循規則說明。 2. 排球基本動作訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
3-4	1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識。 2. 排球基本動作：球感練習、基本知識與步法。	P-IV-A1 牆性球類運動 組合性體能 P-IV-A2 牆性球類運動 體能運動處方	1. 球場、球隊規則、學校，遵循規則說明。 2. 排球基本動作訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
5-6	1. 排球專項訓練：接發球、舉球、扣球、移位扣球、組合、攔網。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
7-8	1. 排球組合訓練：接發球、舉球、移位扣球、組合 攔網。 2. 扣球、守備的聯合練習。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

9-10	1. 排球組合訓練：扣球、守備的聯合練習。 2. 排球組合訓練：發球、接發球的聯合練習。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 單人低手對牆訓練。 4. 核心肌群體能訓練。 5. 綜合性團隊進攻戰術。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【資訊教育】 【安全教育】 【生涯規劃】
11-12	1. 排球整合訓練：運用競技規則、指令與道德。 2. 扣球、攔網、防守、反攻。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 單人低手對牆訓練。 4. 核心肌群體能訓練。 5. 綜合性團隊進攻戰術。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】
13-14	1. 排球整合訓練：接發球、舉球、扣球、攔網。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】
15-16	1. 扣球、攔網、防守、反攻。 2. 排球整合訓練：攻防聯合練習。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 多球來回、隊形練習。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
17-18	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 雙人低手對傳訓練。 4. 核心肌群體能訓練。 5. 多球來回、隊形練習。	測驗 競賽個人 表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
19-20	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 賽前訓練、綜合戰術。 4. 運動比賽、壓力管理策略。 5. 實戰情境與技術與運動心理技巧。	測驗 競賽個人 表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

第二學期						
1-2	認識專項體能與一般體能差別及安全知識。	P-IV-A1 牆性球類運動 組合性體能 P-IV-A2 牆性球類運動 體能運動處方	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 賽前訓練、綜合戰術。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
3-4	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 比賽結果蒐集應用。 2. 目標設定。 3. 高階專項體能。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
5-6	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 比賽結果蒐集應用。 2. 目標設定。 3. 高階專項體能。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
7-8	1. 團隊合作：比賽、檢討、練習。 2. 排球組合訓練：扣球、守備的聯合練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 比賽結果蒐集應用。 2. 目標設定。 3. 高階專項體能。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
9-10	1. 排球組合訓練：發球、接發球的聯合練習。 2. 排球整合訓練：運用競技規則、指令與道德。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	實作 觀察 競賽表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
11-12	1. 排球整合訓練：接發球、舉球、扣球、攔網。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。	實作 觀察 競賽表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】

	2. 排球整合訓練：扣球、攔網、防守、反攻。	組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	4. 綜合性團隊進攻戰術。			【性別平等】
13-14	1. 排球整合訓練：扣球、攔網、防守、反攻。 2. 攻防聯合練習。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 綜合性團隊進攻戰術。	實作 觀察 競賽表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
15-16	1. 專項術科測驗。 2. 排球基本動作：球感練習、基本知識與步法。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	實作 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
17-18	1. 排球基本動作：低手傳球、高手傳球、移位傳球。 2. 排球基本動作：發球、扣球、攔網。	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術。 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。	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 專項體能訓練。 5. 運動防護。	實作表現 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
19-20	1. 排球專項訓練：接發球、舉球、扣球、攔網。 2. 專項術科測驗。	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術。 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。	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 專項體能訓練。 5. 運動防護。	實作表現 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】

### 112 學年度 九 年級體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

第一學期						
週次	各單元/主題 名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	1. 了解排球運動的由來。 2. 排球基本動作：球感練習、基本知識與步法。	P-IV-A1 牆性球類運動 組合性體能 P-IV-A2 牆性球類運動 體能運動處方	1. 球場、球隊規則、學校，遵循規則說明。 2. 排球基本動作訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
3-4	1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識。 2. 排球基本動作：球感練習、基本知識與步法。	P-IV-A1 牆性球類運動 組合性體能 P-IV-A2 牆性球類運動 體能運動處方	1. 球場、球隊規則、學校，遵循規則說明。 2. 排球基本動作訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
5-6	1. 排球專項訓練：接發球、舉球、扣球、移位扣球、組合、攔網。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
7-8	1. 排球組合訓練：接發球、舉球、移位扣球、組合 攔網。 2. 扣球、守備的聯合練習。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】



9-10	1. 排球組合訓練：扣球、守備的聯合練習。 2. 排球組合訓練：發球、接發球的聯合練習。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 單人低手對牆訓練。 4. 核心肌群體能訓練。 5. 綜合性團隊進攻戰術。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【資訊教育】 【安全教育】 【生涯規劃】
11-12	1. 排球整合訓練：運用競技規則、指令與道德。 2. 扣球、攔網、防守、反攻。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 單人低手對牆訓練。 4. 核心肌群體能訓練。 5. 綜合性團隊進攻戰術。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】
13-14	1. 排球整合訓練：接發球、舉球、扣球、攔網。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】
15-16	1. 扣球、攔網、防守、反攻。 2. 排球整合訓練：攻防聯合練習。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 多球來回、隊形練習。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
17-18	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 雙人低手對傳訓練。 4. 核心肌群體能訓練。 5. 多球來回、隊形練習。	測驗 競賽個人 表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
19-20	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 賽前訓練、綜合戰術。 4. 運動比賽、壓力管理策略。 5. 實戰情境與技術與運動心理技巧。	測驗 競賽個人 表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

第二學期

1-2	認識專項體能與一般體能差別及安全知識。	P-IV-A1 牆性球類運動 組合性體能 P-IV-A2 牆性球類運動 體能運動處方	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 賽前訓練、綜合戰術。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
3-4	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 比賽結果蒐集應用。 2. 目標設定。 3. 高階專項體能。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
5-6	團隊合作：比賽、檢討、練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 比賽結果蒐集應用。 2. 目標設定。 3. 高階專項體能。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
7-8	1. 團隊合作：比賽、檢討、練習。 2. 排球組合訓練：扣球、守備的聯合練習。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1. 比賽結果蒐集應用。 2. 目標設定。 3. 高階專項體能。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
9-10	1. 排球組合訓練：發球、接發球的聯合練習。 2. 排球整合訓練：運用競技規則、指令與道德。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	實作 觀察 競賽表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
11-12	1. 排球整合訓練：接發球、舉球、扣球、攔網。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。	實作 觀察 競賽表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】

	2. 排球整合訓練：扣球、攔網、防守、反攻。	組合性技 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	4. 綜合性團隊進攻戰術。			【性別平等】
13-14	1. 排球整合訓練：扣球、攔網、防守、反攻。 2. 攻防聯合練習。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 綜合性團隊進攻戰術。	實作 觀察 競賽表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
15-16	1. 專項術科測驗。 2. 排球基本動作：球感練習、基本知識與步法。	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. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 核心肌群體能訓練。	實作 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
17-18	1. 排球基本動作：低手傳球、高手傳球、移位傳球。 2. 排球基本動作：發球、扣球、攔網。	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術。 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。	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 專項體能訓練。 5. 運動防護。	實作表現 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

## 112 學年度 七八九 年級體育專業課程暨特殊需求領域【桌球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	陳振凱教練	課發會審查人員	課發會成員	教 學 者	陳振凱教練
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、培養桌球專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進桌球專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛 練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展桌球專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由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、提升桌球專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇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-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。				
學習重點	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 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 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術				

## 112 學年度七年級體育專業課程暨特殊需求領域【桌球】課程計畫

第一學期						
週次	各單元/主題 名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	了解桌球歷史 探討桌球膠皮、球板的 特性	P-IV-1 理解並執行桌/牆性球類 運動組合性體能訓練	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練 ◆正手基本動作練習 ◆反手基本動作練習 ◆敏捷練習 ◆速度練習	1. 實作 2. 觀察	12	【家庭教育】 【安全教育】 【品德教育】 【性別平等】
3-4	了解桌球歷史 探討桌球膠皮、球板的 特性	P-IV-1 理解並執行桌/牆性球類 運動組合性體能訓練	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練 ◆正手基本動作練習 ◆反手基本動作練習 ◆敏捷練習 ◆速度練習	1. 實作 2. 觀察	12	【家庭教育】 【安全教育】 【品德教育】 【性別平等】
5-6	探討桌球握拍方法 分析各種握拍方式 優、缺點	P-IV-1 理解並執行桌/牆性球類 運動組合性體能訓練 T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類 運動組合性技術訓練，執行組合 性攻防戰術	◆熱身操 ◆正手基本動作練習 ◆反手基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作 2. 觀察	12	【生涯規劃】 【閱讀素養】
7-8	探討桌球握拍方法 分析各種握拍方式 優、缺點	P-IV-1 理解並執行桌/牆性球類 運動組合性體能訓練 T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類 運動組合性技術訓練，執行組合	◆熱身操 ◆正手基本動作練習 ◆反手基本動作訓練 ◆體能訓練	1. 實作 2. 觀察	12	【生涯規劃】 【閱讀素養】

		性攻防戰術	◆跳繩 ◆敏捷			
9-10	精進發球技術 1. 正手發上旋球 2. 反手發急球與發急下旋	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。	◆熱身操 ◆正手基本動作練習 ◆反手基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作 2. 觀察	12	【品德教育】 【資訊教育】 【安全教育】 【生涯規劃】
11-12	精進發球技術 1. 正手發上旋球 2. 反手發急球與發急下旋	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。	◆熱身操 ◆正手基本動作練習 ◆反手基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作 2. 觀察	12	【品德教育】 【資訊教育】 【安全教育】 【生涯規劃】
13-14	精進發球技術 正手發轉與不轉球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	◆熱身操 ◆正手基本動作練習 ◆反手基本動作訓練 ◆敏捷訓練 ◆正手腳步訓練 ◆反手腳步訓練	1. 實作 2. 觀察	12	【品德教育】
15-16	精進發球技術 正手發轉與不轉球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	◆熱身操 ◆正手基本動作練習 ◆反手基本動作訓練 ◆敏捷訓練 ◆正手腳步訓練 ◆反手腳步訓練	1. 實作 2. 觀察	12	【品德教育】
17-18	精進發球技術 發短球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術	◆熱身操 ◆正手基本動作練習 ◆反手基本動作訓練	1. 實作 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】

			◆敏捷訓練 ◆正手腳步訓練 ◆反手腳步訓練			
19-20	精進發球技術 發短球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術	◆熱身操 ◆正手基本動作練習 ◆反手基本動作訓練 ◆敏捷訓練 ◆正手腳步訓練 ◆反手腳步訓練	1. 實作 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
第二學期						
1-2	精進發球技術 反手發右側上（下） 旋球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術	◆熱身操 ◆反手基本動作練習 ◆反手進階動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
3-4	精進發球技術 反手發右側上（下） 旋球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術	◆熱身操 ◆反手基本動作練習 ◆反手進階動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作 2. 觀察	12	
5-6	精進發球技術 正手發左側上（下） 旋球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術	◆熱身操 ◆正手基本動作練習 ◆反手進階動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作 2. 觀察	12	
7-8	精進發球技術	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類	◆熱身操	1. 實作	12	

	正手發左側上（下） 旋球	運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術	◆正手基本動作練習 ◆反手進階動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	2. 觀察		
9-10	精進發球技術 下蹲發球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術	◆熱身操 ◆下蹲發球基本動作練習 ◆下蹲發球進階動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 / 敏捷	1. 實作 2. 觀察	12	
11-12	精進發球技術 下蹲發球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術	◆熱身操 ◆下蹲發球基本動作練習 ◆下蹲發球進階動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 / 敏捷	1. 實作 2. 觀察	12	
13-14	精進發球技術 正手高拋發球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術	◆熱身操 ◆正手高拋發球基本動作練習 ◆正手高拋發球進階動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作 2. 觀察	12	
15-16	精進發球技術 正手高拋發球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術	◆熱身操 ◆正手高拋發球基本動作練習 ◆正手高拋發球進階動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作 2. 觀察	12	
17-18	精進接發球技術 接發球技術的具體運用	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術。	◆熱身操 ◆接發球技術基本動作練習 ◆接發球技術綜合訓練	1. 實作及表現 2. 觀察	12	



		Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升桌/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績。 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷			
19-20	精進接發球技術 接發球技術的具體運用	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術。 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升桌/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績。 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	◆熱身操 ◆接發球技術基本動作練習 ◆接發球技術綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】

## 112 學年度 八 年級體育專業課程暨特殊需求領域【桌球】課程計畫

第一學期						
週次	各單元/主題 名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	精進接發球技術 分析接發球的判斷	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術。 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升桌/牆性球類運	◆熱身操 ◆接發球技術基本動作練習 ◆接發球技術判斷綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】

		動團隊凝聚力與專項運動比賽成績。 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。				
3-4	精進接發球技術 分析接發球的判斷	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術之進階技術。 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升桌/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績。 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	◆熱身操 ◆接發球技術基本動作練習 ◆接發球技術判斷綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	12	
5-6	精進推檔球技術 1. 擋球 2. 快推	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	◆熱身操 ◆擋球基本動作練習 ◆快推基本動作練習 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	12	
7-8	精進推檔球技術 1. 擋球 2. 快推	守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	◆熱身操 ◆擋球基本動作練習 ◆快推基本動作練習 ◆體能訓練 ◆跳繩	1. 實作及表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】

			◆敏捷			
9-10	精進推檔球技術 1. 加力推 2. 減力擋		◆熱身操 ◆加力推基本動作練習 ◆減力擋基本動作練習 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】 【環境教育】 【安全教育】
11-12	精進推檔球技術 1. 加力推 2. 減力擋		◆熱身操 ◆加力推基本動作練習 ◆減力擋基本動作練習 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】 【環境教育】 【安全教育】
13-14	精進搓球技術 1. 慢搓 2. 快搓		◆熱身操 ◆慢搓基本動作練習 ◆快搓基本動作練習 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
15-16	精進搓球技術 1. 慢搓 2. 快搓		◆熱身操 ◆慢搓基本動作練習 ◆快搓基本動作練習 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
17-18	精進搓球技術 1. 慢搓 2. 快搓		◆熱身操 ◆慢搓基本動作練習 ◆快搓基本動作練習 ◆體能訓練 ◆跳繩	1. 實作及表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】

