

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 114 年 5 月 23 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 114 年 6 月 5 日課程發展委員會審查通過】

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）	138
二、體育班發展委員會組織架構及成員（以圖表或文字表述）	140
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）	141
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）	142
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）	144
六、課程發展委員會之會議紀錄（含簽到表）	148

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		
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	黃賢德		E-mail	ate2315@yahoo.com.tw			
教務(導)主任	蔡松謙		E-mail	cst10278@yahoo.com.tw			
編制內教師數	45						
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	17	464				
	<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					
	1. 競技體操 2. 桌球 3. 排球 4. 網球 5. 籃球	3	69				
	總計	20	533				
非集中式 特殊類型班級	分散式資源班	身心障礙類	1	19			
		資賦優異類	0	0			
	巡迴輔導班	身心障礙類	1	11			
		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	語文	國語文（5）	5	第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。	
		英語文（3）	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			
		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 階段 年級	國民中學		備註	
		第四學習階段			
		八 (體育班)			
部定課程	語文	國語文 (5)	5	第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。	
		英語文 (3)	3		
		本土語言(1)	1		
	領域學習課程	數學 (4)	4		
		社會 (3)	3		
	自然科學	自然科學 (3)	3		
		藝術 (2-3)	2 (視覺藝術、音樂)		
	綜合活動	綜合活動 (2-3)	2 (家政、輔導)		
		科技 (1-2)	1 (資訊科技)		
	特殊類型班級課程	健康與體育 (2-3)	2 (健康教育、體育)		
		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)	4		
學習總節數 (32-35)		35			

(三) 九年級 (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			
		九 (體育班)			
部定課程	領域學習課程	語文	國語文 (5)	5	
			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			3	
			統整性主題/專題/議題探究課程	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	
			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)

屏東縣至正國民中學114學年度七年級第一學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)		教學總節數	每週 6 節/共 118 節
設計者	高麗婷 教練 教練		課發會審查人員	教學者 高麗婷 教練 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 checked="" type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 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。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識排球運動 體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1 Ta-IV-C8	1. 球場、球隊規則 2. 認識排球比賽規則。 3. 體能、敏捷訓練、速度 練習。	品德/安全 生涯/性平 多元/國際	觀察評量 (100%)	6	
2	排球基本動作 低手基本動作 練習	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A3 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ta-IV-C8	1. 球感練習。 2. 低手傳球技巧與接球步 法訓練。 3. 掌握正確觸球點。 4. 對牆擊球。 5. 定點傳球、移動傳球。	品德/安全 人權/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
3	縣長盃	P-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安 全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
4	永信盃	P-IV-3 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安 全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
5	排球專項訓練 上手基本動作 練習	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ta-IV-C8	2. 排球基本動作訓練。 3. 上手托球手型。 4. 上手對空托球。 5. 上手對牆傳球。	品德/安 全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
6	基本動作練習	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B2	1. 慢跑訓練。 2. 對牆高手傳球訓練。 3. 移位高手傳球訓練。 4. 空間感訓練。	生命/安 全 人權/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	2	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	應用載具檢視動作學習歷程	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
8	華宗盃	P-IV-2 P-IV-3 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
9	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	品德/安全 生涯/性平 多元/國際	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
10	屏東縣縣運	P-IV-2 P-IV-3 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
11	發球基本動作 練習	P-IV-1 T-IV-1	Ps-IV-D6	1. 排球基本動作訓練。 2. 正面上手發球。 3. 拋球與慣用手預備動作 ，手肘後拉呈現 90 度。 4. 腳步動作，軸心腳伸直 及穩定。	性平/安全 生命/人權	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
12	綜合訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	1. 動態敏捷訓練。 2. 核心肌群體能訓練。 3. 多球來回、隊形練習。 4. 企排影片觀摩。	品德/安全 資訊/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%)	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					
						綜合技術應用 (40%)		
13	第2次段考 競賽影片分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
14	接發球基本練習	P-IV-1 P-IV-2	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 動態敏捷訓練。 2. 左右側移接發球訓練。 3. 2、3、多人接發球練習。 4. 前後移動接發球練習。	生命/安全 人權/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德/安全 生涯/性平 多元/國際	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
16	甲級排球聯賽	P-IV-2 P-IV-3 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 Ps-IV-D6 Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
17	發球進階動作 練習	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 核心肌群體能訓練。 2. 正面上手發球。 3. 設定發球點練習。 4. 腳步動作，軸心腳伸直及穩定。	品德/安全 生涯/性平 家庭/人權	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
18	扣球	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 T-IV-B2	1. 慢跑訓練。 2. 長攻、快攻。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%)	5	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	3. 修正扣球。 4. 時間差攻擊、後排攻擊。		專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)		
19	攔網	P-IV-1 P-IV-2	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 單人攔網。 2. 雙人攔網。 3. 修正球攔網。 4. 移動攔網 1 人、2 人、3 人。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
20	第 3 次段考	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	術科學習綜合檢討	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
21	團隊合作 比賽、檢討、 練習	P-IV-2 T-IV-1 Ta-IV-5	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 賽前訓練、綜合戰術。 2. 模擬比賽。 3. 實戰情境與技術與運動 心理技巧。	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	3	

屏東縣至正國民中學114學年度七年級第二學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)		教學總節數	每週 6 節/共 109 節
設計者	高麗婷 教練	課發會審查人員	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：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 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。 <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。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	課程介紹 體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1 Ta-IV-C8	課程簡介說明 基礎訓練	性平/人權 品德/法治	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	3	
2	接發球基本練習	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 Ta-IV-C8	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 定點直線/斜線接發球。 4. 高低手接發球。 5. 接發球隊型練習。	性平/人權 安全/品德 生涯/環境	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	2	
3	屏東縣中小學 聯合運動會	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	4	
4	玉山莒光盃	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
5	防守	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 球感練習。 2. 低手傳接球。 3. 移動、跑動傳球。 4. 低、高手接扣球。 5. 直線防守練習。 6. 斜線防守練習。	品德/安全 生涯/性平 人權/環境	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
6	防守	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6	1. 體能、核心及耐力訓練。 2. 直線防守練習。 3. 斜線防守練習。	品德/安全 人權/環境	專項體能表現 (30%)	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-3 Ps-IV-4		4. 策略攔網後防守演練。		專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)		
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	應用載具檢視動作學習歷程	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	品德/安全 生涯/性平 多元/國際	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	4	
9	綜合訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 排球基本動作訓練。 2. 基本動作影片教學。 3. 聯賽影片觀摩。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	品德/安全 生涯/資訊	觀察評量 (100%)	5	
10	扣球、攻擊訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 慢跑訓練。 2. 熱身操。 3. 徒手助跑起跳扣球。 4. 二步/三步攻擊步伐。 5. 抛球 A 式快攻擊球。 6. 抛球 2 號位置擊球	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	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	扣球、攻擊訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 慢跑訓練。 2. 热身操。 3. 徒手助跑起跳扣球。 4. 二步/三步攻擊步伐。 5. 抛球 A 式快攻擊球。 6. 抛球 2 號位置擊球	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
12	組合性動作之連貫加強訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 修正球訓練。 2. 1VS1 對打。 3. 擋網完後退二步攻擊。 4. 防守移動接扣球。 5. 防守後接虛攻球。	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
13	第 2 次段考 競賽影片分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
14	組合性動作之連貫加強訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 修正球訓練。 2. 1VS1 對打。 3. 擋網完後退二步攻擊。 4. 防守移動接扣球。 5. 防守後接虛攻球。	品德/安全 生涯/性平	觀察評量(100%)	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德/安全 生涯/性平 多元/國際	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	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	綜合訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 動態敏捷訓練。 2. 基本動作影片教學。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練。 4. 企排影片觀摩。	品德/安全 生涯/資訊	觀察評量 (100%)	6	
17	攻守練習	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 排球基本動作訓練。 2. 攻擊隊型及防守補位訓練。 3. 己方攻擊補位攔網回彈球。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
18	攻守練習	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 動態敏捷訓練。 2. 綜合性團隊進攻戰術。 3. 3 對 3 後排攻防訓練。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
19	攻防聯合練習 與戰術應用練習	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1	1. 排球基本動作訓練。 2. 攻擊隊型及防守補位訓練。 3. 綜合性團隊進攻戰術。 4. 6 對 6 分組比賽訓練。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	4	
20	第 3 次段考	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B2	術科學習綜合檢討	品德/安全	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-5	Ta-IV-C8		生涯/資訊			
21	攻防聯合練習 與戰術應用練 習	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1	1. 動態敏捷訓練。 2. 綜合性團隊進攻戰術。 3. 己方攻擊補位攔網回彈 球。 4. 6 對 6 分組比賽訓練。	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	3	