			◆敏捷			
19-20	精進搓球技術 1. 慢搓 2. 快搓		◆熱身操 ◆慢搓基本動作練習 ◆快搓基本動作練習 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
第二學期						
1-2	精進搓球技術 不同性能球拍的搓球	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	◆熱身操 ◆不同性能球拍搓求基本動作練習 ◆不同性能球拍搓求綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
3-4	精進搓球技術 不同性能球拍的搓球		◆熱身操 ◆不同性能球拍搓求基本動作練習 ◆不同性能球拍搓求綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	
5-6	精進搓球技術 搓轉與不轉球		◆熱身操 ◆搓轉與不轉球基本動作練習 ◆搓轉與不轉球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	
7-8	精進搓球技術 搓轉與不轉球		◆熱身操 ◆搓轉與不轉球基本動作練習		12	

			◆搓轉與不轉球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷			
9-10	精進攻球技術 正手中遠台攻球		◆熱身操 ◆正手中遠台攻球基本動作練習 ◆正手中遠台攻球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	
11-12	精進攻球技術 正手中遠台攻球		◆熱身操 ◆正手中遠台攻球基本動作練習 ◆正手中遠台攻球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】
13-14	精進攻球技術 正手近台攻球		◆熱身操 ◆正手近台攻球基本動作練習 ◆正手近台攻球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	【科技教育】 【資訊教育】 【法治教育】 【生涯規劃】 【人權教育】 【性別平等】 【性侵防治】 【閱讀素養】 【多元文化】 【國際教育】 【民族教育】
15-16	精進攻球技術 正手近台攻球		◆熱身操 ◆正手近台攻球基本動作練習 ◆正手近台攻球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	
17-18	精進攻球技術 正手中遠台攻球		◆熱身操 ◆正手中遠台攻球基本動作練習		12	

			◆正手中遠台攻球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷			
19-20	精進攻球技術 正手中遠台攻球		◆熱身操 ◆正手中遠台攻球基本動作練習 ◆正手中遠台攻球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	【品德教育】 【安全教育】 【家庭教育】

## 112 學年度 九 年級體育專業課程暨特殊需求領域【桌球】課程計畫

第一學期						
週次	單元名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	精進攻球技術 反手近台攻球	s-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升桌/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績。 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	◆熱身操 ◆反手近台攻球基本動作練習 ◆反手近台攻球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【科技教育】
3-4	精進攻球技術 反手近台攻球		◆熱身操 ◆反手近台攻球基本動作練習 ◆反手近台攻球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	【品德教育】 【科技教育】
5-6	精進攻球技術 反手快撥。		◆熱身操 ◆反手快撥基本動作練習 ◆反手快撥綜合訓練		12	【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】

			◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷			【生涯規劃】 【家庭教育】 【人權教育】
7-8	精進攻球技術 反手快撥。		◆熱身操 ◆反手快撥基本動作練習 ◆反手快撥綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【家庭教育】 【人權教育】
9-10	精進攻球技術 反手快點。		◆熱身操 ◆反手快點基本動作練習 ◆反手快點綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		24	【品德教育】 【科技教育】 【閱讀素養】 【多元文化】
11-12	精進攻球技術 反手快點。		◆熱身操 ◆反手快點基本動作練習 ◆反手快點綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	【品德教育】 【科技教育】 【閱讀素養】 【多元文化】
13-14	精進攻球技術 側身攻球。		◆熱身操 ◆側身攻球基本動作練習 ◆側身攻球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及 表現 2. 觀察	12	【品德教育】 【科技教育】
15-16	精進攻球技術 側身攻球。		◆熱身操 ◆側身攻球基本動作練習 ◆側身攻球綜合訓練		12	【品德教育】 【科技教育】

			◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷			
17-18	精進攻球技術 反手扣殺。		◆熱身操 ◆反手扣殺基本動作練習 ◆反手扣殺綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	【安全教育】 【生涯規劃】 【家庭教育】 【性別平等】
19-20	精進攻球技術 反手扣殺。		◆熱身操 ◆反手扣殺基本動作練習 ◆反手扣殺綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	【安全教育】 【生涯規劃】 【家庭教育】 【性別平等】
第二學期						
1-2	弧圈球技術 正手前沖弧圈球。	T-IV-1 了解並執行桌/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升桌/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動	◆熱身操 ◆正手前沖弧圈球基本動作練習 ◆正手前沖弧圈球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷	1. 實作及表現 2. 觀察	24	【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【家庭教育】 【人權教育】
3-4	弧圈球技術 正手前沖弧圈球		◆熱身操 ◆正手前沖弧圈球基本動作練習 ◆正手前沖弧圈球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	
5-6	弧圈球技術 反手拉弧圈球		◆熱身操 ◆反手拉弧圈球基本動作練習		12	



			◆反手拉弧圈球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷			
7-8	弧圈球技術 反手拉弧圈球		◆熱身操 ◆反手拉弧圈球基本動作練習 ◆反手拉弧圈球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	
9-10	弧圈球技術 正手加轉弧圈球		◆熱身操 ◆正手加轉弧圈球基本動作練習 ◆正手加轉弧圈球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	
11-12	弧圈球技術 正手加轉弧圈球		◆熱身操 ◆正手加轉弧圈球基本動作練習 ◆正手加轉弧圈球綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	
13-14	步法技術單步		◆熱身操 ◆步法技術單步基本動作練習 ◆步法技術單步綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	
15-16	步法技術跨步		◆熱身操 ◆步法技術跨步基本動作練習		12	

			◆步法技術跨步綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷			
17-18	步法技術併步		◆熱身操 ◆步法技術併步基本動作練習 ◆步法技術併步綜合訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩 ◆敏捷		12	

## 112 學年度 七八九 年級體育專業課程暨特殊需求領域【網球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	李文彥教練	課發會審查人員	課發會成員	教 學 者	李文彥教練
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、培養網球專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進網球專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛 練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展網球專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由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、提升網球專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇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-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。				
學習重點	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術				

Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術  
Ta-IV-C8 運動道德  
Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能

## 112 學年度 七 年級體育專業課程暨特殊需求領域【網球】課程計畫

第一學期						
週次	單元名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1	認識網球運動 底線正反拍基本動作練習	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	◆介紹網球規則與介紹網球運動 ◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍基本動作說明練習 ◆正反拍定點擊球練習 ◆正反拍移動擊球練習 ◆體能訓練	小隊實作 分組練習	6	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育
2-3	認識網球運動 底線正反拍基本動作練習	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍基本動作練習 ◆正反拍定點擊球練習 ◆正反拍移動擊球練習 ◆體能訓練		12	
4-5	認識網球運動 底線正反拍基本動作練習	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍基本動作練習 ◆正反拍定點擊球練習 ◆正反拍移動擊球練習 ◆體能訓練		12	

6-7	底線正反拍基本練習 底線抽球訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍左右連續十顆送球訓練 ◆正反拍發球線短抽球穩定練習 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆底線抽球練習賽打分 ◆體能訓練		12	
8-9	底線正反拍基本練習 底線抽球訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍左右連續十顆送球訓練 ◆正反拍發球線短抽球穩定練習 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆底線抽球練習賽打分 ◆體能訓練		12	
10-11	底線正反拍抽球練習 發球訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球穩定練習 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆平擊發球說明練習 ◆平擊發直線球打角錐訓練 ◆體能訓練		12	
12-13	底線正反拍抽球練習 發球訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球穩定練習 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆平擊發球說明練習 ◆平擊發直線球打角錐訓練 ◆體能訓練		12	
14-15	底線正反拍抽球練習 發球訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球穩定練習 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆上旋發球說明練習 ◆上旋外角球打角錐訓練 ◆體能訓練		6	

16-17	底線正反拍抽球練習 發球訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球穩定練習 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆三種綜合發球訓練 ◆三種綜合發球打角錐訓練 ◆體能訓練		12	
18-19	底線正反拍抽球練習 發球、截擊訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球穩定練習 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆三種綜合發球訓練 ◆正反拍截擊說明練習 ◆體能訓練		12	
20	底線正反拍抽球練習 發球、截擊、扣殺訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線長短抽球穩定練習 ◆三種綜合發球訓練 ◆正反拍截擊訓練 ◆扣殺說明練習 ◆體能訓練		6	
第二學期						
週次	單元名稱	學習重點	教學重點/節數	評量方式	節數	議題融入
1-2	正手拍抽高上旋球及 結合上旋擊球腳步的 訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能  T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍定點抽上旋球的能力 ◆跨步前向重抽上旋球能力 ◆退步後向重抽上旋球能力	小隊實作 分組練習	12	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育
3-4	正手拍抽高上旋球及		熱身操、網球腳步熱身		12	

	結合上旋擊球腳步的訓練	<b>移位與過渡等組合性技術</b> <b>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</b> <b>Ta-IV-C8 運動道德</b> <b>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</b>	◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍定點抽上旋球的能力 ◆跨步前向重抽上旋球能力 ◆退步後向重抽上旋球能力			
5-6	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍對抽抓變線點的腳步能力 ◆正手拍判斷長短球腳步轉換能力 ◆正手拍移動判斷轉換腳步的速度 ◆正手拍移動判斷抓變線點時間			
7-8	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍對抽抓變線點的腳步能力 ◆正手拍判斷長短球腳步轉換能力 ◆正手拍移動判斷轉換腳步的速度 ◆正手拍移動判斷抓變線點時間			
9-10	反手拍穩定回擊球配合切球使用時機訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆反手拍抽定點上旋球穩定能力 ◆反手拍長短球判斷轉換切球 ◆反手拍轉換切球調動能力 ◆反手拍攻擊轉切球放短			
11-12	反手拍穩定回擊球配合切球使用時機訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆反手拍抽定點上旋球穩定能力			

			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆反手拍長短球判斷轉換切球</li> <li>◆反手拍轉換切球調動能力</li> <li>◆反手拍攻擊轉換切球放短</li> </ul>			
13-14	反手拍攻擊球轉換閃身正手拍攻擊		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆反手拍穩定3拍回擊</li> <li>◆半場反手拍對抽穩定的能力</li> <li>◆.反手抽球轉換閃身正手拍的能力</li> </ul>		12	
15-16	反手拍攻擊球轉換閃身正手拍攻擊		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆反手拍穩定3拍回擊</li> <li>◆半場反手拍對抽穩定的能力</li> <li>◆.反手抽球轉換閃身正手拍的能力</li> </ul>		12	
17-18	整體綜合技能及比賽訓練		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆全場擊球腳步訓練</li> <li>◆正反手拍轉換攻擊點及變線點訓練</li> <li>◆接發球搶攻訓練</li> <li>◆第二次評量</li> </ul>		12	
19-20	整體綜合技能及比賽訓練		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆全場擊球腳步訓練</li> <li>◆正反手拍轉換攻擊點及變線點訓練</li> <li>◆接發球搶攻訓練</li> <li>◆第二次評量</li> </ul>		12	



## 112 學年度 八 年級體育專業課程暨特殊需求領域【網球】課程計畫

第一學期						
週次	單元名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	正手拍攻擊球擊球腳步訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍全場跑位抓攻擊點 ◆正手拍閃身變線攻擊能力 ◆腳步交換移動訓練	小隊實作 分組練習	12	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育
3-4	正手拍攻擊球擊球腳步訓練	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍全場跑位抓攻擊點 ◆正手拍閃身變線攻擊能力 ◆腳步交換移動訓練		12	
5-6	正手拍對抽高、中、低位球處理	Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍短距離判斷球擊球 ◆正手拍 1 對 2 全場跑位判斷擊球 ◆腳步交換移動訓練		12	

7-8	正手拍對抽高、中、 低位球處理		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆. 正手拍短距離判斷球擊球 ◆正手拍 1 對 2 全場跑位判斷擊球 ◆腳步交換移動訓練		12	
9-10	反手拍抽球穩定能力 訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆反手拍穩定回球訓練 ◆半場反手拍擊球回擊跑位 ◆正反手轉換的能力		12	
11-12	反手拍抽球穩定能力 訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆反手拍穩定回球訓練 ◆半場反手拍擊球回擊跑位 ◆正反手轉換的能力		12	
13-14	反手拍攻擊球轉換閃 身正手拍攻擊		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆反手拍穩定 3 拍回擊 ◆半場反手拍對抽穩定的能力 ◆. 反手抽球轉換閃身正手拍的能力		12	

15-16	反手拍攻擊球轉換閃身正手拍攻擊		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆反手拍穩定3拍回擊 ◆半場反手拍對抽穩定的能力 ◆. 反手抽球轉換閃身正手拍的能力		12	
17-18	正、反手拍對抽變線及比賽訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍對抽定點變線能力 ◆發球訓練 ◆第一次評量		12	
19-20	正、反手拍對抽變線及比賽訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍對抽定點變線能力 ◆發球訓練 ◆第一次評量		12	
第二學期						
週次	單元名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	正手拍抽高上旋球及結合上旋擊球腳步的訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍定點抽上旋球的能力 ◆跨步前向重抽上旋球能力 ◆退步後向重抽上旋球能力	小隊實作 分組練習	12	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育

3-4	正手拍抽高上旋球及結合上旋擊球腳步的訓練	<b>接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術</b> <b>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</b> <b>Ta-IV-C8 運動道德</b> <b>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</b>	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍定點抽上旋球的能力 ◆跨步前向重抽上旋球能力 ◆退步後向重抽上旋球能力		12	
5-6	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍對抽抓變線點的腳步能力 ◆正手拍判斷長短球腳步轉換能力 ◆正手拍移動判斷轉換腳步的速度 ◆正手拍移動判斷抓變線點時間		12	
7-8	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍對抽抓變線點的腳步能力 ◆正手拍判斷長短球腳步轉換能力 ◆正手拍移動判斷轉換腳步的速度 ◆正手拍移動判斷抓變線點時間		12	
9-10	反手拍穩定回擊球配合切球使用時機訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆反手拍抽定點上旋球穩定能力 ◆反手拍長短球判斷轉換切球 ◆反手拍轉換切球調動能力 ◆反手拍攻擊轉切球放短			
11-12	反手拍穩定回擊球配合切球使用時機訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習		12	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>◆反手拍抽定點上旋球穩定能力</li> <li>◆反手拍長短球判斷轉換切球</li> <li>◆反手拍轉換切球調動能力</li> <li>◆反手拍攻擊轉切球放短</li> </ul>			
13-14	反手拍攻擊球轉換閃身正手拍攻擊		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆反手拍穩定3拍回擊</li> <li>◆半場反手拍對抽穩定的能力</li> <li>◆.反手抽球轉換閃身正手拍的能力</li> </ul>		12	
15-16	反手拍攻擊球轉換閃身正手拍攻擊		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆反手拍穩定3拍回擊</li> <li>◆半場反手拍對抽穩定的能力</li> <li>◆.反手抽球轉換閃身正手拍的能力</li> </ul>		12	
17-18	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆全場擊球腳步訓練</li> <li>◆正反手拍轉換攻擊點及變線點訓練</li> <li>◆接發球搶攻訓練</li> <li>◆第二次評量</li> </ul>		12	
19-20	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆全場擊球腳步訓練</li> <li>◆正反手拍轉換攻擊點及變線點訓練</li> <li>◆接發球搶攻訓練</li> <li>◆第二次評量</li> </ul>		12	

## 112 學年度 九 年級體育專業課程暨特殊需求領域【網球】課程計畫

第一學期						
週次	單元名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	正手拍攻擊球擊球腳步訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍定點抽上旋球的能力 ◆跨步前向重抽上旋球能力 ◆退步後向重抽上旋球能力	小隊實作 分組練習	12	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育
3-4	正手拍攻擊球擊球腳步訓練	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍定點抽上旋球的能力 ◆跨步前向重抽上旋球能力 ◆退步後向重抽上旋球能力		12	
5-6	正手拍對抽高、中、低位球處理	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-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆. 正手拍短距離判斷球擊球 ◆正手拍 1 對 2 全場跑位判斷擊球 ◆腳步交換移動訓練		12	
7-8	正手拍對抽高、中、低位球處理		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆. 正手拍短距離判斷球擊球 ◆正手拍 1 對 2 全場跑位判斷擊球 ◆腳步交換移動訓練		12	

9-10	反手拍抽球穩定能力 訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆反手拍穩定回球訓練 ◆半場反手拍擊球回擊跑位 ◆正反手轉換的能力		12	
11-12	反手拍抽球穩定能力 訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆反手拍穩定回球訓練 ◆半場反手拍擊球回擊跑位 ◆正反手轉換的能力		12	
13-14	反手拍攻擊球轉換閃 身正手拍攻擊		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆反手拍穩定3拍回擊 ◆半場反手拍對抽穩定的能力 ◆.反手抽球轉換閃身正手拍的能力		12	
15-16	反手拍攻擊球轉換閃 身正手拍攻擊		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆反手拍穩定3拍回擊 ◆半場反手拍對抽穩定的能力 ◆.反手抽球轉換閃身正手拍的能力		12	
17-18	正、反手拍對抽變線 及比賽訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍對抽定點變線能力 ◆發球訓練 ◆第一次評量		12	

19-20	正、反手拍對抽變線及比賽訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍對抽定點變線能力 ◆發球訓練 ◆第一次評量		12	
第二學期						
週次	單元名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-4	正手拍抽高上旋球及結合上旋擊球腳步的訓練	<b>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</b> <b>T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術</b> <b>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</b> <b>Ta-IV-C8 運動道德</b> <b>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</b>	◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍定點抽上旋球的能力 ◆跨步前向重抽上旋球能力 ◆退步後向重抽上旋球能力	小隊實作 分組練習	12	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育
3-4	正手拍抽高上旋球及結合上旋擊球腳步的訓練		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍定點抽上旋球的能力 ◆跨步前向重抽上旋球能力 ◆退步後向重抽上旋球能力		12	
5-6	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆正手拍對抽抓變線點的腳步能力 ◆正手拍判斷長短球腳步轉換能力 ◆正手拍移動判斷轉換腳步的速度 ◆正手拍移動判斷抓變線點時間		12	
7-8	正手拍轉換擊球腳步		◆熱身操、網球腳步熱身		12	



	配合移動速度擊球		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆正手拍對抽抓變線點的腳步能力</li> <li>◆正手拍判斷長短球腳步轉換能力</li> <li>◆正手拍移動判斷轉換腳步的速度</li> <li>◆正手拍移動判斷抓變線點時間</li> </ul>			
9-10	反手拍穩定回擊球配合切球使用時機訓練		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆反手拍抽定點上旋球穩定能力</li> <li>◆反手拍長短球判斷轉換切球</li> <li>◆反手拍轉換切球調動能力</li> <li>◆反手拍攻擊轉切球放短</li> </ul>		12	
11-12	反手拍穩定回擊球配合切球使用時機訓練		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆反手拍抽定點上旋球穩定能力</li> <li>◆反手拍長短球判斷轉換切球</li> <li>◆反手拍轉換切球調動能力</li> <li>◆反手拍攻擊轉切球放短</li> </ul>		12	
13-14	反手拍攻擊球轉換閃身正手拍攻擊		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆反手拍穩定3拍回擊</li> <li>◆半場反手拍對抽穩定的能力</li> <li>◆.反手抽球轉換閃身正手拍的能力</li> </ul>		12	
15-16	反手拍攻擊球轉換閃身正手拍攻擊		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱身操、網球腳步熱身</li> <li>◆正反拍發球線短抽球熱身</li> <li>◆正反拍底線長抽球穩定練習</li> <li>◆反手拍穩定3拍回擊</li> </ul>		12	

			◆半場反手拍對抽穩定的能力 ◆.反手抽球轉換閃身正手拍的能力			
17-18	正手拍轉換擊球腳步 配合移動速度擊球		◆熱身操、網球腳步熱身 ◆正反拍發球線短抽球熱身 ◆正反拍底線長抽球穩定練習 ◆全場擊球腳步訓練 ◆正反手拍轉換攻擊點及變線點訓練 2 節 ◆接發球搶攻訓練 ◆第二次評量		12	

## 112 學年度 七八九 年級體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	郭亞軍教練	課發會審查人員	課發會成員	教 學 者	郭亞軍教練
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、培養籃球專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛 練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由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、提升籃球專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇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。				
學習重點	Hb-IV-1 了解並運用陣地攻守性球類運動速度、肌力、肌耐力及敏捷組合性訓練。 Hb-IV-1 了解並運用陣地攻守性球類運動中防守及進攻的組合性技術。 Hb-IV-1 了解並運用陣地攻守性球類運動中組合性戰術訓練。				

## 112 學年度 七 年級體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

第一學期						
週次	各單元/主題 名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	單元一籃球基本體適能訓練。 單元二防守步伐練習及基本運球練習	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動，進而認識並操作基本能力與訓練效能。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動基本柔軟度、肌耐力、心肺耐力、耐低氧能力與協調性等訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動，設計並執行進階體能訓練，提升訓練效能，增進技能表現。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之依據自我狀態與目標，設計並執行綜合性體能訓練。	1. 球場、球隊規則、學校，遵循規則說明 2. 有氧訓練、核心肌群訓練、無氧訓練 3. 交叉步、滑輪步，綜合運球	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
3-4	單元三傳接球及持球訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動，進而認識並操作基本能力與訓練效能。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動基本柔軟度、肌耐力、心肺耐力、耐低氧能力與協調性等訓練。	1. 面對面 200 對傳、胯下 8 字型繞球，籃球三重威脅訓練 2. 三角傳球、四角傳球	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
5-6	單元四-1 三人小組快攻訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之運	1. 三人快攻球回中、三人八字快攻、三線快攻 2. 四人小組快攻、五人拖車快攻路線	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

		(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。				
7-8	單元四-2 四人小組快攻訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.四人急攻訓練 4.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習	24	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
9-10	單元五運球訓練及傳球	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.四人急攻訓練 4.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習	24	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
11-12	單元七投籃訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐。 Hb-IV-1 能了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.四人急攻訓練 4.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習	24	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

13-14	單元七假動作訓練	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐。</p> <p>Hb-IV-1 能了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 籃球基本動作訓練</li> <li>2. 半場 1 對 1 卡位訓練、兩人推擠練習</li> <li>3. 半場 5 對 5 卡位訓練</li> <li>4. 外線投籃卡位訓練、綜合卡位練習</li> </ol>	測驗 競賽個人表現	24	<b>【品德教育】</b> <b>【安全教育】</b> <b>【生涯規劃】</b> <b>【性別平等】</b>
15-16	單元八籃板卡位訓練	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐。</p> <p>Hb-IV-1 能了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 籃球基本動作訓練</li> <li>2. 半場 1 對 1 卡位訓練、兩人推擠練習</li> <li>3. 半場 5 對 5 卡位訓練</li> <li>4. 外線投籃卡位訓練、綜合卡位練習</li> </ol>	測驗 競賽個人表現	24	<b>【品德教育】</b> <b>【安全教育】</b> <b>【生涯規劃】</b> <b>【性別平等】</b>
17-18	單元九攻守訓練	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐。</p> <p>Hb-IV-1 能了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 籃球基本動作訓練</li> <li>2. 半場 1 對 1 卡位訓練、兩人推擠練習</li> <li>3. 半場 5 對 5 卡位訓練</li> <li>4. 外線投籃卡位訓練、綜合卡位練習</li> </ol>	測驗 競賽個人表現	24	<b>【品德教育】</b> <b>【安全教育】</b> <b>【生涯規劃】</b> <b>【性別平等】</b>

19-20	單元十團隊防守訓練	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。</p> <p>Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 籃球基本動作訓練</li> <li>2. 半場 1 對 1 卡位訓練、兩人推擠練習</li> <li>3. 半場 5 對 5 卡位訓練</li> <li>4. 外線投籃卡位訓練、綜合卡位練習</li> </ol>	測驗 競賽個人表現	12	<b>【品德教育】</b> <b>【安全教育】</b> <b>【生涯規劃】</b> <b>【性別平等】</b>
第二學期						
1-2	單元十一 擺脫接應訓練	<p>Hb-IV-1 能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 籃球基本動作訓練</li> <li>2. 半場 1 對 1 攻守訓練、一二三線防守訓練</li> </ol>	小隊實作 分組練習	12	<b>【品德教育】</b> <b>【安全教育】</b> <b>【生涯規劃】</b> <b>【性別平等】</b>

3-4	單元十二綜合快攻訓練	Hb-IV-1 能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。	1.籃球基本動作訓練 2. 半場 1 對 1 攻守訓練、一二三線防守訓練 3. 區域防守訓練 4. 全場人盯人防守訓練	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
5-6	單元十三分科訓練 (4、5 號球員)	Hb-IV-1 能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。	1.籃球基本動作訓練 2. 半場 1 對 1 攻守訓練、一二三線防守訓練 3. 區域防守訓練 4. 全場人盯人防守訓練	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
7-8	單元十四分科訓練 (1、2、3 號球員)	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.半場 1 對 1 接應攻守、壓縮要球練習、半場不運球攻守 3.全場急攻訓練 4.三線快攻訓練、三人八字快攻 5. 全場多打少快攻訓練	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
9-10	單元十五破盯人防守訓練	Hb-IV-1 能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。	1.籃球基本動作訓練 2.半場 1 對 1 接應攻守、壓縮要球練習、半場不運球攻守 3.全場急攻訓練 4.三線快攻訓練、三人八字快攻 5. 全場多打少快攻訓練	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】



11-12	單元十六切傳訓練	Hb-IV-1 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。	1.籃球基本動作訓練 2.陣勢中的切傳訓練 3.空中接應加速切入 4.全場攻守變化訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
13-14	單元十七組合訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.有氧體能訓練 4.核心訓練 5.重量訓練	測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
15-16	單元十八輔助體能訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.有氧體能訓練 4.核心訓練 5.重量訓練	測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
17-18	單元十九輔助體能訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.有氧體能訓練 4.核心訓練 5.重量訓練	測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

19-20	單元二十循環訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.有氧體能訓練 4.核心訓練 5.重量訓練	測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
-------	----------	---	--	--------------	----	--------------------------------------

## 112 學年度 八 年級體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

第一學期						
週次	各單元/主題 名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	單元一籃球基本體適能訓練。 單元二防守步伐練習及基本運球練習 單元三傳接球及持球	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動，進而認識並操作基本能力與訓練效能。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動基本柔軟度、肌耐力、心肺耐	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.個人運球訓練 4.防守腳步訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
3-4	單元二防守步伐練習及基本運球練習 單元三傳接球及持球訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動，進而認識並操作基本能力與訓練效能。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動基本柔軟度、肌耐力、心肺耐力、耐低氧能力與協調性等訓練。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.個人運球訓練 4.防守腳步訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
5-6	單元四二人小組快攻訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動，設計並執行進階體能訓練，提升訓練效能，增進技能表現。	1.籃球基本動作訓練 2.面對面 200 對傳、胯下 8 字型繞球， 3.籃球三重威脅訓練 4.三人快攻球回中、三人八字快攻、	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