屏東縣至正國民中學114學年度八年級第一學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)		教學總節數	每週 6 節/共 118 節
設計者	高麗婷 教練		課發會審查人員	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：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	課程介紹 體能訓練	P-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 Ta-IV-C8	課程簡介說明 基礎訓練	性平/人權 品德/法治	小隊實作 分組練習	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					
2	排球基本動作 低手基本動作 練習	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A3 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ta-IV-C8	1. 球感練習。 2. 定點傳球、移動傳球。 3. 近網傳球觀念與技巧。 4. 離網球推送技巧。	品德/安全 生涯/多元	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
3	縣長盃	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
4	永信盃	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
5	排球專項訓練 上手基本動作 練習	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ta-IV-C8	1. 排球基本動作訓練。 2. 雙人上手對傳。 3. 雙人隔網上手對傳。 4. 三人跑動上手傳球。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
6	基本動作練習	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B2	1. 慢跑訓練。 2. 上手高遠球傳球訓練。 3. 移位高手傳球訓練。 4. 空間感訓練。	生命/安全 人權/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	2	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	應用載具檢視動作學習歷程	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
8	華宗盃	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
9	綜合戰術訓練	P-IV-2	P-IV-A3	競賽戰術設計與執行演練			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					
	心理技能訓練	P-IV-3	P-IV-A2	意象訓練				
10	屏東縣縣運	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
11	發球基本動作 練習	P-IV-1 T-IV-1	Ps-IV-D6	1. 排球基本動作訓練。 2. 正面上手發球。 3. 發漂浮球要領與擊球點 練習。 4. 發短球練習。	性平/安全 生命/人權 品德/多元	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
12	綜合訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	1. 動態敏捷訓練。 2. 核心肌群體能訓練。 3. 多球來回、隊形攻防練 習。 4. 企排影片觀摩。	品德/安全 資訊/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
14	接發球基本練習	P-IV-1 P-IV-2	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 動態敏捷訓練。 2. 左右側移接發球訓練。 3. 單人直線、斜線接發球 練習。 4. 雙人直線、斜線接發球 練習。	生命/安全 人權/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德/安全 生涯/資訊 多元/國際	專項體能表現 (30%)	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					
						專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)		
16	甲級排球聯賽	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
17	發球進階動作 練習	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 核心肌群體能訓練。 2. 側面低手發球練習。 3. 正面上手發球+擺放角錐 設定發球目標之準確度 練習。 4. 腳步動作，軸心腳伸直 及穩定。	品德/安全 生涯/性平 家庭/人權	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
18	扣球	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1.慢跑訓練。 2.長攻、快攻。 3.修正扣球。 4.時間差攻擊、後排攻擊。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	5	
19	攔網	P-IV-1 P-IV-2	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 各位置單人攔網。 2. 單人左右跨步攔網。 3. 雙人定點攔網練習。 4. 移動攔網 2 人、3 人。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	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					
20	第3次段考	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	術科學習綜合檢討	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
21	攻防聯合練習 與戰術應用練習	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1	1. 動態敏捷訓練。 2. 綜合性團隊進攻戰術。 3. 己方攻擊補位攔網回彈球。 4. 3對3分組攻防訓練。	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	3	

屏東縣至正國民中學114學年度八年級第二學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)		教學總節數	每週 6 節/共 109 節
設計者	高麗婷 教練	課發會審查人員	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：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 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	課程介紹 體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1 Ta-IV-C8	課程簡介說明 基礎訓練	性平/人權 品德/法治	小隊實作 分組練習	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	接發球進階練習	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 Ta-IV-C8	1.排球基本動作訓練。 2.動態敏捷訓練。 3.定點直線/斜線接發球。 4.高低手接發球。 5.接發球隊型練習。	性平/人權 安全/品德 生涯/環境	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	2	
3	屏東縣中小學聯合運動會	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	4	
4	U16 國手選拔 玉山莒光盃	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
5	防守	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1.球感練習。 2.低手傳接球。 3.移動、跑動傳球。 4.接強擊球練習。 5.個人防守練習。 6.雙人聯防練習。	品德/安全 生涯/性平 人權/環境	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
6	防守	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6	1.體能、核心及耐力訓練。 2.各位置防守訓練。 3.雙人、三人聯防練習。 4.策略攔網後防守演練。	品德/安全 人權/環境	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	應用載具檢視動作學習歷程	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	品德/安全 生涯/性平 多元/國際	專項體能表現 (30%)	4	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)		
9	綜合訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 排球基本動作訓練。 2. 基本動作影片教學。 3. 聯賽影片觀摩。 4. 運動比賽、壓力管理策略。	品德/安全 生涯/資訊	觀察評量 (100%)	5	
10	扣球、攻擊訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 慢跑訓練。 2. 徒手助跑起跳扣球。 3. 二步/三步攻擊步伐。 4. 抛球 A 式快攻擊球。 5. 抛球 2 號位置擊球。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
11	扣球、攻擊訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 慢跑訓練。 2. 徒手助跑起跳扣球。 3. 二步/三步攻擊步伐。 4. 高台落地起跳 A 式快攻擊球-爆發力攻擊訓練。 5. 舉球員與攻擊手默契訓練(快攻、時間差攻擊)	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	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					
12	組合性動作之連貫加強訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 修正球訓練。 2. 3VS3 攻防練習。 3. 擋網完後退二步攻擊。 4. 防守移動接扣球。 5. 防守後接虛攻球。	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
14	組合性動作之連貫加強訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 修正球訓練。 2. 3VS3 對打。 3. 擋網完後退二步攻擊。 4. 防守移動接扣球。 5. 防守後接虛攻球。	品德/安全 生涯/性平	觀察評量(100%)	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德/安全 生涯/性平 多元/國際	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
16	綜合訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 動態敏捷訓練。 2. 基本動作影片教學。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練(外側腳向前)。 4. 高中甲級排球聯賽觀摩	品德/安全 生涯/資訊	觀察評量 (100%)	6	
17	攻守練習	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 排球基本動作訓練。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%)	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					
				2. 攻擊隊型及防守補位訓練，己方攻擊補位攔網回彈球且後在組織攻擊		專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)		
18	攻守練習	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 動態敏捷訓練。 2. 綜合性團隊進攻戰術。 3. 3 對 3 後排攻防訓練。 4. 綜合性團隊進攻戰術。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
19	攻防聯合練習 與戰術應用練習	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1	1. 排球基本動作訓練。 2. 攻擊隊型及防守補位。 3. 綜合性團隊進攻戰術。 4. 6 對 6 分組攻防技巧。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	4	
20	第 3 次段考	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	術科學習綜合檢討	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
21	攻防聯合練習 與戰術應用練習及運動防護	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1	1. 綜合性團隊進攻戰術。 2. 企業聯賽影片觀摩。 3. 6 對 6 分組比賽訓練。 4. 運動防護觀念與實際操作。	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	3	