			三線快攻 5.個人技術加強	現		
7-8	單元五運球訓練及傳球	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動，設計並執行進階體能訓練，提升訓練效能，增進技能表現。	1.籃球基本動作訓練 2.面對面 200 對傳、胯下 8 字型繞球， 3.籃球三重威脅訓練 4.三人快攻球回中、三人八字快攻、 三線快攻 5.個人技術加強	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
9-10	單元六投籃訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之依據自我狀態與目標，設計並執行綜合性體能訓練。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.四人小組快攻 4.五人拖車快攻訓練 5.核心肌群體能訓練 6.個人技術加強	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
11-12	單元七假動作訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之依據自我狀態與目標，設計並執行綜合性體能訓練。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.定點投籃練習及移動投籃練習 4.三角傳球、四角傳球訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
13-14	單元八籃板卡位訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之依據自我狀態與目標，設計並執行綜合性體能訓練。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.定點投籃練習及移動投籃練習 4.三角傳球、四角傳球訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
15-16	單元九攻守訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之依據自我狀態與目標，設計並執行綜合性體能訓練。	1. 外線投籃卡位訓練、綜合卡位練習 2. 全場 8 字型運球及全場快速運球 3. 瞄籃假動作切入，試探步練習 4. 重量訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

17-18	單元十團隊防守訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之依據自我狀態與目標，設計並執行綜合性體能訓練。	1. 外線投籃卡位訓練、綜合卡位練習 2. 全場 8 字型運球及全場快速運球 3. 瞄籃假動作切入，試探步練習 4. 重量訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
19-20	單元八籃板卡位訓練 單元九攻守訓練 單元十團隊防守訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1. 半場 5 對 5 卡位訓練 2. 外線投籃卡位訓練、綜合卡位練習 3. 全場 8 字型運球及全場快速運球 4. 瞄籃假動作切入，試探步練習 5. 重量訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
第二學期						
1-2	單元十一擺脫接應訓練	Hb-IV-1 能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。	1. 籃球基本動作訓練 2. 半場 1 對 1 攻守訓練 3. 一二三線防守訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
3-4	單元十一擺脫接應訓練 單元十二綜合快攻訓練 單元十三分科訓練(4、5 號球員)	Hb-IV-1 能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。	1. 區域防守訓練 2. 盯人防守訓練 3. 默契訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

5-6	單元十四分科訓練 (1、2、3號球員)	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。	1.排球基本動作訓練 2. 半場1對1接應攻守、壓縮要球練習、半場不運球攻守 3.核心肌群體能訓練 4.默契訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
7-8	單元十五破盯人防守訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。	1.排球基本動作訓練 2. 半場1對1接應攻守、壓縮要球練習、半場不運球攻守 3.核心肌群體能訓練 4.默契訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
9-10	單元十六切傳訓練	Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.全場急攻訓練 3.陣勢中的切傳訓練 4.重量訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
11-12	單元十七組合訓練	防等組合性團隊合作技術。 Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.全場急攻訓練 3.陣勢中的切傳訓練 4.重量訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
15-16	單元十八輔助體能訓練	防等組合性團隊合作技術。 Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.空中接應加速切入 4.全場多打少快攻訓練 5.重量訓練 6.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
17-18	單元十九輔助體能訓練	防等組合性團隊合作技術。 Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人	1.籃球基本動作訓練 2.全場五對五訓練 3.有氧體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】

		動作技術、團隊合作技術。	4.核心肌群體能訓練 5.彈跳力訓練	競賽個人表現		【性別平等】
19-20	單元二十循環訓練	防等組合性團隊合作技術。 Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.全場五對五訓練 3.有氧體能訓練 4.核心肌群體能訓練 5.彈跳力訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

## 112 學年度 九 年級體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

第一學期						
週次	各單元/主題 名稱	學習重點	教學重點	評量方式	節數	議題融入
1-2	單元一籃球基本體適能訓練。 單元二防守步伐練習及基本運球練習 單元三傳接球及持球	Hb-IV-1 能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.個人運球訓練 4.防守腳步訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
3-4	單元二防守步伐練習及基本運球練習 單元三傳接球及持球訓練	Hb-IV-1 能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.個人運球訓練 4.防守腳步訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
5-6	單元四二人小組快攻訓練	罰等，個人基本進攻動作。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	1.籃球基本動作訓練 2.面對面 200 對傳、胯下 8 字型繞球， 3.籃球三重威脅訓練 4.三人快攻球回中、三人八字快攻、三線快攻	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

		之傳接球、快攻、多打少之攻	5.個人技術加強			
7-8	單元五運球訓練及傳球	罰等，個人基本進攻動作。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.面對面 200 對傳、胯下 8 字型繞球， 3.籃球三重威脅訓練 4.三人快攻球回中、三人八字快攻、三線快攻 5.個人技術加強	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
9-10	單元六投籃訓練	Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.四人小組快攻 4.五人拖車快攻訓練 5.核心肌群體能訓練 6.個人技術加強	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
11-12	單元七假動作訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.定點投籃練習及移動投籃練習 4.三角傳球、四角傳球訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
13-14	單元八籃板卡位訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.個人運球訓練 4.防守腳步訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

15-16	單元九攻守訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.個人運球訓練 4.防守腳步訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
17-18	單元十團隊基礎防守訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.個人運球訓練 4.防守腳步訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
19-20	單元十團隊進階防守訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。 Hb-IV-1 能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.個人運球訓練 4.防守腳步訓練 5.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
第二學期						
1-2	單元十一擺脫接應訓練 單元十二綜合快攻訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	1.籃球基本動作訓練 2. 半場 1 對 1 攻守訓練 3. 一二三線防守訓練 4. 區域防守訓練 5. 盯人防守訓練 6. 默契訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】



3-4	單元十二綜合快攻訓練 單元十三分科訓練 (4、5 號球員)	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌 組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動	1. 籃球基本動作訓練 2. 半場 1 對 1 攻守訓練 3. 一二三線防守訓練 4. 區域防守訓練 5. 盯人防守訓練 6. 默契訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
5-6	單元十四分科訓練 (1、2、3 號球員)	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌 組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動	1. 籃球基本動作訓練 2. 半場 1 對 1 攻守訓練 3. 一二三線防守訓練 4. 區域防守訓練 5. 盯人防守訓練 6. 默契訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
7-8	單元十五破盯人防守 訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌 組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動	1. 籃球基本動作訓練 2. 半場 1 對 1 攻守訓練 3. 一二三線防守訓練 4. 區域防守訓練 5. 盯人防守訓練 6. 默契訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
9-10	單元十六切傳訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌 組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動	1. 籃球基本動作訓練 2. 半場 1 對 1 接應攻守、壓縮要球練習、半場不運球攻守 3. 核心肌群體能訓練 4. 默契訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
11-12	單元十七組合訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌 組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	1. 籃球基本動作訓練 2. 全場急攻訓練 3. 陣勢中的切傳訓練 4. 重量訓練	小隊實作 分組練習 測驗	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

		速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動		競賽個人表現		
13-14	單元十八輔助體能訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌 組合性訓練。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動 速度、肌力、肌耐力、敏捷及 柔韌組合性訓練。	1.籃球基本動作訓練 2.動態敏捷訓練 3.空中接應加速切入 4.全場多打少快攻訓練 5.重量訓練 6.核心肌群體能訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
15-16	單元十九輔助體能訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動 速度、肌力、肌耐力、敏捷及 柔韌組合性訓練。	1.籃球基本動作訓練 2.全場五對五訓練 3.有氧體能訓練 4.核心肌群體能訓練 5.彈跳力訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
17-18	單元二十循環訓練	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。 Hb-IV-1陣地攻守性球類運動 速度、肌力、肌耐力、敏捷及 柔韌組合性訓練。	1.籃球基本動作訓練 2.全場五對五訓練 3.有氧體能訓練 4.核心肌群體能訓練 5.彈跳力訓練	小隊實作 分組練習 測驗 競賽個人表現	12	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃】 【性別平等】

# 屏東縣至正國中 112 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【競技體操】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	林岑寧	課發會審查人員		教 學 者	林岑寧
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、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛 練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由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、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇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 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 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 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	柔韌訓練： 基礎柔軟/柔韌 訓練	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練	P-IV-A1 柔軟度、基礎柔軟	柔軟訓練。 柔韌肌力訓練。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
2	基礎訓練： 基礎跑步/速度/ 耐力 基本基礎	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、 身體衝撞、平衡能力等專項 體能	柔韌肌力訓練。 心肺耐力訓練。 核心肌群訓練。 專項基礎訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
3	賽前準備期： 基本專項技術/ 穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練 Ps -IV-1 了解並運用相關 心理技能，促進多元感理技 能，促進多元感 理技能， 促進多元感官發展	P-IV-A2 進階速度、敏捷、 身體衝撞、平衡能力等專項 體能 T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	提升技術難度訓練。 動作穩定性。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
4	賽前準備期： 加強專項技術/ 穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練 Ps -IV-1 了解並運用相關 心理技能，促進多元感理技 能，促進多元感 理技能，	P-IV-A2 進階速度、敏捷、 身體衝撞、平衡能力等專項 體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	穩定技術訓練。 動作穩定性。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 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					
		促進多元感官發展						
5	比賽期： 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 動作穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
6	比賽期： 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 動作穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
7	比賽期： 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 動作穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
8	比賽期： 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 動作穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
9	賽後調整基礎訓練： 柔韌/跑步/體能/專項技術	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	柔韌肌力訓練。 跑步順發力。 上肢及下肢力量訓練。 難度提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
10	賽後調整基礎訓練：	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等	柔韌肌力訓練。 跑步順發力。	性別平等 品德教育	實作 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					
	柔韌/跑步/體能 /專項技術	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	一般體能	上肢及下肢力量訓練。 難度提升。	生命教育 法治教育 安全教育			
11	<b>基礎訓練：</b> 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	柔韌肌力訓練。 上肢及下肢力量訓練。 核心肌群訓練。 難度提升。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
12	<b>基礎訓練：</b> 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	柔韌肌力訓練。 上肢及下肢力量訓練。 核心肌群訓練。 難度提升。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
13	<b>基礎訓練：</b> 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	柔韌肌力訓練。 上肢及下肢力量訓練。 核心肌群訓練。 難度提升。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
14	<b>基礎訓練：</b> 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、平衡能力等專項體能	柔韌肌力訓練。 上肢及下肢力量訓練。 核心肌群訓練。 難度提升。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
15	<b>專項訓練：</b> 專項技術(跳馬)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並用動作組合表現，做獨立思考與分析的知能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝術性提升 跳馬技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育	實作及表現 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					
					安全教育			
16	專項訓練： 專項技術(高低 槓)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 高低槓技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
17	專項訓練： 專項技術(平衡 木)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升 平衡木技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
18	專項訓練： 專項技術(地 板)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升 地板技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
19	專項訓練： 專項技術(長彈 翻床)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
20	專項訓練： 專項技術(大彈 翻床)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣至正國中 112 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【競技體操】課程計畫**

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	林岑寧	課發會審查人員	課發會	教 學 者	林岑寧
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，可以提升學生專項體能、專項技術能力的表現，經綜合技術應用、團隊分組對抗競賽養成良好的心理素質，利以克服訓練及競賽的壓力。				
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛 練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由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、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇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 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 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 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	柔韌訓練： 柔軟/柔韌/核心 /肌耐力	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	柔軟柔韌肌力訓練。 上肢及下肢力量訓練。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
2	基礎訓練： 跑步/肌力/基本 技術	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、 身體衝撞、平衡能力等專項 體能	柔軟柔韌肌力訓練。 核心力量訓練。 技術基礎訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
3	賽前準備期： 基本/專項/技術 /穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練 Ps -IV-1 了解並運用相關 心理技能，促進多元感 理技 能，促進多元感 理技能， 促進多元感官發展	P-IV-A2 進階速度、敏捷、 身體衝撞、平衡能力等專項 體能 T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	提升技術難度訓練。 動作穩定性。 核心控制訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
4	賽前準備期： 基本/專項/技術 /穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練 Ps -IV-1 了解並運用相關 心理技能，促進多元感 理技 能，促進多元感 理技能， 促進多元感官發展	P-IV-A2 進階速度、敏捷、 身體衝撞、平衡能力等專項 體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	提升技術難度訓練。 動作穩定性。 核心控制訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 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					
5	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	技術穩定性訓練。 舞蹈系穩定性。 技術核心控制訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
6	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	技術穩定性訓練。 舞蹈系穩定性。 技術核心控制訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
7	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	技術穩定性訓練。 舞蹈系穩定性。 技術核心控制訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
8	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	技術穩定性訓練。 舞蹈系穩定性。 技術核心控制訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
9	<b>賽後調整基礎訓練：</b> 柔韌/跑步/體能/專項技術	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	柔韌肌力訓練。 跑步順發力。 上肢及下肢力量訓練。 難度提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
10	<b>賽後調整基礎訓練：</b> 柔韌/跑步/體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	柔韌肌力訓練。 跑步順發力。 上肢及下肢力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育	實作及表現 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					
	/專項技術	能訓練		難度提升	法治教育 安全教育			
11	<b>基礎訓練：</b> 專項技術(跳馬)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並用動作組合表現，做獨立思考與分析的知能	跳馬技術難點發展 舞蹈系動作/律動/藝術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
12	<b>基礎訓練：</b> 專項技術(高低槓)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並用動作組合表現，做獨立思考與分析的知能	高低槓技術難點發展 舞蹈系動作/律動/藝術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
13	<b>基礎訓練：</b> 專項技術(平衡木)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並用動作組合表現，做獨立思考與分析的知能	平衡木技術難點發展 舞蹈系動作/律動/藝術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
14	<b>基礎訓練：</b> 專項技術(地板)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並用動作組合表現，做獨立思考與分析的知能	地板技術難點發展 舞蹈系動作/律動/藝術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
15	<b>基礎訓練：</b> 專項技術(長彈簧床)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並用動作組合表現，做獨立思考與分析的知能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 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					
16	專項訓練： 專項技術(長彈 簧床)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
17	專項訓練： 專項技術(大彈 簧床)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
18	專項訓練： 專項技術(大彈 簧床)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
19	專項訓練： 專項技術(中彈 簧床)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
20	專項訓練： 專項技術(中彈 簧床)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣至正國中 112 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【競技體操】課程計畫**