*

屏東縣至正國民中學114學年度九 年級第一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 118 節
設計者	高麗婷 教練	課發會審查人員	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：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 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	課程介紹 體能訓練	P-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 Ta-IV-C8	課程簡介說明 基礎訓練	性平/人權 品德/法治	小隊實作 分組練習	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					
2	排球基本動作 低手基本動作 練習	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A3 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ta-IV-C8	1. 球感練習。 2. 定點傳球、移動傳球。 3. 近網傳球觀念與技巧。 4. 離網球推送技巧。 5. 傳球準確度訓練，能將球準確的傳送至舉球員位置。	品德/安全 生涯/多元	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
3	縣長盃	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
4	永信盃	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
5	排球專項訓練 上手基本動作 練習	P-IV-2 P-IV-3 T-IV-3 Ta-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ta-IV-C8	1. 排球基本動作訓練。 2. 雙人上手對傳。 3. 三人跑動上手傳球。 4. 5人一組隔網跑動上手傳球。 5. 7人一組三角跑動傳球。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
6	基本動作練習	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B2	1. 慢跑、間歇訓練。 2. 上手高遠球傳球訓練。 3. 上手背舉傳球訓練。 4. 後排修正至4號長攻位置訓練。	生命/安全 人權/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	2	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	應用載具檢視動作學習歷程	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	華宗盃	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
9	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	品德/安全 生涯/性平 多元/國際	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
10	屏東縣縣運	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
11	發球基本動作 練習	P-IV-1 T-IV-1	Ps-IV-D6	1. 排球基本動作訓練。 2. 正面上手發球。 3. 發漂浮球要領與擊球點 練習。 4. 發短球、高遠球練習。 5. 指定位置發球練習。	性平/安全 生命/人權 品德/多元	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
12	綜合訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	1. 動態敏捷訓練。 2. 核心肌群體能訓練。 3. 多球來回、攻防、戰術 應用練習。 4. 企排影片觀摩。	品德/安全 資訊/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
14	接發球基本練習	P-IV-1 P-IV-2	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 動態敏捷訓練。 2. 左右側移接發球訓練。 3. 雙人接發球練習。 4. 三人接發球練習。	生命/安全 人權/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德/安全 生涯/資訊 多元/國際	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
16	甲級排球聯賽	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
17	發球進階動作 練習	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 核心肌群體能訓練。 2. 跳躍發球練習。 3. 設定發球目標，指定位 置擺放水瓶之準確度練 習。 4. 發球強度練習，擺放物 品擊倒訓練。	品德/安全 生涯/性平 家庭/人權	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
18	扣球	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 慢跑訓練。 2. 快攻、B 式快攻、長攻、 C 快攻練習。 3. 時間差攻擊練習。 4. 組合攻擊訓練。	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	5	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
19	攔網	P-IV-1 P-IV-2	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1.各位置單人攔網。 2.單人左右跨步攔網。 3.雙人定點攔網練習。 4.移動攔網1人、2人、3人	品德/安全 生涯/性平 多元/國際	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
20	第3次段考	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	術科學習綜合檢討	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
21	攻防聯合練習 與戰術應用練習	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1	1.動態敏捷訓練。 2.綜合性團隊進攻戰術。 3.己方攻擊補位攔網回彈球防守練習。 4.3對3後排攻防訓練。	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	3	

*

屏東縣至正國民中學114學年度九 年級第二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)		教學總節數	每週 6 節/共 96 節
設計者	高麗婷 教練		課發會審查人員	教學者
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input checked="" type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 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。 <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。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	課程介紹 體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1 Ta-IV-C8	課程簡介說明 基礎訓練	性平/人權 品德/法治	小隊實作 分組練習	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	接發球進階練習	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 Ta-IV-C8	1.排球基本動作訓練。 2.動態敏捷訓練。 3.定點直線/斜線接發球。 4.高低手接發球。 5.高台加壓接發球訓練。 6.接發球隊型練習。	性平/人權 安全/品德 生涯/環境	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	2	
3	屏東縣中小學聯合運動會	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	4	
4	玉山莒光盃	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
5	防守	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1.球感練習。 2.低手傳接球。 3.移動、跑動傳球。 4.接強擊球練習。 5.個人防守進階練習。 6.雙人聯防綜合練習。	品德/安全 生涯/性平 人權/環境	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
6	防守	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6	1.體能、核心及耐力訓練。 2.各位置防守訓練。 3.雙人、三人聯防練習。 4.策略攔網後防守演練。 5.防守後在組織攻擊訓練	品德/安全 人權/環境	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	應用載具檢視動作學習歷程	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	品德/安全 生涯/性平 多元/國際	專項體能表現 (30%)	4	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)		
9	綜合訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 排球基本動作進階訓練 2. 基本動作影片教學 3. 聯賽影片觀摩 4. 壓力管理策略 5. 肌貼教學	品德/安全 生涯/資訊	觀察評量 (100%)	5	
10	第 2 次段考 競賽影片分析	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	品德/安全 生涯/資訊	測驗	6	
11	扣球、攻擊訓 練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 折返跑訓練。 2. 徒手助跑起跳扣球。 3. 二步/三步攻擊步伐。 4. 拋球 A 式快攻擊球。 5. 拋球中間 2 號攻擊練習 6. 拋球背後 2 號位攻擊練 習拋長攻、修正球練習	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
12	扣球、攻擊訓 練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 折返跑訓練。 2. 徒手助跑起跳扣球。 3. 二步/三步攻擊步伐。 4. 高台落地起跳 A 式快攻 擊球-爆發力攻擊訓練。 5. 舉球員與攻擊手默契訓 練(快攻、時間差攻擊)	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	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					
13	組合性動作之連貫加強訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 修正球訓練。 2. 3VS3 後排攻防練習。 3. 攏網完後退二步攻擊。 4. 雙人左右移動防守接扣球(直線)。 5. 雙人左右移動防守接扣球(斜線、對角線)。 6. 直線防守後移動至對角接虛攻球。	品德/安全 生涯/性平	觀察評量 (100%)	6	
14	組合性動作之連貫加強訓練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 發球、接發球後排 3VS3 攻防練習。 2. 攏網完網上球攻擊練習。 3. 攏網後轉身處理掛網球練習。	品德/安全 生涯/性平	項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德/安全 生涯/資訊 多元/國際	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
16	綜合訓練	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-5	P-IV-A1 T-IV-B2 Ta-IV-C8 Ps-IV-D1	1. 動態敏捷訓練。 2. 基本動作影片教學。 3. 低手傳球技巧與接球步法訓練(外側腳向前觀念)。 4. 防守球傳送位置練習。 5. 高中甲級排球聯賽觀摩	品德/安全 生涯/資訊	觀察評量 (100%)	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					
17	攻防聯合練習 與戰術應用練習	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1	1. 排球基本動作訓練。 2. 攻擊隊型及防守補位訓練。 3. 綜合性團隊進攻戰術。 4. 6 對 6 分組攻防技巧訓練	品德/安全 生涯/性平	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	
18	畢業週 攻防聯合練習 與戰術應用練習	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 攻擊隊型及防守補位訓練。 4. 綜合性團隊進攻戰術。 5. 6 對 6 後排攻防訓練。 6. 運動防護觀念與實際操作。	品德/安全 生涯/資訊	專項體能表現 (30%) 專項技術能力 (30%) 綜合技術應用 (40%)	6	

*

屏東縣至正國民中學114學年度七年級第一學期體育專業課程暨特殊需求領域【桌球】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 118 節		
設計者	陳振凱 教練	課發會審查人員	教學者			
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)					
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。					
課程目標	一、培養桌球專項運動之競技體能：能依桌球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進桌球專項運動之競技體適能。 二、精進桌球專項運動之技術水準：能藉由桌球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之桌球專項運動技術水準。 三、發展桌球專項運動之戰術運用：能經由桌球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升桌球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升桌球專項運動競賽之心理素質。					
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 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	課程介紹 體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1	課程簡介說明 基礎訓練	性平/家庭 品德/安全	實作 觀察	6	
2	自由盃(團體賽)	P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
3	探討桌球膠皮 球板的特性	P-IV-1	P-IV-A3	◆球皮顏色區分重點 ◆球皮特性重點 ◆正手適合膠皮特性 ◆正手基本動作練習	生涯/閱讀	實作 觀察	6	
4	探討桌球膠皮 球板的特性	P-IV-1	P-IV-A3	◆反手適合膠皮特性 ◆反手基本動作練習 ◆選手打法膠皮特性	性平/家庭 品德/安全	實作 觀察	6	
5	握拍方法	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	◆正手握拍基本練習 ◆反手握拍基本練習 ◆打法握拍的制定	生涯/閱讀	實作 觀察	6	
6	分析各種握拍 方式優、缺點	P-IV-1 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	◆直式握拍基本練習 ◆橫式握拍基本練習 ◆直拍握拍法優、缺點 ◆橫式握拍法優、缺點	品德/資訊 生涯/安全	實作 觀察	2	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	應用載具檢視動作學習歷程	品德/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生涯/閱讀	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					
9	精進發球技術 1.正手發上旋球 2.反手發急球與 發急下旋	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-1	P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6	◆正手基本動作練習 ◆上旋發球的動作 ◆上旋發球的吃球位置 ◆反手基本動作練習 ◆反手發球的動作 ◆反手發下旋吃球的位置	品德/安全 資訊/生涯	實作 觀察	6	
10	屏東縣縣運	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A4 P-IV-A5	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
11	精進發球技術 1.正手發上旋球 2.反手發急球與 發急下旋	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-1	P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6	◆上旋發球的動作 ◆上旋發球的吃球位置 ◆反手發球的動作 ◆反手發下旋吃球的位置 ◆敏捷訓練	品德/資訊 生涯/安全	實作 觀察	6	
12	精進發球技術 正手發轉與不 轉球	T-IV-1	T-IV-B1	◆正手發球的動作 ◆正手發轉的球吃球位置 ◆正手發不轉的球吃球位置	品德/資訊 生涯/安全	實作 觀察	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	品德/安全	測驗	6	
14	精進發球技術 正手發轉與不 轉球	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正手發球的動作 ◆正手發轉的球吃球位置 ◆正手發不轉的球吃球位置 ◆正手腳步訓練	品德/安全 家庭	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					
15	精進發球技術 反手發轉與不 轉球	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆反手發球的動作 ◆反手發轉的球吃球位置 ◆反手發不轉的球吃球位置 ◆反手腳步訓練	品德	實作 觀察	6	
16	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德	實作 觀察	6	
17	精進發球技術 發短球	T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆發短球的動作 ◆動作的一致性 ◆發完短球的還原流暢度	品德/安全 家庭	實作 觀察	6	
18	精進發球技術 發短球	T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆發短球的動作 ◆動作的一致性 ◆發短球的第一彈跳點	品德/安全 家庭	實作 觀察	5	
19	U15 排名賽	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
20	第3次段考	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	術科學習綜合檢討	品德/安全 家庭	測驗	6	
21	精進發球技術 發全台	T-IV-1	Ta-IV-C2	◆發球的動作 ◆發完球的還原流暢度 ◆所有不同發球的彈跳位置	品德/安全 家庭	實作 觀察	3	

屏東縣至正國民中學114學年度七年級第二學期體育專業課程暨特殊需求領域【桌球】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 109 節
設計者	陳振凱 教練	課發會審查人員	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 checked="" 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：能依桌球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進桌球專項運動之競技體適能。 二、精進桌球專項運動之技術水準：能藉由桌球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之桌球專項運動技術水準。 三、發展桌球專項運動之戰術運用：能經由桌球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升桌球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升桌球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 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	精進發球技術 反手發右側上 (下) 旋球	T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆反手發球的動作 ◆動作的一致性 ◆發完右側旋球還原流暢度	安全/品德 家庭	實作 觀察	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆反手發球的吃球位置				
2	精進發球技術 反手發右側上 (下) 旋球	T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆反手發球的動作 ◆發完右側旋球還原流暢度 ◆反手發球的吃球位置 ◆單步、跨步	安全/品德 家庭	實作 觀察	2	
3	屏東縣中小學 聯合運動會	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	4	
4	精進發球技術 正手發右側上 (下) 旋球	T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正手發球的動作 ◆動作的一致性 ◆發完右側旋球還原流暢度 ◆正手發球的吃球位置	安全/品德 家庭	實作 觀察	6	
5	全中運資格賽	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
6	精進發球技術 正手發右側上 (下) 旋球	T-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆發玩右側旋球還原流暢度 ◆正手發球的吃球位置 ◆單步、跨步、併步、跳步	安全/品德 家庭	實作 觀察	6	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	應用載具檢視動作學習歷程	品德/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生涯/閱讀	實作 觀察	4	
9	精進發球技術 正手發左側上 (下) 旋球	T-IV-1	T-IV-B1	◆正手發球的動作 ◆發完左側旋球還原流暢度 ◆正手發球的吃球位置	安全/品德 家庭	實作 觀察	5	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
10	精進發球技術 下蹲發球	T-IV-1	T-IV-B1	◆下蹲發球基本動作練習 ◆下蹲發球進階動作訓練 ◆下蹲發球的吃球位置	安全/品德 家庭	實作 觀察	6	
11	全中運會內賽	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
12	精進發球技術 勾手發球	T-IV-1	T-IV-B1	◆勾手發球基本動作練習 ◆發完勾手發球還原流暢度 ◆勾手發球的吃球位置	安全/品德 家庭	實作 觀察	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	品德/安全 資訊/人權	測驗	6	
14	精進發球技術 正手高拋發球	T-IV-1	T-IV-B1	◆正手高拋發球基本動作 ◆正手高拋發球進階動作	安全/品德 家庭	實作 觀察	6	
15	U13 排名賽	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
16	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德	實作 觀察	6	
17	精進接發球技 術 接發球技術的 具體運用	T-IV-1 Ps-IV-1 Ta-IV-2	P-IV-A1 T-IV-B1	◆發球的動作 ◆接發球技術基本動作練習	安全/品德 家庭	實作 觀察	6	
18	精進接發球技 術 接發球技術的 具體運用	T-IV-1 Ps-IV-1 Ta-IV-2	P-IV-A1 T-IV-B1	◆發球的動作 ◆接發球技術基本動作練習 ◆接發球的意識感覺 ◆跳繩/敏捷訓練	安全/品德 家庭	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					
19	精進發球技術 正手高拋發球	T-IV-1	T-IV-B1	◆正手高拋發球基本動作 ◆正手高拋發球進階動作 ◆發完球的還原流暢度 ◆拋球的感覺與高度	安全/品德 家庭	實作 觀察	4	
20	第3次段考	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	術科學習綜合檢討	品德/安全 家庭	測驗	6	
21	精進攻球技術	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6	◆正手近/遠台攻球 ◆側身攻球 ◆反手扣殺	安全/品德 家庭	實作 觀察	3	