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	林岑寧	課發會審查人員	課發會	教 學 者	林岑寧
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	持續提升核心素養及競技運動能力，以培養學生專項體能、專項技術水準的表現，經戰術應用、競賽規則指導、團隊分組對抗競賽，發展成良好的心理素質，以提升訓練及競賽的耐受力。				
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛 練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由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、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇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 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 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 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。T-IV-B1 應用動作				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	<b>柔韌訓練：</b> 柔軟/柔韌	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	柔軟訓練。 柔韌肌力訓練。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
2	<b>基礎訓練：</b> 基礎跑步/速度/耐力 基本基礎	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	柔韌肌力訓練。 上肢及下肢力量訓練。 核心肌群訓練。 專項基本訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
3	<b>賽前準備期：</b> 基本專項技術/穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感理技能，促進多元感 理技能，促進多元感官發展	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並用動作組合表現，做獨立思考與分析的知能	提升技術難度訓練。 動作穩定性。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
4	<b>賽前準備期：</b> 基本專項技術/穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感理技能，促進多元感 理技能，促進多元感官發展	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	穩定技術訓練。 動作穩定性。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
5	<b>比賽期：</b>	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練	穩定技術。	性別平等	實作及表現	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					
	穩定度/意象 訓練 模擬比賽測驗	能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	練及競技運動的基本概念	動作穩定性。 核心力量。	品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	觀察		
6	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象 訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	穩定技術。 動作穩定性。 核心力量。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
7	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象 訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	穩定技術。 動作穩定性。 核心力量。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
8	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象 訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	穩定技術。 動作穩定性。 核心力量。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
9	<b>賽後調整基礎 訓練：</b> 柔韌/跑步/體 能/專項技術	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	柔韌肌力訓練。 跑步順發力。 上肢及下肢力量訓練。 難度提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
10	<b>賽後調整基礎 訓練：</b> 柔韌/跑步/體 能/專項技術	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	柔韌肌力訓練。 跑步爆發力。 上肢及下肢力量訓練。 難度提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育	實作及表現 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					
11	基礎訓練： 柔韌/肌力/專 項技術	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	柔韌肌力訓練。 跑步爆發力。 上肢及下肢力量訓練。 難度提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
12	基礎訓練： 柔韌/肌力/專 項技術	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	柔韌肌力訓練。 上肢及下肢力量訓練。 核心肌群訓練。 難度提升。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
13	專項訓練： 專項技術(跳 馬)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 跳馬技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
14	專項訓練： 專項技術(跳 馬)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 跳馬技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
15	專項訓練： 專項技術(高 低槓)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 高低槓技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
16	專項訓練： 專項技術(高 低槓)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育	實作及表現 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					
	蹈			高低槓技術難點發展	法治教育 安全教育			
17	<b>專項訓練：</b> 專項技術(平衡木)/芭蕾舞 蹈	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升 平衡木技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
18	<b>專項訓練：</b> 專項技術(平衡木)/芭蕾舞 蹈	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升 平衡木技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
19	<b>專項訓練：</b> 專項技術(地板)/芭蕾舞 蹈	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升 地板技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
20	<b>專項訓練：</b> 專項技術(地板)/芭蕾舞 蹈	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升 地板技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣至正國中 112 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程計畫**

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____ )			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	林岑寧	課發會審查人員		教 學 者	林岑寧
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	持續提升核心素養及競技運動能力，以培養學生專項體能、專項技術水準的表現，經戰術應用、競賽規則指導、團隊分組對抗競賽，發展成良好的心理素質，以提升訓練及競賽的耐受力。				
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能 訓練，增進專項運動之競技體能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由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、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input 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 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 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 type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	柔韌訓練： 基礎柔軟/柔韌 訓練	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練	P-IV-A1 柔軟度、基礎柔軟	柔軟訓練。 柔韌肌力訓練。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
2	基礎訓練： 基礎跑步/速度/ 耐力 基本基礎	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、 身體衝撞、平衡能力等專項 體能	柔韌肌力訓練。 心肺耐力訓練。 核心肌群訓練。 專項基礎訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
3	賽前準備期： 基本專項技術/ 穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練 Ps -IV-1 了解並運用相關 心理技能，促進多元感 理技能， 促進多元感 理技能， 促進多元感官發展	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	提升技術難度訓練。 動作穩定性。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
4	賽前準備期： 加強專項技術/ 穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練 Ps -IV-1 了解並運用相關 心理技能，促進多元感 理技能， 促進多元感 理技能， 促進多元感官發展	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	穩定技術訓練。 動作穩定性。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
5	比賽期：	P-IV-1 了解並執行一般體	P-IV-A2 進階速度、敏捷、	提升技術訓練。	性別平等	實作及表現	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					
	穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	動作穩定性。 核心力量訓練。	品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	觀察		
6	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 動作穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
7	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 動作穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
8	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 動作穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
9	<b>賽後調整基礎訓練：</b> 柔韌/跑步/體能/專項技術/影片分析	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	柔韌肌力訓練。 跑步爆發力。 上肢及下肢力量訓練。 難度提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
10	<b>賽後調整基礎訓練：</b> 柔韌/跑步/體能/專項技術/影片	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	柔韌肌力訓練。 跑步爆發力。 上肢及下肢力量訓練。 難度提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育	實作及表現 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					
	分析				安全教育			
11	<b>基礎訓練：</b> 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	柔韌肌力訓練。 上肢及下肢力量訓練。 核心肌群訓練。 難度提升。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
12	<b>專項訓練：</b> 專項技術(大彈 翻床)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能 T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
13	<b>專項訓練：</b> 專項技術(長彈 翻床)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
14	<b>專項訓練：</b> 專項技術(中彈 簧床)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
15	<b>專項訓練：</b> 專項技術(跳 馬)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 跳馬技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 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					
16	專項訓練： 專項技術(高低槓)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝術性提升 高低槓技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
17	專項訓練： 專項技術(高低槓)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝術性提升 高低槓技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
18	專項訓練： 專項技術(平衡木)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝術性提升 平衡木技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
19	專項訓練： 專項技術(平衡木)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝術性提升 平衡木技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
20	專項訓練： 專項技術(地板)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝術性提升 地板技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣至正國中 112 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【競技體操】課程計畫**

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____ )			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	林岑寧	課發會審查人員		教 學 者	林岑寧
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	提升核心素養及競技運動表現能力，培養自我反思、展現運動欣賞技巧，表現自信與樂觀之態度，勇於挑戰學習專項技術、戰術的能力，應用競賽規則、透過國際賽事影片指導，發展成良好競賽心理素質，提升競賽生涯的卓越力。				
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能 訓練，增進專項運動之競技體能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由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、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升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 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 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 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	<b>專項訓練：</b> 專項技術(跳馬) (高低槓)(平衡木)(地板)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並用動作組合表現，做獨立思考與分析的知能	難度提升及修正各項基本技術	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
2	<b>專項訓練：</b> 專項技術(跳馬) (高低槓)(平衡木)(地板)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並用動作組合表現，做獨立思考與分析的知能	難度提升及修正各項基本技術	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
3	<b>賽前準備期：</b> 加強專項技術/ 穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 Ps -IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感 理技能，促進多元感官發展	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	穩定技術訓練。 成套穩定性。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
4	<b>賽前準備期：</b> 加強專項技術/ 穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 Ps -IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感 理技能，促進多元感 理	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	穩定技術訓練。 成套穩定性。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 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					
		技能，促進多元感官發展						
5	比賽期： 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 成套穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
6	比賽期： 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 成套穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
7	比賽期： 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 成套穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
8	比賽期： 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 成套穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
9	賽後調整基礎訓練： 柔韌/跑步/體能/專項技術/影片分析	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	柔韌肌力訓練。 跑步爆發力。 上肢及下肢力量訓練。 難度提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
10	賽後調整基礎訓練：	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等	柔韌肌力訓練。 跑步爆發力。	性別平等 品德教育	實作及表現 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					
	柔韌/跑步/體能 /專項技術/影片 分析	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練	一般體能	上肢及下肢力量訓練。 難度提升	生命教育 法治教育 安全教育			
11	<b>基礎訓練：</b> 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	柔韌肌力訓練。 上肢及下肢力量訓練。 核心肌群訓練。 難度提升。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
12	<b>專項訓練：</b> 專項技術(跳 馬)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 跳馬技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
13	<b>專項訓練：</b> 專項技術(跳 馬)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 跳馬技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
14	<b>專項訓練：</b> 專項技術(高低 槓)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 高低槓技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
15	<b>專項訓練：</b> 專項技術(高低 槓)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 高低槓技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 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					
16	<b>專項訓練：</b> 專項技術(平衡木)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝術性提升 平衡木技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
17	<b>專項訓練：</b> 專項技術(平衡木)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝術性提升 平衡木技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
18	<b>專項訓練：</b> 專項技術(地板)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝術性提升 地板技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
19	<b>專項訓練：</b> 專項技術(地板)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝術性提升 地板技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
20	<b>專項訓練：</b> 專項技術(長彈翻床)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 修正技術 舞蹈系動作/節奏/藝術性提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

# 屏東縣至正國中 112 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【競技體操】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)			教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設 計 者	林岑寧	課發會審查人員	課發會	教 學 者	林岑寧
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、促進學生身體基本能力發展，進而提升學生的技術能力及感覺統合與身體表現，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能 訓練，增進專項運動之競技體能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由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、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升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 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 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 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	<b>專項訓練：</b> 專項技術(跳馬) (高低槓)(平衡木)(地板)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並用動作組合表現，做獨立思考與分析的知能	難度提升及修正各項基本技術	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
2	<b>專項訓練：</b> 專項技術(跳馬) (高低槓)(平衡木)(地板)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並用動作組合表現，做獨立思考與分析的知能	難度提升及修正各項基本技術	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作 觀察	6	
3	<b>賽前準備期：</b> 加強專項技術/ 穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感 理技能，促進多元感 理技能，促進多元感官發展	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	穩定技術訓練。 成套穩定性。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
4	<b>賽前準備期：</b> 加強專項技術/ 穩定性/核心	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感 理技能，促進多元感 理技能，促進多元感官發展	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	穩定技術訓練。 成套穩定性。 核心肌群訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
5	<b>比賽期：</b>	P-IV-1 了解並執行一般體	P-IV-A2 進階速度、敏捷、	提升技術訓練。	性別平等	實作及表現	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					
	穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	身體衝撞、平衡能力等專項 體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	成套穩定性。 核心力量訓練。	品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	觀察		
6	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、 身體衝撞、平衡能力等專項 體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 成套穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
7	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、 身體衝撞、平衡能力等專項 體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 成套穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
8	<b>比賽期：</b> 穩定度/意象訓練 模擬比賽測驗	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、 身體衝撞、平衡能力等專項 體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	提升技術訓練。 成套穩定性。 核心力量訓練。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
9	<b>賽後調整基礎 訓練：</b> 柔韌/跑步/體 能/專項技術/ 影片分析	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	柔韌肌力訓練。 跑步爆發力。 上肢及下肢力量訓練。 難度提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
10	<b>賽後調整基礎 訓練：</b> 柔韌/跑步/體 能/專項技術/	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	柔韌肌力訓練。 跑步爆發力。 上肢及下肢力量訓練。 難度提升	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育	實作及表現 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					
	影片分析				安全教育			
11	<b>基礎訓練：</b> 柔韌/肌力/專 項技術	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	柔韌肌力訓練。 上肢及下肢力量訓練。 核心肌群訓練。 難度提升。	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
12	<b>專項訓練：</b> 專項技術(跳 馬)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 跳馬技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
13	<b>專項訓練：</b> 專項技術(跳 馬)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	T-IV-1 熟悉並演練各項應 用動作組合表現，並用動作 組合表現，做獨立思考與分 析的知能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 跳馬技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
14	<b>專項訓練：</b> 專項技術(高低 槓)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 高低槓技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
15	<b>專項訓練：</b> 專項技術(高低 槓)/芭蕾舞	P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 舞蹈系動作/律動/藝 術性提升 高低槓技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育	實作及表現 觀察	6	
16	<b>專項訓練：</b> 專項技術(平衡 木)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體 能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體 能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝 術性提升	性別平等 品德教育 生命教育	實作及表現 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					
		能訓練		平衡木技術難點發展	法治教育 安全教育			
17	<b>專項訓練：</b> 專項技術(平衡木)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝術性提升 平衡木技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	
18	<b>專項訓練：</b> 專項技術(地板)/芭蕾舞	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	難度提升 舞蹈系動作/節奏/藝術性提升 地板技術難點發展	性別平等 品德教育 生命教育 法治教育 安全教育	實作及表現 觀察	6	



## 參、附件

### 一、體育班發展委員會組織要點

#### 屏東縣立至正國民中學體育班發展委員會組織要點

110 年 8 月 31 日校務會議通過

壹、依據教育部 107 年 5 月 11 日臺教授體部字第 1070015909B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。

貳、為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。

參、體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任召集人，學務主任為副召集人，體育組長為執行秘書，教務主任、總務主任、輔導主任、體育班教師代表 3 人、專任運動教練 1 人、約聘雇教練 1 人及體育班家長代表 1 人等委員組成，共計 13 人。任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。

肆、本會任務如下：

一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

二、運動訓練督導。

三、體育班評鑑校內自評。

四、學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。

五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。

六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。

七、其他有關體育班發展事項。

伍、為順利推動體育班事務，本會下設工作小組：課務組、訓練組、輔導組（詳見組織架構及成員）。

陸、本會召集人、副召集人、執行秘書及委員均為無給職，任期壹年（每年 8 月 1 日起至翌年 7 月 31 日止），委員隨其職務進退之。

柒、本會由校長召集，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。本會開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。

- 捌、本會應有體育班家長代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。
- 玖、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。
- 拾、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