屏東縣至正國民中學114學年度八年級第一學期體育專業課程暨特殊需求領域【桌球】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 118 節
設計者	陳振凱 教練	課發會審查人員	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 checked="" 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：能依桌球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進桌球專項運動之競技體適能。 二、精進桌球專項運動之技術水準：能藉由桌球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之桌球專項運動技術水準。 三、發展桌球專項運動之戰術運用：能經由桌球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升桌球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升桌球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	課程介紹 體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1	課程簡介說明 基礎訓練	性平/人權 品德/法治	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					
2	自由盃(團體賽)	P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
3	精進接發球技 術分析接發球 的判斷	T-IV-1 Ps-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ps-IV-D1 Ta-IV-C1	◆接發球技術基本動作練習 ◆發球的動作 ◆動作的一致性 ◆接完球的還原流暢度 ◆接發球的意識感覺	安全/品德 家庭	實作 觀察	6	
4	精進接發球技 術分析接發球 的判斷	T-IV-1 Ps-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ps-IV-D1 Ta-IV-C1	◆接發球技術基本動作練習 ◆接發球技術判斷綜合訓練 ◆跳繩訓練 ◆敏捷訓練	安全/品德 家庭	實作 觀察	6	
5	精進推擋球技 術 擋球/快推	T-IV-1	T-IV-B1	◆擋球基本動作練習 ◆快推基本動作練習	安全/品德 家庭	實作 觀察	6	
6	精進推擋球技 術 擋球/快推	T-IV-1	T-IV-B1	◆擋球基本動作練習 ◆擋球進階動作練習 ◆快推基本動作練習 ◆快推進階動作練習	安全/品德 家庭	實作 觀察	2	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	應用載具檢視動作學習歷程	品德/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生涯/閱讀	實作 觀察	6	
9	精進推擋球技 術 加力推/減力擋	T-IV-1	T-IV-B1	◆加力推基本動作練習 ◆減力擋基本動作練習 ◆體能訓練	安全/品德 家庭/環境	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					
10	屏東縣縣運	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A4 P-IV-A5	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
11	精進推檣球技術 加力推/減力擋	T-IV-1	T-IV-B1	◆加力推基本動作練習 ◆減力擋基本動作練習 ◆加力推進階動作練習 ◆減力擋進階動作練習 ◆體能訓練	安全/品德 家庭/環境	實作 觀察	6	
12	精進搓球技術 慢搓/快搓	T-IV-1	T-IV-B1	◆慢搓基本動作練習 ◆快搓基本動作練習	安全/品德 家庭/環境	實作 觀察	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	品德/安全 資訊/性平	測驗	6	
14	精進搓球技術 慢搓/快搓	T-IV-1	T-IV-B1	◆慢搓基本動作練習 ◆快搓基本動作練習 ◆體能訓練/敏捷訓練	安全/品德 家庭/環境	實作 觀察	6	
15	精進挑球技術 慢挑/快挑	T-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ta-IV-C1	◆慢挑基本動作練習 ◆快挑基本動作練習	安全/品德 家庭	實作 觀察	6	
16	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德	實作 觀察	6	
17	精進挑球技術 慢挑/快挑	T-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ta-IV-C1	◆慢挑進階動作練習 ◆快挑進階動作練習	安全/品德 家庭	實作 觀察	6	
18	精進擰球技術 擰下旋/擰上旋	T-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ta-IV-C1	◆擰下旋基本動作練習 ◆擰上旋基本動作練習	安全/品德 家庭	實作 觀察	5	
19	U15 排名賽	Ta-IV-1	Ta-IV-C1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全	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					
		Ps-IV-1	Ps-IV-D1		資訊/人權			
20	第3次段考	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	術科學習綜合檢討	安全/品德 家庭	測驗	6	
21	精進擰球技術 擰下旋/擰上旋	T-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ta-IV-C1	◆擰下旋進階動作練習 ◆擰上旋進階動作練習	安全/品德 家庭	實作 觀察	3	

屏東縣至正國民中學114學年度八年級第二學期體育專業課程暨特殊需求領域【桌球】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 109 節
設計者	陳振凱 教練		課發會審查人員	教學者
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input checked="" 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：能依桌球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進桌球專項運動之競技體適能。 二、精進桌球專項運動之技術水準：能藉由桌球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之桌球專項運動技術水準。 三、發展桌球專項運動之戰術運用：能經由桌球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升桌球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升桌球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	精進搓球技術 不同性能球拍的搓球	T-IV-1	T-IV-B1	◆不同性能球拍搓球基本動作練習	家庭/環境 品德/安全	實作 觀察	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆不同性能球拍搓球綜合訓練				
2	精進搓球技術 不同性能球拍的搓球	T-IV-1	T-IV-B1	◆不同性能球拍搓球進階動作練習 ◆不同性能球拍搓球綜合訓練	家庭/品德 安全	實作 觀察	2	
3	屏東縣中小學 聯合運動會	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	4	
4	精進搓球技術 不同性能球拍的搓球	T-IV-1	T-IV-B1	◆不同性能球拍搓球進階動作練習 ◆不同性能球拍搓球綜合訓練	家庭/品德 安全	實作 觀察	6	
5	全中運資格賽	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
6	精進搓球技術 搓轉與不轉球	T-IV-1	T-IV-B1	◆搓轉與不轉球基本動作 ◆搓轉與不轉球綜合訓練	家庭/環境 品德/安全	實作 觀察	6	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	應用載具檢視動作學習歷程	品德/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生涯/閱讀	實作 觀察	4	
9	精進搓球技術 搓轉與不轉球	T-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ta-IV-C1	◆搓轉與不轉球進階動作 ◆搓轉與不轉球綜合訓練	品德/安全 家庭	實作 觀察	5	
10	精進攻球技術 正手中遠台攻球	T-IV-1	T-IV-B1	◆正手中遠台攻球基本動作 ◆正手中遠台攻球綜合訓練	品德/安全 家庭	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					
11	全中運會內賽	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
12	精進攻球技術 正手中遠台攻球	T-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ta-IV-C1	◆正手中遠台攻球進階動作 ◆正手中遠台攻球綜合訓練	家庭/環境 品德/安全	實作 觀察	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	品德/安全 資訊/人權	測驗	6	
14	精進攻球技術 正手近台攻球	T-IV-1	T-IV-B1	◆正手近台攻球基本動作 ◆正手近台攻球綜合訓練	家庭/環境 品德/安全	實作 觀察	6	
15	精進攻球技術 正手近台防守	T-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ta-IV-C1	◆正手近台防守基本動作 ◆正手近台防守綜合訓練	家庭/環境 品德/安全	實作 觀察	6	
16	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	家庭/品德	實作 觀察	6	
17	精進攻球技術 反手近台防守	T-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ta-IV-C1	◆反手近台防守基本動作 ◆反手近台防守綜合訓練	家庭/環境 品德/安全	實作 觀察	6	
18	精進攻球技術 反手近台防守	T-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ta-IV-C1	◆反手近台防守進階動作 ◆反手近台防守綜合訓練	品德/安全 家庭	實作 觀察	6	
19	精進攻球技術 正手防守反拉	T-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ta-IV-C1	◆正手防守反拉攻球練習 ◆正手防守反拉攻球綜合訓練	品德/安全 家庭	實作 觀察	4	
20	第3次段考	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	術科學習綜合檢討	資訊/人權	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
21	精進攻球技術 反手近台快帶	T-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 Ta-IV-C1	◆反手近台快帶攻球基本動作 ◆反手近台快帶攻球綜合訓練	家庭/環境 品德/安全	實作 觀察	3	

屏東縣至正國民中學114學年度九 年級第一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【桌球】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 118 節
設計者	陳振凱 教練	課發會審查人員	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：能依桌球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進桌球專項運動之競技體適能。 二、精進桌球專項運動之技術水準：能藉由桌球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之桌球專項運動技術水準。 三、發展桌球專項運動之戰術運用：能經由桌球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升桌球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升桌球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	課程介紹 體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1	課程簡介說明 基礎訓練	性平/人權 品德/法治	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					
2	自由盃(團體賽)	P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全資訊/人權	觀察	6	
3	精進攻球技術 反手近台攻球	Ps-IV-1 Ta-IV-2	Ps-IV-D1 Ta-IV-C1	◆反手近台攻球基本動作 ◆反手近台攻球綜合訓練	品德/科技	實作及表現 觀察	6	
4	精進攻球技術 反手近台攻球	Ps-IV-1 Ta-IV-2	Ps-IV-D1 Ta-IV-C1	◆反手近台攻球進階動作 ◆反手近台攻球綜合訓練	品德/科技	實作 觀察	6	
5	精進攻球技術 反手快撥	Ps-IV-1 Ta-IV-2	Ps-IV-D1 Ta-IV-C1	◆反手快撥基本動作練習 ◆反手快撥綜合訓練	品德/安全 家庭/人權 生涯/科技	實作及表現 觀察	6	
6	精進攻球技術 反手快撥	P-IV-1	P-IV-A1	◆反手快撥基本動作練習 ◆反手快撥進階訓練	品德/安全 家庭/人權 生涯/科技	實作 觀察	2	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	應用載具檢視動作學習歷程	品德/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生涯/閱讀	實作 觀察	6	
9	精進攻球技術 反手快點	Ps-IV-1 Ta-IV-2	Ps-IV-D1 Ta-IV-C1	◆反手快點基本動作練習	品德/科技 閱讀/多元	實作及表現 觀察	6	
10	屏東縣縣運	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A4 P-IV-A5	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
11	精進攻球技術 反手快點	Ps-IV-1 Ta-IV-2	Ps-IV-D1 Ta-IV-C1	◆反手快點基本動作練習 ◆反手快點進階訓練	品德/科技	實作 觀察	6	
12	精進攻球技術 反手快拉	Ps-IV-1 Ta-IV-2	Ps-IV-D1 Ta-IV-C1	◆反手快拉基本動作練習	品德/科技	實作 觀察	6	
13	第2次段考	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	資訊/科技	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	競賽影片分析							
14	精進攻球技術 反手快拉	Ps-IV-1 Ta-IV-2	Ps-IV-D1 Ta-IV-C1	◆反手快拉基本動作練習 ◆反手快拉進階訓練	品德/科技	實作 觀察	6	
15	精進攻球技術 側身攻球	Ps-IV-1 Ta-IV-2	Ps-IV-D1 Ta-IV-C1	◆側身攻球基本動作練習	品德/科技	實作 觀察	6	
16	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德/科技 閱讀/多元	實作 觀察	6	
17	精進攻球技術 側身攻球	Ps-IV-1 Ta-IV-2	Ps-IV-D1 Ta-IV-C1	◆側身攻球基本動作練習 ◆側身攻球進階訓練	品德/生涯	實作 觀察	6	
18	精進攻球技術 反手扣殺	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	◆反手扣殺基本動作練習	生涯/安全 家庭/性平	實作及表現 觀察	5	
19	U15 排名賽	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
20	第3次段考	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	術科學習綜合檢討	品德/生涯	測驗	6	
21	精進攻球技術 反手扣殺	Ta-IV-2	Ta-IV-C1	◆反手扣殺進階動作練習	生涯/安全 家庭/性平	實作 觀察	3	

屏東縣至正國民中學114學年度九 年級第二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【桌球】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 96 節
設計者	陳振凱 教練	課發會審查人員	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 checked="" 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：能依桌球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進桌球專項運動之競技體適能。 二、精進桌球專項運動之技術水準：能藉由桌球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之桌球專項運動技術水準。 三、發展桌球專項運動之戰術運用：能經由桌球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升桌球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升桌球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	課程介紹 體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1	課程簡介說明 基礎訓練	性平/人權 品德/法治	實作 觀察	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	弧圈球技術 正手前沖弧圈球	T-IV-1	T-IV-B1	◆正手前沖弧圈球基本動作 ◆正手前沖弧圈球綜合訓練	品德/安全 科技/家庭	實作及表現 觀察	2	
3	屏東縣中小學 聯合運動會	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	4	
4	弧圈球技術 正手前沖弧圈球	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 Ps-IV-D1	◆正手前沖弧圈球進階動作 ◆正手前沖弧圈球綜合訓練	生涯/安全 科技/人權	實作 觀察	6	
5	全中運資格賽	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
6	弧圈球技術 反手拉弧圈球	T-IV-1	T-IV-B1	◆反手拉弧圈球基本動作 ◆反手拉弧圈球綜合訓練	品德/安全 科技/家庭	實作 觀察	6	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	應用載具檢視動作學習歷程	品德/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A4 P-IV-A5 P-IV-A6	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生涯/閱讀	實作 觀察	4	
9	弧圈球技術 反手拉弧圈球	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 Ps-IV-D1	◆反手拉弧圈球進階動作 ◆反手拉弧圈球綜合訓練	科技/安全 生涯/人權	實作及表現 觀察	5	
10	第2次段考 競賽影片分析	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	品德/資訊	測驗	6	
11	全中運會內賽	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全 資訊/人權	觀察	6	
12	弧圈球技術 正手加轉弧圈球	T-IV-1	T-IV-B1	◆正手加轉弧圈球基本動作 ◆正手加轉弧圈球綜合訓練	品德/安全 生涯/家庭	實作及表現 觀察	6	
13	弧圈球技術	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 Ps-IV-D1	◆正手加轉弧圈球進階動作 ◆正手加轉弧圈球綜合訓練	科技/品德	實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	正手加轉弧圈球				生涯/人權	觀察		
14	步法技術單步	T-IV-1	T-IV-B1	◆步法技術單步基本動作 ◆步法技術單步綜合訓練	科技/品德 安全/人權	實作 觀察	6	
15	步法技術跨步	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 Ps-IV-D1	◆步法技術跨步基本動作 ◆步法技術跨步綜合訓練	科技/品德 安全/家庭	實作及表現 觀察	6	
16	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-1 Ps-IV-1	Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	科技/品德 安全/生涯	實作 觀察	6	
17	步法技術併步	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 Ps-IV-D1	◆步法技術併步基本動作 ◆步法技術併步綜合訓練 ◆敏捷訓練	科技/品德 安全/生涯	實作 觀察	6	
18	全台步法技術	T-IV-1 Ps-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B1 Ps-IV-D1 Ta-IV-C2	◆步法技術跨步進階訓練 ◆步法技術併步進階訓練	科技/品德 家庭/人權	實作及表現 觀察	6	

屏東縣至正國民中學114學年度七年級第一學期體育專業課程暨特殊需求領域【網球】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 118 節
設計者	林 鑑 教練	課發會審查人員	教學者	林 鑑 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 checked="" 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：能依網球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進網球專項運動之競技體適能。 二、精進網球專項運動之技術水準：能藉由網球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之網球專項運動技術水準。 三、發展網球專項運動之戰術運用：能經由網球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升網球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升網球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識網球運動 底線正反拍基本動作練習	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 網球規則與介紹網球運動 ● 正反拍基本動作說明練習 ● 正反拍定點擊球練習	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	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					
				● 正反拍移動擊球訓練				
2	認識網球運動 底線正反拍基本動作練習	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正反拍基本動作練習 ● 正反拍基礎抽球練習 ● 正反拍抽球落點訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
3	底線正反拍 底線移動正反拍	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正反拍移動動作練習 ● 正反拍攻擊與防守訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
4	底線正反拍 底線移動正反拍	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正反拍移動動作練習 ● 正反拍攻擊與防守訓練 ● 正反拍抽球深度與強度訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
5	底線正反拍基本底線抽球訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正反拍左右連續十顆送球訓練 ● 正反拍底線長抽球練習	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
6	底線正反拍基本底線抽球訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正反拍左右連續十顆送球訓練 ● 正反拍底線長抽球穩定練習	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	2	
7	第1次段考 訓練動作分析	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	應用載具檢視動作學習歷程	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
9	底線正反拍抽球練習發球訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	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					
10	屏東縣縣運	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全教育	觀察	6	
11	底線正反拍抽球練習發球訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
12	發球線與底線正反拍抽球、發球、截擊訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 體能訓練 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	性平/生涯 品德/法治 安全教育	測驗	6	
14	發球線與底線正反拍抽球、發球、截擊訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 正反拍截擊練習 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	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	底線正反拍抽球練習、截擊、扣殺訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 正反拍底線長短抽球穩定練習 ● 正反拍截擊訓練 ● 扣殺說明、練習 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
17	底線正反拍抽球練習發球、截擊、扣殺訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 正反拍底線長短抽球穩定練習 ● 正反拍截擊訓練 ● 扣殺進階練習 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
18	底線正反拍抽球練習接發球訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 正反拍底線長短抽球穩定練習 ● 接發球說明、練習 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	5	
19	底線正反拍抽球練習接發球訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 正反拍底線長短抽球穩定練習 ● 接發球進階練習 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
20	第3次段考	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	術科學習綜合檢討	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	測驗	6	
21	底線正反拍抽球練習半邊比賽訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 正反拍底線長短抽球穩定練習 ● 半場比賽練習 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	3	