承辦人：吳志男

處室主任：黃正宗

校長：劉文宗

## 二、體育班發展委員會組織架構及成員（以圖表或文字表述）

職 稱		負責人員	工 作 職 掌
召集人		校 長	督導體育班發展與運作
副召集人		學務主任	襄助召集人督導體育班發展與運作
行政組	執行秘書	體育組長	綜理體育班各項發展與運作事務
課程組	委員兼 工作組長	教務主任	負責課程規劃及課業輔導事務
	組員	教學組長 領域教師代表	1. 研議整體課程規劃 2. 研議學生對外出賽限制（包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議） 3. 辦理課程發展、教學實施、學習評量與應用、教學資源及教師專業發展等事宜 4. 辦理課業輔導及補救教學事宜
訓練組	委員兼 工作組長	學務主任	負責訓練規劃及競賽督導事務
	組員	總務主任 體育組長 事務組長 各隊教練	1. 體育專業課程（包括運動防護、運動禁藥、運動競技訓練及其他基礎運動科學內容）實施及督導 2. 專項運動訓練規劃、執行及檢核 3. 對外參賽規劃、執行及檢核 4. 運動傷害防護工作規劃、執行及檢核 5. 體育專業課程所需場地、空間及設備檢修維護及更新
輔導組	委員兼 工作組長	輔導主任	負責生活輔導及進路規劃事務
	組員	輔導組長 生教組長 體育班導師 各隊教練 輔導教師	1. 建立學生資料檔案，並追蹤輔導 2. 安排學習生活，提供課業、生活及生涯輔導 3. 日常生活常規教育規範及輔導 4. 班級經營理念宣導 5. 心理輔導及壓力調適 6. 提供升學進路及職涯發展諮詢
	組員	註冊組長 體育組長 各隊教練	1. 規劃招生簡章及相關試務作業 2. 變更專長種類、轉班或轉介其他學校相關事務 3. 辦理訪視評鑑相關事宜
家長代表		體育班家長	彙整家長意見提供參考並協助體育班訓練及比賽相關事宜。

### 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）

職稱		負責人員	工作職掌
課程規劃及課業輔導組	工作組長	教務主任	負責課程規劃及課業輔導事務。
	組員	教學組長 領域教師代表 體育班導師 體育班家長代表 體育班學生代表 專任運動教練	1. 研議整體課程規劃。 2. 研議學生對外出賽限制（包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議）。 3. 辦理課程發展、教學實施、學習評量與應用、教學資源及教師專業發展等事宜。 4. 辦理課業輔導及補救教學事宜。

#### 四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

屏東縣立至正國中 111 學年度體育班發展委員會

##### 第五次會議紀錄簽到表

一、日期: 112 年 6 月 27 日 (星期二)

二、時間: 上午 08 時 10 分

三、地點: 2F 會議室

四、主席:

紀錄: 吳志男

五、出席簽名:

職 稱	簽 名 處	職 稱	簽 名 處
校 長	劉文宗	學務主任	黃正宗
教務主任	廖松諤	輔導主任	余金煥
總務主任	陳淑珍	教學組長	溫智華
體育組長	吳志男	體育班教師 代表(901)	(請假)
體育班教師 代表(801)	陳鳳珠	約聘僱教練 (桌球)	陳振凱
體育班 家長代表			

列席: 701 導師: 林煥耀

約聘僱教練(網球): 廖文亨

排球教練: 高麗婷

約聘僱教練(籃球): 郭五華

## 屏東縣立至正國民中學 111 學年度第五次體育班發展委員會會議議程

時間：112 年 6 月 27 日（星期二）上午 8 時 10 分。

地點：2F 會議室。

主席：

記錄：吳志男

出席(列)席人員：如簽到簿

### 壹、業務報告：

- 1、本校 112 學年度體育班新生暨插班生甄試，共確定完成報到人數為 26 人：籃球 7 位、排球 6 位、桌球 5 位、網球 4 位、體操 4 位。插班生：7 升 8 年級：籃球 1 位、網球 1 位；8 升 9 年級：籃球 1 位。
- 2、112 學年度體育班導師遴選已於第四次會議中產出排序，優先順序如下：徐久雁、蘇郁、溫智華、潘建志。
- 3、暑期(7-8 月)各運動團隊暑訓時間表及參賽計畫，依各運動團隊教練提出彙整後詳如附件請參閱。
- 4、112 年度體育班學生學習輔導措施計畫，於中華民國 112 年 3 月 15 日屏府教體字第 11230130800 號函同意補助本校 117000 元整；截至 6/26 日，已完成 27400 元整，剩餘 89600(224 節)課將於暑期實施完畢，也請導師們協助提供上課照片讓體育組彙整成果報告，謝謝。

### 貳、討論：

討論一：體育班及運動團隊生活輔導管理辦法，依學習輔導計畫申請規定，需每學期提出「參賽課業成績標準」討論，提請委員們討論。

說明：本校體育班及運動團隊生活輔導管理辦法詳如附件，請委員們討論。

決議：依原計畫照案通過。

討論二：112 學年度體育班各年級節數分配已由體育班課程編配小組討論通過，請委員審查 112 學年度體育班課程計畫。

說明：課程計畫已於日前完成由教務處統一彙整，請委員們審查電子檔。

決議：一致通過。

### 參、臨時動議

### 肆、散會(08：45)

謹 陳

鈞 核

記錄：

體育組長 吳志男

校長：

劉文宗



## 112 學年度暑期各運動團隊暑訓時間表

專長	項目	內容說明
籃球	暑訓日程	7/3-8/29 訓練時間~~每周一到週五(8:30-5:30)
	參賽計畫	7/3-5 屏東縣長盃      7-17 普門交流賽 7/19-23 高雄國稅盃      8/9-15 花蓮菁英盃
排球	暑訓日程	7/3 起星期一～星期六    9:00-11:30、14:30-18:00 7/18-7/22 暫定這週到台中移地訓練 3 天(確定日期再呈報) 7/25-7/29 上午學校訓練,下午到屏東體育館參加台電 FUN 電營。 8 月份訓練時間: 星期一～星期六    8:30-11:00、14:00-17:30
	參賽計畫	視訓練狀況,在安排縣內或高雄、台南,一日移地訓練與其他學校交流。
桌球	暑訓日程	7 月份 7/3 起星期一～星期六 9:00-11:30、14:30-17:30 8 月份訓練時間: 星期一～星期六 8:30-11:00、14:00-17:30
	參賽計畫	8/18 金石盃    地點: 嘉義 8/25-27 全國菁英賽    地點高雄五甲國小 視訓練狀況,在安排縣內或高雄、台南,一日移地訓練與其他學校交流。
網球	暑訓日程	7 月份～8 月份    7/3 起星期一～星期五 9:00-12:00、14:30-18:00
	參賽計畫	[0804-0811]112 年第二十一屆「筑波木笑」盃全國青少年網球錦標賽(A-3)-台中 [0717-0721]112 年 YONEX 盃全國青少年網球錦標賽 (B-6)-台南新營
體操	暑訓日程	7/3-8/29      一~五 8:30-17:30      六 9:00-12:30 8/7-19 暑假集中訓練
	參賽計畫	7/29 全運會代表隊初選 8/19-20 全運會代表隊決選

# 屏東縣立至正國中體育班及運動團隊生活輔導管理辦法

體育班發展委員會108年9月20日修正  
111年6月30日討論修正  
112年6月27日討論通過

## 壹、依據

- 1、教育部主管高級中等以下學校體育班設立辦法。
- 2、高級中等以下學校體育班及運動代表隊訓練注意事項。

## 貳、目的：

為落實各級學校體育實施辦法第十一條及第十六條規定，執行各課程綱要應授基本能力，兼顧體育訓練正常化，確保學生基本學力，提升體育班學生良好讀書風氣，透過加強學業輔導，提升學業成就輔導銜接升學並培養積極進取精神，培育守紀律、重榮譽、合作互助的優質選手。

## 參、日常生活實施方式：

- 一、學生在訓練及比賽期間，依表現狀況給予獎勵或懲處，獎勵依本校獎勵辦法規定之，三年成績表現優異者另於畢業頒發體育卓越獎。
- 二、運動員須服從教練及學校教師之指導，具備進取精神和榮譽感，並遵守團隊紀律。
- 三、依現行「高級中等以下學校體育班設立辦法」第十六條，應訂定對外參賽課業成績標準，本校擬訂學期成績之補考後成績如一科未達60分以上者(特殊生除外)，禁賽一場，達三科以上者，一律暫停下個學期對外比賽資格，連續兩學期未能代表學校對外比賽者，得由體育組提出經學校體育發展委員會議決後，依規定辦理建議轉換專長訓練項目、輔導轉班或轉學。
- 四、如違反校規被處小過乙支(含)以上者，得暫停訓練資格並進行輔導，完成銷過後方得恢復訓練資格；如違反校規被處大過乙支(含或累計)以上者，將暫停訓練資格且暫停下學期對外比賽資格，完成銷過後方得恢復訓練及比賽資格。(註：因校規處分暫停下學期對外比賽資格，其學期之認定得經導師與教練討論後，調整為暫停該學期對外比賽資格。)
- 五、一般生活作息由導師填寫家庭聯絡簿與家長進行溝通。

## 肆、上課期間(含專訓)生活實施方式：

- 一、體育班需配合各代表隊訓練時間及規範，如需請假，請告知教練並經導師同意依學校請假手續辦理。
- 二、經導師或任課教師提出上課未能遵守秩序、態度消極及該科作業未完成者，暫停參加訓練資格以將作業完成或愛校服務為原則，屢勸不聽者(三次以上)，得暫停下學期對外比賽資格。
- 三、凡訓練態度表現不佳或不配合代表訓練者(寒暑假及例假日集訓)，經教練提出由導師協同輔導，情節嚴重時，由體育組提出經學校體育發展委員會議決後，依規定輔導建議轉換專長訓練項目、轉班或轉學。
- 四、在校期間因受傷無法練習需填寫個人運動傷害評估表檢視自我身體狀況，並依受傷情況與本校簽約學校進行診斷，如因訓練及比賽受傷無法繼續該專長訓練，應提出公立醫院醫生診斷證明並取得該項教練同意，配合輔導室依規定輔導轉班或轉學就讀。
- 五、學生於離校訓練期間或比賽期間，若有重大違失，致令校譽受損者，一律按校規加重處分。
- 六、家長如因故無法配合學校體育發展委員會之「轉換專長訓練項目、轉班或轉學」建議，校方予以尊重，並將持續輔導學生至行為改善，輔導期間不得出賽及受訓，但仍須隨隊參與專訓課程。

伍、本辦法經體育班發展委員會通過後，陳校長核可後公佈實施，修正時亦同。

## 『 家 長 回 條 』

本人已了解體育班生活輔導管理辦法內容，即日起...

- ☐ 願意配合，協助共同關心孩子在體育班之生活輔導管理。
- ☐ 尚未了解，願進一步到校了解體育班生活輔導管理辦法內容。

學生\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_ (由學生親自簽名) 家長簽名：\_\_\_\_\_



## 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 至正 國中 111 學年度課程發展委員會

第 四 次會議簽到表

日期：112 年 6 月 27 日 7 時 50 分

地點：至正國中2F會議室

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	劉文宗 校長	劉文宗	
行政人員代表	教務主任	蔡松諺 主任	蔡松諺	
	學務主任	黃正宗 主任	黃正宗	
	總務主任	陳淵源 主任	陳淵源	
	輔導主任	余宣懷 主任	余宣懷	
	教學組長	溫智華 組長	溫智華	
	訓育組長	黃微惠 組長	黃微惠	
	資料組長	黃雪茹 組長	黃雪茹	
年級代表	七年級導師	洪素櫻 老師	洪素櫻	
	八年級導師	陳鳳珠 老師	陳鳳珠	
	九年級導師	陳育宗 老師		請假(婚)
領域教師代表	國文領域	陳鈴凌 老師	陳鈴凌	
	英文領域	洪素櫻 老師	洪素櫻	
	數學領域	林啟明 老師	林啟明	
	自然領域	楊政育 老師	楊政育	
	社會領域	羅菁敏 老師	羅菁敏	
	藝文領域	鍾春俐 老師	鍾春俐	
	健體領域	彭莉琴 老師	彭莉琴	
	綜合領域	余宣懷 老師	余宣懷	
	科技領域	陳淵源 老師	陳淵源	
	特教領域	郭淑貞 老師	郭淑貞	
家長代表			曾可欣	
社區代表			張育志	

屏東縣至正國中 111 學年度課程發展委員會

第四次會議紀錄

一、時間：112 年 6 月 27 日(星期二)07 時 50 分

二、地點：至正國中 2F 會議室

三、主席：劉文宗校長

紀錄：蔡松諺主任

四、出席人員：如簽到單

五、會議記錄內容

(一)主席致詞

感謝各位委員參與本次課程發展委員會議，針對討論項目或臨時動議有問題歡迎提出討論。

(二)業務報告

1. 課發會決議之 112 學年各年級節數分配，轉知各領域下學年領召撰寫課程計畫。
2. 暑假備課日為 8 月 28 日(一)和 8 月 29 日(二)，請各領域召開領域會議，請將學期段考出題、審題及補考的負責教師名單確認並記錄於會議本上。
3. 依據 12 年國教新課綱規定，所有教師每學年務必安排 1 節備觀議課，並填寫相關表件，繳交至教學組，並請教師將公開授課時間告知教學組。
4. 九年級第 1 次複習考日期：9 月 5 日(二)、9 月 6 日(三)；範圍 1~2 冊(自然:生物上冊、理化上冊)。

九年級第 2 次複習考日期：12 月 21 日(四)、12 月 22 日(五)；範圍 1-4 冊。

(三)提案討論

**案由一：審查 112 學年度學校普通班課程計畫，提請討論。**

說 明：針對下學年各領域提出之普通班課程計畫內容，提請討論。

決 議：照案通過。

**案由二：審查本校 112 學年度特殊教育課程計畫，提請討論。**

說 明：依據「十二年國民基本教育課程綱要」明訂各校將特教課程計畫納入全校課程總體計畫送主管機關備查。另查，依屏東縣政府 105 年 6 月 15 日屏府教特字第 10519554900 號函之說明二「校內課程發展委員會應納入特殊教育教師代表，並將特殊教育課程納入學校課程計畫審議會議中。」，針對下學年特教領域提出之特教班課程計畫內容，提請討論。