屏東縣至正國民中學114學年度七年級第二學期體育專業課程暨特殊需求領域【網球】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 109 節
設計者	林 鑑 教練	課發會審查人員	教學者	林 鑑 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：能依網球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進網球專項運動之競技體適能。 二、精進網球專項運動之技術水準：能藉由網球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之網球專項運動技術水準。 三、發展網球專項運動之戰術運用：能經由網球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升網球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升網球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	正手拍抽高上 旋球及結合上	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆ 正反拍底線長抽球穩定練習	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	旋擊球腳步的訓練			◆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				
2	正手拍抽高上旋球及結合上旋擊球腳步的訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	2	
3	屏東縣中小學聯合運動會	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全教育	觀察	4	
4	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
5	全中運資格賽	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全教育	觀察	6	
6	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正手拍對抽抓變線點的腳步能力	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	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					
				<ul style="list-style-type: none"> ◆正手拍判斷長短球脚步轉換能力 ◆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	第1次段考 訓練動作分析	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	應用載具檢視動作學習歷程	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	4	
9	反手拍穩定回擊球配合切球 使用時機訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	5	
10	反手拍穩定回擊球配合切球 使用時機訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
11	全中運會內賽	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全教育	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					
12	反手拍攻擊球 轉換閃身正手 拍攻擊	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆反手拍穩定3拍回擊 ◆半場反手拍對抽 ◆反手抽球轉換閃身正手拍 攻擊練習	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	性平/生涯 品德/法治 安全教育	測驗	6	
14	反手拍攻擊球 轉換閃身正手 拍攻擊	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆反手拍穩定3拍回擊 ◆半場反手拍對抽 ◆反手抽球轉換閃身正手拍 攻擊練習	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
16	反手拍切球轉 換閃身正手拍 攻擊	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆反手拍穩定切球3拍回擊 ◆半場反手拍對切穩定的能 力 ◆反手切球轉換閃身正手拍 攻擊練習	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
17	反手拍切球轉 換閃身正手拍 攻擊	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆反手拍穩定切球3拍回擊 ◆半場反手拍對切穩定的能 力 ◆反手切球轉換閃身正手拍 攻擊練習	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
18	正反手拍抽球 與切球轉換配 合	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正反手拍切抽球轉換訓練 ◆半場正反手拍一抽一切穩 定的能力	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	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					
19	正反手拍抽球 與切球轉換配合	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆ 正反手拍切抽球轉換訓練 ◆ 半場正反手拍一抽一切穩定的能力	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	4	
20	第3次段考	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	術科學習綜合檢討	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	測驗	6	
21	整體綜合技能 及比賽訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆ 全場擊球腳步訓練 ◆ 一切一抽比賽 ◆ 接發球抽切轉換訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	3	

屏東縣至正國民中學114學年度八年級第一學期體育專業課程暨特殊需求領域【網球】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 118 節
設計者	林 鑑 教練	課發會審查人員	教學者	林 鑑 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：能依網球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進網球專項運動之競技體適能。 二、精進網球專項運動之技術水準：能藉由網球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之網球專項運動技術水準。 三、發展網球專項運動之戰術運用：能經由網球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升網球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升網球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	正手拍攻擊球 擊球腳步訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正反拍底線長抽球穩定練習	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	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					
				● 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				
2	正手拍攻擊球 擊球腳步訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
3	反手拍攻擊球 擊球腳步訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正反拍底線長抽球穩定練習 ● 反手拍全場跑位抓攻擊點 ● 反手拍閃身變線攻擊能力 ● 腳步交換移動訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
4	反手拍攻擊球 擊球腳步訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正反拍底線長抽球穩定練習 ● 反手拍全場跑位抓攻擊點 ● 反手拍閃身變線攻擊能力 ● 腳步交換移動訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
5	正手拍對抽 高、中、低位 球處理	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
6	正手拍對抽 高、中、低位 球處理	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	2	
7	第 1 次段考	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	應用載具檢視動作學習歷程	性平/生涯	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	訓練動作分析				品德/法治 安全/資訊			
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	P-IV-A1 T-IV-B1	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
9	反手拍對抽 高、中、低位 球處理	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 反手拍短距離判斷球擊球 ● 反手拍 1 對 2 全場跑位判斷 擊球 ● 腳步交換移動訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
10	屏東縣縣運	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全教育	觀察	6	
11	反手拍對抽 高、中、低位 球處理	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 反手拍短距離判斷球擊球 ● 反手拍 1 對 2 全場跑位判斷 擊球 ● 腳步交換移動訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
12	反手拍抽球穩 定能力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
13	第 2 次段考 競賽影片分析	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	性平/生涯 品德/法治 安全教育	測驗	6	
14	反手拍抽球穩 定能力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	P-IV-A1 T-IV-B1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	性平/生涯 品德/法治	小隊實作 分組練習	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	正手拍抽球穩定能力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正手拍穩定回球訓練 ● 半場正手拍擊球回擊跑位 ● 正反手轉換的能力	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
17	正手拍抽球穩定能力訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正手拍穩定回球訓練 ● 半場正手拍擊球回擊跑位 ● 正反手轉換的能力	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
18	反手拍攻擊球 轉換 閃身正手拍攻擊	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	5	
19	反手拍攻擊球 轉換 閃身正手拍攻擊	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
20	第3次段考	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	術科學習綜合檢討	性平/生涯 安全/資訊	測驗	6	
21	正、反手拍對抽變線及比賽訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正反拍攻擊與防守對抽訓練 ● 正反拍直線與對角攻擊球進階強度比賽訓練 ● 8至10分力連續10顆進球 x10	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	3	

屏東縣至正國民中學114學年度八年級第二學期體育專業課程暨特殊需求領域【網球】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 109 節
設計者	林 鑑 教練	課發會審查人員	教學者	林 鑑 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：能依網球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進網球專項運動之競技體適能。 二、精進網球專項運動之技術水準：能藉由網球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之網球專項運動技術水準。 三、發展網球專項運動之戰術運用：能經由網球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升網球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升網球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	正手拍抽高上旋球及結合上旋擊球腳步的訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	3	
2	正手拍抽高上旋球及結合上旋擊球腳步的訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	2	
3	屏東縣中小學聯合運動會	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全教育	觀察	4	
4	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正手拍對抽抓變線點的腳步進階練習 ◆正手拍判斷長短球腳步轉換敏捷度訓練 ◆正手拍移動判斷快速轉換腳步 ◆正手拍移動判斷抓變線點時間	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
5	全中運資格賽	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全教育	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					
6	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正手拍對抽抓變線點的腳步進階練習 ◆正手拍判斷長短球腳步轉換敏捷度訓練 ◆正手拍移動判斷快速轉換腳步 ◆正手拍移動判斷抓變線點時間	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
7	第1次段考 訓練動作分析	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	應用載具檢視動作學習歷程	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	4	
9	反手拍穩定回擊球配合切球 使用時機訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆反手拍抽定點上旋球穩定能力進階練習 ◆反手拍長短球判斷轉換切球敏捷度訓練 ◆反手拍轉換切球調動能力 ◆反手拍攻擊轉切球放短	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	5	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
10	反手拍穩定回擊球配合切球 使用時機訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆反手拍抽定點上旋球穩定能力進階練習 ◆反手拍長短球判斷轉換切球敏捷度訓練 ◆反手拍轉換切球調動能力 ◆反手拍攻擊轉切球放短	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
11	全中運會內賽	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全教育	觀察	6	
12	反手拍攻擊球 轉換閃身正手拍攻擊	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆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敏捷度訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
13	第 2 次段考 競賽影片分析	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	性平/生涯 品德/法治 安全教育	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
14	反手拍攻擊球 轉換閃身正手 拍攻擊	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆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敏捷度訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
16	正手拍轉換擊 球腳步 配合移動速度 擊球	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正拍進階腳步移動訓練 ◆正手拍轉換攻擊點及變線點訓練 ◆進階正手拍接發球動作與腳步	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
17	正手拍轉換擊 球腳步 配合移動速度 擊球	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正拍進階腳步移動訓練 ◆正手拍轉換攻擊點及變線點訓練 ◆進階正手拍接發球動作與腳步	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	正反手拍連續攻擊球轉換配合上網截擊球	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正反拍進階腳步移動訓練 ◆正反手拍轉換攻擊點及連續攻擊穩定訓練 ◆進階正反手拍接發球動作與腳步	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
19	正反手拍連續攻擊球轉換配合上網截擊球	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正反拍進階腳步移動訓練 ◆正反手拍轉換攻擊點及連續攻擊穩定訓練 ◆進階正反手拍接發球動作與腳步	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	4	
20	第3次段考	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	術科學習綜合檢討	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	測驗	6	
21	一攻一守轉換練習配合比賽模擬	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆半場一攻一守半場練習 ◆半場比賽模擬	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	3	