決 議：照案通過。

**案由三：審查本校 112 學年度體育班課程計畫，提請討論。**

說 明：針對下學年體育班各專項提出之專長訓練課程計畫內容，提請討論。

決 議：照案通過。

案由四：:審查本校 112 學年度生涯發展教育實施計畫，提請討論。

說明：依據十二年國民基本教育課程綱要。另依屏東縣政府 110 年 6 月 25 日屏府教學字第 11022051600 號辦理。

決議：照案通過。

案由五、112 學年第 1 學期定期評量日期：

112 學年第 1 學期定期評量日期：

第一次 10 月 12 日(四)、10 月 13 日(五)。(29 上課日)

第二次 11 月 30 日(四)、12 月 1 日(五)。(30 上課日，不含三合一 3 日)

第三次 01 月 17 日(三)、01 月 18 日(四)。(31 上課日，含運動會 2 日)

說明：112 學年第 1 次定期評量時間依縣府行事曆規劃並平均上課天數，目前規劃 9 年級畢業旅行於 10/18~10/20 三天進行，7、8 年級露營亦於 10/18~10/20 三天進行，提請討論。

決議：112 學年運動會因考量新跑道落成，時間暫定為 12/28、12/29 兩天進行，第二次段考因考量數次段考及運動會三合一活動均集中在星期四、五，間接影響藝能科上課次數，故調整至 11 月 28 日(二)及 11 月 29 日(三)兩天進行。

案由六、請討論 112 學年度第 1 學期協助行政減授時數(14 節)事宜？

說明：111 學年減授課為各領域 0.5 節共 5 節(上學期：國、英、數、自、社，下學期：健、藝、綜、科、特)、國樂 2 節、圖書館 2 節、協助教務處行政 2 節、協助木球 1.5 節、級導各減授 0.5 節共 1.5 節、網管 2 節(不含在 14 節內)，提請討論。

決議：木球於 112 學年已取消，原木球 1.5 節回歸教務處用以發展學校特色減授課使用。

議案七、請討論 112 學年度專任輔導教師授課節數(0 節~4 數)？

說明：112 學年度專任輔導教師可授課 0~4 節，考量本校總體可配課節數與配課教師需求節數已因近年減班日趨接近，實無多餘節數再分配給專輔教師，因此建議專輔教師每人基本授課節數安排為 0 節，提請討論。

決議：授權教務處依實際排課需求，排定專輔 0 節授課。

四、臨時提案：

提案一、因應教學正常化之改進，期望英文、數學、自然推動兩班三組的實施。

說明：因應減班超額教師留校，為使學校整體節數增加，並照顧弱勢學生學習，期望各領域召集人回去領域推動兩班三組之實施。

決議：留待下學年會議再議。

五、臨時動議

無

六、散會：08:40

承辦人：



單位主管：



校長：



## 六、課程發展委員會之會議紀錄(含簽到表)

### 屏東縣至正國中 111 學年度課程發展委員會

#### 第二次會議簽到表

日期：111 年 7 月 6 日 8 時 30 分

地點：至正國中 2F 會議室

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	劉文宗 校長		Google Meet
行政人員代表	教務主任	蔡松諤 主任	蔡松諤	
	學務主任	黃正宗 主任	黃正宗	
	總務主任	陳淵源 主任	陳淵源	
	輔導主任	劉舜任 主任		請假
	教學組長	溫智華 組長	溫智華	
	訓育組長	黃微惠 組長	黃微惠	
	資料組長	余宜德 組長	余宜德	
年級代表	七年級導師	林坤雄 老師	林坤雄	
	八年級導師	陳鳳珠 老師	陳鳳珠	
	九年級導師	陳育宗 老師	陳育宗	
領域教師代表	國文領域	林玉敏 老師	林玉敏	
	英文領域	戴瑞芬 老師	戴瑞芬	
	數學領域	林靜怡 老師	林靜怡	
	自然領域	林坤雄 老師	林坤雄	
	社會領域	胡宸瑄 老師	胡宸瑄	
	藝文領域	黃小萍 老師	黃小萍	
	健體領域	吳志男 老師	吳志男	
	綜合領域	余宜德 老師	余宜德	
	科技領域	陳淵源 老師	陳淵源	
	特教領域	唐育毅 老師	唐育毅	
家長代表			曾可欣	
社區代表			張育兒	

## 屏東縣至正國中 111 學年度課程發展委員會

### 第一次會議紀錄

一、時間：111 年 7 月 6 日(星期三)08 時 30 分

二、地點：至正國中 2F 會議室

三、主席：劉文宗校長

紀錄：蔡松諺主任

四、出席人員：如簽到單

五、會議記錄內容

#### (一)主席致詞

感謝各位委員參與本次課程發展委員會議，針對討論項目或臨時動議有問題歡迎提出討論。

#### (二)業務報告

1. 依據 111 年 6 月 21 日屏府教學字第 11122184600 號函，本校 111 學年組長基本授課節數由 7 節調整為 6 節，健體、藝術、綜合領域專任教師基本節數由 19 節調整為 18 節，本校協助行政減授節數由 10 節調整為 14 節(午餐秘書及網管人員減授 2 節不含在內)。

上次會議決議執行情況：

1. 課發會決議之 111 學年各年級節數分配，轉知各領域下學年領召撰寫課程計畫。
2. 暑假備課日為 8 月 26 日(五)和 8 月 29 日(一)，請各領域召開領域會議，請將學期段考出題、審題及補考的負責教師名單確認並記錄於會議本上。
3. 依據 12 年國教新課綱規定，所有教師每學年務必安排 1 節備觀議課，並填寫相關表件，繳交至教學組，並請教師將公開授課時間告知教學組。
4. 九年級第 1 次複習考日期：9 月 6 日(二)、9 月 7 日(三)；範圍 1~2 冊(自然:生物上冊、理化上冊)。

九年級第 2 次複習考日期：12 月 22 日(四)、12 月 23 日(五)；範圍 1-4 冊。

#### (三)提案討論

**案由一：審查 111 學年度學校普通班課程計畫，提請討論。**

說明：針對下學年各領域提出之普通班課程計畫內容，提請討論。

決議：照案通過。

**案由二：審查本校 111 學年度特殊教育課程計畫，提請討論。**

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



學年特教領域提出之特教班課程計畫內容，提請討論。

決議：照案通過。

**案由三：審查本校 111 學年度體育班課程計畫，提請討論。**

說明：針對下學年體育班各專項提出之專長訓練課程計畫內容，提請討論。

決議：照案通過。

**案由四：:審查本校 111 學年度生涯發展教育實施計畫，提請討論。**

說明：依據十二年國民基本教育課程綱要。另依屏東縣政府 110 年 6 月 25 日屏府教學字第 11022051600 號辦理。

決議：照案通過。

**案由五、111 學年第 1 學期定期評量日期：**

111 學年第 1 學期定期評量日期：

第一次 10 月 13 日(四)、10 月 14 日(五)。(30 上課日)

第二次 11 月 30 日(三)、12 月 1 日(四)。(32 上課日)

第三次 01 月 17 日(二)、01 月 18 日(三)。(32 上課日)

說明：111 學年第 1 次定期評量時間依縣府行事曆規劃並平均上課天數，目前規劃 9 年級畢業旅行於 9/14~9/16 三天進行，7、8 年級戶外教學於 9/15~9/16 兩天進行，提請討論。

決議：照案通過。

**案由六、請討論 111 學年度第 1 學期協助行政減授時數(14 節)事宜？**

說明：110 學年減授課為各領域 0.5 節共 5 節(上學期：國、英、數、自、社，下學期：健、藝、綜、科、特)、網管 2 節、國樂 2 節、圖書館 1 節，111 學年協助行政減授節數調整為 14 節(不內含網管 2 節與午餐秘書 2 節)，本校協助行政按上學年規劃各領域領召減授 0.5 節共 5 節、國樂 2 節、圖書館調整為 2 節、協助教務處行政 2 節、協助木球 1.5 節、級導各減授 0.5 節共 1.5 節、網管 2 節(不含在 14 節內)，提請討論。

決議：照案通過，111 學年行政按上、下學期規劃各領域領召減授 0.5 節共 5 節、國樂 2 節、圖書館調整為 2 節、協助教務處行政 2 節、協助木球 1.5 節、級導各減授 0.5 節共 1.5 節、網管 2 節(不含在 14 節內)

**議案七、請討論 111 學年度專任輔導教師授課節數(0 節~4 數)?**

說明：110 學年度專任輔導教師可授課 0~4 節，考量本校總體可配課節數與配課教師需求節數已因近年減班日趨接近，實無多餘節數再分配給專輔教師，因此建議專輔教師每人基本授課節數安排為 0 節，提請討論。

決議：授權教務處依實際排課需求，排定專輔 0 節授課。



四、臨時提案：

無

五、臨時動議

無

六、散會：09:10

承辦人：



單位主管：



校長：



屏東縣 至正 國中 111 學年度課程發展委員會

第 二 次會議簽到表

日期：111 年 12 月 21 日 7 時 50 分

地點：至正國中2F會議室

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	劉文宗 校長	劉文宗	
行政人員代表	教務主任	蔡松諺 主任	蔡松諺	
	學務主任	黃正宗 主任	黃正宗	
	總務主任	陳淵源 主任	陳淵源	
	輔導主任	余宣懷 主任	余宣懷	
	教學組長	溫智華 組長	溫智華	
	訓育組長	黃微惠 組長	黃微惠	
	資料組長	黃雪茹 組長	黃雪茹	
年級代表	七年級導師	洪素櫻 老師	洪素櫻	
	八年級導師	陳鳳珠 老師	陳鳳珠	
	九年級導師	陳育宗 老師	陳育宗	
領域教師代表	國文領域	林玉敏 老師	林玉敏	
	英文領域	戴瑞芬 老師	戴瑞芬	
	數學領域	林靜怡 老師	林靜怡	
	自然領域	林坤雄 老師	林坤雄	
	社會領域	胡宸瑄 老師	胡宸瑄	
	藝文領域	黃小萍 老師	黃小萍	
	健體領域	吳志男 老師	吳志男	
	綜合領域	余宣懷 老師	余宣懷	
	科技領域	陳淵源 老師	陳淵源	
	特教領域	唐育毅 老師	唐育毅	
家長代表			曾可欣	
社區代表			張素欣	

屏東縣至正國中 111 學年度課程發展委員會  
第二次會議紀錄

一、時間：111 年 12 月 21 日 7 時 50 分

二、地點：本校 2F 會議室

三、主席：劉文宗校長

紀錄：蔡松諺主任

四、出席人員：如簽到單

五、會議記錄內容

(一)主席報告

感謝各位委員參與本次課程發展委員會議，針對討論項目或臨時動議有問題歡迎提出討論。

(二)業務報告

1. 寒假備課日期：02/10(五)一天，請各領域自行決定時間開會，並於教學研究會紀錄本上詳細記載討論紀錄(請勿簡略)，該日進行校務會議，學生不返校，七八年級課本於 2/13(一)發放。
2. 111 學年第 2 學期定期評量日期：第一次:3/28(二)、3/29(三)，31 上課日；第二次: 5/16(二)、5/17(三)，30 上課日【9 年級 4/13(四)、4/14 (五) 日實施 2 天】；第三次 6/28(三)、6/29(四)，28 上課日；6/30(五)休業式；7/1(六)暑假開始。
3. 111 學年第 2 學期九年級複習考日期：第三次複習考 2/21(二)、2/22(三)，範圍第 1-5 冊；第四次複習考 4/20(四)、4/21(五)，範圍第 1-6 冊。
4. 請各領域討論出每學期末補考負責人(命題、閱卷、登入成績)，並請補考以筆試進行的社會、自然，務必於 1/16 前繳交補考命題試卷。
5. 有關 111 學年教學正常化訪視訪視委員提出改善檢討部分，再麻煩各課發委員參閱。

一、學生預警名單需個別通知，並輔以家長簽名，讓學生家長知悉學生學習情形。

二、課程正常化部分：

- (1) 非專授課的表件需註記更加完整；
- (2) 有教師的配課超過 2 節，違反規定；
- (3) 彈性課程建議排給非原班任課教師；
- (4) 加強宣導早自修不安排考試；
- (5) 加強宣導第八節不上新進度；

- (6) 配課教師教授童軍課的教學情形不佳，學生學習成效需再提升；  
 (7) 建議增加八、九年級學生實驗室操作的時間。

三、評量正常化部分：

- (1) 不宜早自修上課  
 (2) 建議實施數學、自然與英語的學習分組；  
 (3) 建議教室日誌教學內容要詳實填寫；  
 (4) 建立個人學習成績單，不公告全班成績；  
 (5) 加強生活科技教室與實驗室管理，如張貼課表、安全守則等警醒標語、黃色警示線與環境整潔管理。

四、導師聘任辦法，需格外注意並修正法源依據。

6. 感謝各位教師協助 108 課綱觀備議之推行，並準時繳交課程評鑑之相片(6 張)。  
 7. 生涯發展教育計劃的執行與推動，再麻煩各領域召集人轉知老師於課程中融入實施。

(三)提案討論

提案一：111 學年第 2 學期各領域節數分配表如上學期，請討論是否調整，提請討論。

說明：111 學年第 2 學期各領域節數比照第 1 學期實施，使課程有延續性。

決議：照案通過

提案二：請討論 111 學年度第 2 學期協助行政減授時數(14 節)事宜？【不含網管 2 節】(藝術、健體、綜合、科技、特教領域召集人各 1 節共 5 節、教務處協行 2 節、國樂 2 節、圖書館 2 節、級導 1.5 節、木球 1.5 節)

說明：下學期減授課為藝術、健體、綜合、科技、特教領域召集人各 1 節，蘇郁老師協助教務處數位學習減授 2 節，黃小萍老師減授 2 節，林玉敏老師減授 2 節，曾可欣老師減授木球 1 節，陳鳳珠老師、洪素櫻老師各減授級導 1 節。

決議：照案通過

提案三：九年級第二學期第八節課預計上至 5/26(五)結束，提請討論？

說明：9 年級會考 5/20、5/21 完畢後，因學生再無複習跟學習進度壓力，且第 8 節為學生自費參加，為減輕家長負擔，因此提議 9 年級第八節課上至 5/26(五)結束，提請討論。

決議：照案通過。

(四)臨時動議：

散會：08 時 20 分

承辦人：

教師兼  
教學組長 溫智華

單位主管：

教師兼  
教務主任 蔡松諺

校長：

屏東縣立東港國民中學 劉文宗

屏東縣 至正 國中 111 學年度課程發展委員會  
第 三 次會議簽到表

日期：112 年 5 月 22 日 7 時 50 分

地點：至正國中2F會議室

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	劉文宗 校長	劉文宗	
行政人員代表	教務主任	蔡松諺 主任	蔡松諺	
	學務主任	黃正宗 主任	黃正宗	
	總務主任	陳淵源 主任	陳淵源	
	輔導主任	余宣懷 主任	余宣懷	
	教學組長	溫智華 組長	溫智華	
	訓育組長	黃微惠 組長	黃微惠	
	資料組長	黃雪茹 組長	黃雪茹	
年級代表	七年級導師	洪素櫻 老師	洪素櫻	
	八年級導師	陳鳳珠 老師	陳鳳珠	
	九年級導師	陳育宗 老師	陳育宗	
領域教師代表	國文領域	林玉敏 老師	林玉敏	
	英文領域	戴瑞芬 老師	戴瑞芬	
	數學領域	林靜怡 老師	林靜怡	
	自然領域	林坤雄 老師	林坤雄	
	社會領域	胡宸瑄 老師	胡宸瑄	
	藝文領域	黃小萍 老師	黃小萍	
	健體領域	吳志男 老師	吳志男	
	綜合領域	余宣懷 老師	余宣懷	
	科技領域	陳淵源 老師	陳淵源	
	特教領域	唐育毅 老師	唐育毅	
家長代表			曾可欣	
社區代表			張步民	

屏東縣至正國中 111 學年度課程發展委員會

第三次會議紀錄

一、時間：112 年 5 月 24 日(星期三)7 時 50 分

二、地點：至正國中 2F 會議室

三、主席：劉文宗校長

紀錄：蔡松諺主任

四、出席人員：如簽到單

五、會議記錄內容

(一)主席致詞

感謝各位委員參與本次課程發展委員會議，針對討論項目或臨時動議有問題歡迎提出討論。

(二)業務報告

上次會議決議執行情況：

1. 111 學年第 2 學期各領域節數分配表比照第 1 學期實施，使課程有延續性。
2. 111 學年第 2 學期減授課情形如下，藝文、健體、綜合、科技、特教領域召集人各 1 節共 5 節、網管 2 節、蘇郁老師協助教務處數位學習減授 2 節，黃小萍老師協助國樂減授 2 節，林玉敏老師協助圖書館減授 2 節，曾可欣老師減授木球 1 節，陳鳳珠老師、洪素櫻老師各減授級導 1 節。
3. 九年級第二學期第八節課上至 5/26(五)結束

(三)提案討論

案由一：檢視本校學生在整體課程的學習成就分析與策進作為，提請討論。

說明：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、學習能力等作具體分析，並將分析結果做為課程、教學、評量等面向的具體策進作為，提請討論與決議。

決議：利用每次段考後召開各領域會議進行檢討，並於每年會考後進行學力檢測方案之檢討以提升學生基本能力，達到減 C 增 A 的目標，也請學習扶助任課老師針對科技化評量系統進行分析，調整教學方式以提升學生學習成效。

案由二：檢視本校 111 學年度的課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，提請討論。

說明：討論內容可以針對學校整體課程在執行落實、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：每學年各領域皆填具課程自我評鑑表，使老師檢討自我教學法並從中改善自我的教學策略，針對部分非專授課教師鼓勵參加非專研習，以提升自我教學效能。

案由三：規劃本校 112 學年年各領域學習節數分配(如附件一)，提請討論。

說明：討論 111 學年各年級校訂課程節數，112 學年八年級增設部定本土語言一節課，節數分配如附件一，請各領域討論。

決議：照案通過，並請今年領域召集人轉知下學年領域召集人可以著手開始規畫下學年的課程計畫內容。

案由四：審查本校 112 學年度非審定版或自編教材，提請討論。

說明：本校本土語言(八九年級原民語)及資訊科技課本因屬非審訂本，審查本校語文領域及資訊科技領域選書會議之結果，送交課發會審查。

決議：無異議通過，為因應接下來之超額教師留校，可配課節數減少，星期三班週會導師時間調整至星期四第四節課與社團課對開，七八年級普通班 10-11 週連兩節社團、10 週連兩節班週會，星期三第七節針對國樂團學生之班級特別安排，第八節課儘量排給導師，以利國樂團之永續發展。

案由五：配合國家雙語政策 112 學年度學校辦理英語科評量，增列定期評量加考英語口說及平時成績考英語口說項目，相關辦法及列入成績評量與課程計畫之執行面，提請討論。

說明：

1. 依據「110 學年度補助各直轄市、縣(市)提升國民中小學英語教學成效計畫」請各校 110 學年度起，英語科(國小 3-6 年級，國中 7-9 年級)，學校定期評量除原有書寫測驗及聽力測驗外，請增列定期評量納入英語口說，每學期至少一次；平時評量亦請增列英語口說評量，以符教育部規範。
2. 請學校議決後列入學校英語科課程與評量規畫內。如經學校課發會討論議決並應同步調整校內成績評量辦法後宜透過學校網站、教師集會、班親會等公告周知，以維護學生之學習權益。

決議：英語領域針對英語口說納入評量政策，決議每學期的第二次段考加考英語口說佔 5 分，命題老師會於段考前 2-3 週公告口說題目，交由各任課老師自行決定口考時間，段考考卷的配分方式為：英聽 15 分、綜合測驗 80 分、口說 5 分。

案由六：有關 112 學年度生涯發展教育各年級融入各學習領域課程教學規畫情形情形，提請討論。



說明：

1. 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畫內容與情形。
2. 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：請各學習領域將課程規劃納入生涯發展議題，並請於課程計畫中呈現那些課程融入生涯發展議題，甚至目前屏東縣一直強調之長照議題，以提供學生對於生涯發展有進一步之認識，對長照議題也有更深的概念，也請各領域於執行後繳交一篇教案，課程內容是融入生涯發展議題於資料組。

(四)臨時動議：

無

散會：8時30分

承辦人：

教師兼溫智華  
教學組長

單位主管：

教師兼蔡松諺  
教務主任

校長：

屏東縣立屏東高級中學  
劉文宗

## 112 學年各年級節數分配

科目	7 年級節數 普通班	7 年級節數 體育班	8 年級節數 普通班	8 年級節數 體育班	9 年級節數 普通班	9 年級節數 體育班
國文	5	5	5	5	5	5
英語	3	3	3	3	3	3
本土語言	1	1	1	1		
數學	4	4	4	4	4	4
理化			3	3	3	3
生物	3	3				
生活科技	1	1	1		1	
資訊科技	1		1	1	1	1
歷史	1	1	1	1	1	1
地理	1	1	1	1	1	1
公民	1	1	1	1	1	1
童軍	1	1	1		1	1
輔導	1		1	1	1	1
家政	1	1	1	1	1	
音樂	1		1	1	1	1
表演	1	1	1		1	1
美術	1	1	1	1	1	
健康	1	1	1	1	1	1
體育	2	1	2	1	2	1
專長訓練		5		5		5
校訂-英文	1	1	2	1	2	1
校訂-數學					1	1
校訂-自然			1	1	2	1
校訂-社會	1	1				
班(週)會	1	1	1	1	1	1
社團	1		1			
週會	1					
彈專長訓練		1		1		1
總節數	35	35	35	35	35	35

屏東縣 至正 國中 111 學年度課程發展委員會

第 四 次會議簽到表

日期：112 年 6 月 27 日 7 時 50 分

地點：至正國中2F會議室

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	劉文宗 校長	劉文宗	
行政人員代表	教務主任	蔡松諺 主任	蔡松諺	
	學務主任	黃正宗 主任	黃正宗	
	總務主任	陳淵源 主任	陳淵源	
	輔導主任	余宣懷 主任	余宣懷	
	教學組長	溫智華 組長	溫智華	
	訓育組長	黃微惠 組長	黃微惠	
	資料組長	黃雪茹 組長	黃雪茹	
年級代表	七年級導師	洪素櫻 老師	洪素櫻	
	八年級導師	陳鳳珠 老師	陳鳳珠	
	九年級導師	陳育宗 老師		請假(婚)
領域教師代表	國文領域	陳鈴凌 老師	陳鈴凌	
	英文領域	洪素櫻 老師	洪素櫻	
	數學領域	林啟明 老師	林啟明	
	自然領域	楊政育 老師	楊政育	
	社會領域	羅菁敏 老師	羅菁敏	
	藝文領域	鍾春俐 老師	鍾春俐	
	健體領域	彭莉琴 老師	彭莉琴	
	綜合領域	余宣懷 老師	余宣懷	
	科技領域	陳淵源 老師	陳淵源	
	特教領域	郭淑貞 老師	郭淑貞	
家長代表			曾可欣	
社區代表			張育志	

## 屏東縣至正國中 111 學年度課程發展委員會

### 第四次會議紀錄

一、時間：112 年 6 月 27 日(星期二)07 時 50 分

二、地點：至正國中 2F 會議室

三、主席：劉文宗校長

紀錄：蔡松諺主任

四、出席人員：如簽到單

五、會議記錄內容

#### (一)主席致詞

感謝各位委員參與本次課程發展委員會議，針對討論項目或臨時動議有問題歡迎提出討論。

#### (二)業務報告

1. 課發會決議之 112 學年各年級節數分配，轉知各領域下學年領召撰寫課程計畫。
2. 暑假備課日為 8 月 28 日(一)和 8 月 29 日(二)，請各領域召開領域會議，請將學期段考出題、審題及補考的負責教師名單確認並記錄於會議本上。
3. 依據 12 年國教新課綱規定，所有教師每學年務必安排 1 節備觀議課，並填寫相關表件，繳交至教學組，並請教師將公開授課時間告知教學組。
4. 九年級第 1 次複習考日期：9 月 5 日(二)、9 月 6 日(三)；範圍 1~2 冊(自然:生物上冊、理化上冊)。

九年級第 2 次複習考日期：12 月 21 日(四)、12 月 22 日(五)；範圍 1-4 冊。

#### (三)提案討論

**案由一：審查 112 學年度學校普通班課程計畫，提請討論。**

說 明：針對下學年各領域提出之普通班課程計畫內容，提請討論。

決 議：照案通過。

**案由二：審查本校 112 學年度特殊教育課程計畫，提請討論。**

說 明：依據「十二年國民基本教育課程綱要」明訂各校將特教課程計畫納入全校課程總體計畫送主管機關備查。另查，依屏東縣政府 105 年 6 月 15 日屏府教特字第 10519554900 號函之說明二「校內課程發展委員會應納入特殊教育教師代表，並將特殊教育課程納入學校課程計畫審議會議中。」，針對下學年特教領域提出之特教班課程計畫內容，提請討論。

決 議：照案通過。

**案由三：審查本校 112 學年度體育班課程計畫，提請討論。**

說 明：針對下學年體育班各專項提出之專長訓練課程計畫內容，提請討論。

決 議：照案通過。

案由四：：審查本校 112 學年度生涯發展教育實施計畫，提請討論。

說明：依據十二年國民基本教育課程綱要。另依屏東縣政府 110 年 6 月 25 日屏府教學字第 11022051600 號辦理。

決議：照案通過。

案由五、112 學年第 1 學期定期評量日期：

112 學年第 1 學期定期評量日期：

第一次 10 月 12 日(四)、10 月 13 日(五)。(29 上課日)

第二次 11 月 30 日(四)、12 月 1 日(五)。(30 上課日，不含三合一 3 日)

第三次 01 月 17 日(三)、01 月 18 日(四)。(31 上課日，含運動會 2 日)

說明：112 學年第 1 次定期評量時間依縣府行事曆規劃並平均上課天數，目前規劃 9 年級畢業旅行於 10/18~10/20 三天進行，7、8 年級露營亦於 10/18~10/20 三天進行，提請討論。

決議：112 學年運動會因考量新跑道落成，時間暫定為 12/28、12/29 兩天進行，第二次段考因考量數次段考及運動會三合一活動均集中在星期四、五，間接影響藝能科上課次數，故調整至 11 月 28 日(二)及 11 月 29 日(三)兩天進行。

案由六、請討論 112 學年度第 1 學期協助行政減授時數(14 節)事宜？

說明：111 學年減授課為各領域 0.5 節共 5 節(上學期：國、英、數、自、社，下學期：健、藝、綜、科、特)、國樂 2 節、圖書館 2 節、協助教務處行政 2 節、協助木球 1.5 節、級導各減授 0.5 節共 1.5 節、網管 2 節(不含在 14 節內)，提請討論。

決議：木球於 112 學年已取消，原木球 1.5 節回歸教務處用以發展學校特色減授課使用。

議案七、請討論 112 學年度專任輔導教師授課節數(0 節~4 數)？

說明：112 學年度專任輔導教師可授課 0~4 節，考量本校總體可配課節數與配課教師需求節數已因近年減班日趨接近，實無多餘節數再分配給專輔教師，因此建議專輔教師每人基本授課節數安排為 0 節，提請討論。

決議：授權教務處依實際排課需求，排定專輔 0 節授課。

四、臨時提案：

提案一、因應教學正常化之改進，期望英文、數學、自然推動兩班三組的實施。

說明：因應減班超額教師留校，為使學校整體節數增加，並照顧弱勢學生學習，期望各領域召集人回去領域推動兩班三組之實施。

決議：留待下學年會議再議。

五、臨時動議

無

六、散會：08:40

承辦人：



單位主管：



校長：