屏東縣至正國民中學114學年度九 年級第一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【網球】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 118 節
設計者	林 鑑 教練	課發會審查人員	教學者	林 鑑 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：能依網球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進網球專項運動之競技體適能。 二、精進網球專項運動之技術水準：能藉由網球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之網球專項運動技術水準。 三、發展網球專項運動之戰術運用：能經由網球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升網球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升網球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	正手拍攻擊球 擊球腳步配合 上網截擊訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 跨步前向重抽上旋球能 ● 退步後向重抽上旋球能力	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	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					
				● 正手上網截擊腳步訓練				
2	正手拍攻擊球 擊球腳步配合 上網截擊訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 跨步前向重抽上旋球能 ● 退步後向重抽上旋球能力 ● 正手上網截擊腳步訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
3	正手拍截擊 高、中、低位 球處理	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正手拍截擊短距離判斷球 擊球 ● 正手拍截擊穩定連續 10 拍 練習擊球 ● 腳步交換移動訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
4	正手拍截擊 高、中、低位 球處理	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正手拍截擊短距離判斷球 擊球 ● 正手拍截擊穩定連續 10 拍練 習擊球 ● 腳步交換移動訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
5	反手拍截擊 高、中、低位 球處理	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 反手拍截擊短距離判斷球 擊球 ● 反手拍截擊穩定連續 10 拍練 習擊球 ● 腳步交換移動訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	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					
6	反手拍截擊 高、中、低位 球處理	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 反手拍截擊短距離判斷球擊球 ● 反手拍截擊穩定連續10拍練習擊球 ● 腳步交換移動訓練 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	2	
7	第1次段考 訓練動作分析	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	應用載具檢視動作學習歷程	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
9	正手拍截擊高 位球與扣殺轉 換訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 正手拍截擊高點離判斷球擊球 ● 高點截擊與扣殺轉換訓練 ● 腳步交換移動訓練 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
10	屏東縣縣運	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	觀察	6	
11	正手拍截擊高 位球與扣殺轉 換訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 正手拍截擊高點離判斷球擊球 ● 高點截擊與扣殺轉換訓練 ● 腳步交換移動訓練 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
12	正手拍截擊低 位球與放小球 轉換訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 正手拍截擊低點離判斷球擊球 ● 低點截擊與放小球轉換訓練 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	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					
				● 腳步交換移動訓練				
13	第2次段考 競賽影片分析	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	測驗	6	
14	正手拍截擊低位球與放小球轉換訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 正手拍截擊低點離判斷球擊球 ● 低點截擊與放小球轉換訓練 ● 腳步交換移動訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
16	反手拍截擊高位球與扣殺球轉換訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 反手拍截擊高點離判斷球擊球 ● 反手高點截擊與扣殺轉換訓練 ● 腳步交換移動訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
17	反手拍截擊低位球與放小球轉換訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 反手拍截擊低點離判斷球擊球 ● 反手拍低點截擊與放小球轉換訓練 ● 腳步交換移動訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	反手拍截擊低位球與放小球轉換訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 反手拍截擊低點離判斷球擊球 ● 反手拍低點截擊與放小球轉換訓練 ● 腳步交換移動訓練 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	5	
19	正反手拍攻擊球擊球腳步配合上網截擊、扣殺綜合練習	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 正反手拍攻擊球上網練習 ● 網前截擊綜合訓練 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
20	第3次段考	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	術科學習綜合檢討	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	測驗	6	
21	正反手拍攻擊球擊球腳步配合上網截擊、扣殺綜合練習	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	<ul style="list-style-type: none"> ● 正反手拍攻擊球上網練習 ● 網前截擊綜合訓練 	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	3	

屏東縣至正國民中學114學年度九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【網球】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 96 節		
設計者	林 鑑 教練	課發會審查人員	教學者			
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)					
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。					
課程目標	一、培養網球專項運動之競技體能：能依網球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進網球專項運動之競技體適能。 二、精進網球專項運動之技術水準：能藉由網球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之網球專項運動技術水準。 三、發展網球專項運動之戰術運用：能經由網球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升網球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升網球專項運動競賽之心理素質。					
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	正手拍抽高上旋球及結合上旋擊球腳步的訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正手拍定點抽上旋球的能力 ◆跨步前向重抽上旋球能力 ◆配合上網截擊腳步	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	3	
2	正手拍抽高上旋球及結合上旋擊球腳步的訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正手拍定點抽上旋球的能力 ◆跨步前向重抽上旋球能力 ◆配合上網截擊腳步	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	2	
3	屏東縣中小學 聯合運動會	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	觀察	4	
4	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正手拍對抽抓變線點的腳步能力敏捷度訓練 ◆正手拍判斷長短球腳步轉換能力進階練習 ◆正手拍移動判斷轉換腳步速度的流暢性 ◆正手拍移動判斷抓變線點時間的準確度	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
5	全中運資格賽	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	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					
6	正手拍轉換擊球腳步配合移動速度擊球	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆正手拍對抽抓變線點的腳步能力敏捷度訓練 ◆正手拍判斷長短球腳步轉換能力進階練習 ◆正手拍移動判斷轉換腳步速度的流暢性 ◆正手拍移動判斷抓變線點時間的準確度	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
7	第1次段考 訓練動作分析	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	應用載具檢視動作學習歷程	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	小隊實作 分組練習	4	
9	反手拍穩定回擊球配合切球 使用時機訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆反手拍抽定點上旋球穩定能力敏捷度訓練 ◆反手拍長短球判斷轉換切球進階練習 ◆反手拍轉換切球調動能力的流暢性 ◆反手拍攻擊轉切球放短	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	5	
10	第2次段考 競賽影片分析	Ta-IV-1	Ta-IV-C8	檢視競賽過程技戰術修正	性平/生涯 品德/法治 安全/資訊	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	全中運會內賽	Ta-IV-5	Ta-IV-C8	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生涯 品德/法治 安全教育	觀察	6	
12	反手拍穩定回擊球配合切球 使用時機訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆反手拍抽定點上旋球穩定 能力敏捷度訓練 ◆反手拍長短球判斷轉換切 球進階練習 ◆反手拍轉換切球調動能力 的流暢性 ◆反手拍攻擊轉切球放短	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
13	反手拍攻擊球 轉換閃身正手 拍攻擊配合上 網截擊訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆檢視競賽過程技戰術修正	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
14	反手拍攻擊球 轉換閃身正手 拍攻擊配合上 網截擊訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆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 配合上網截擊能力	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 Ps-IV-4	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	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	正手拍轉換擊球腳步配合移動上網截擊訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆全場擊球腳步訓練 ◆正手拍轉換攻擊點及變線點訓練 ◆正手拍變線配合上網訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
17	正手拍轉換擊球腳步配合移動上網截擊訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆全場擊球腳步訓練 ◆正手拍轉換攻擊點及變線點訓練 ◆正手拍變線配合上網訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
18	畢業週 發球後閃身正手拍擊球腳步配合移動上網截擊訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	◆發球後閃身正拍移位訓練 ◆一對一全場練習配合網前擊球 ◆分組比賽	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	

屏東縣至正國民中學114學年度七年級第一學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】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 118 節
設計者	潘志偉 教練	課發會審查人員	教學者	潘志偉 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 checked="" 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：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	籃球常識	Ta-IV-5	Ps-IV-D4	◆球場禮儀 ◆比賽場地架設與維護 ◆訓練日誌撰寫與回饋	性平/品德 多元文化	觀察評量 實作評量	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					
				◆安全宣導 ◆認識籃球規則				
2	籃球基本 傳球運球	T-IV-2	T-IV-B3	◆保護球 ◆運球：慣用手運球/非慣 用手運球 ◆傳球：雙手胸前傳球/雙手 地板傳球	性平/品德 多元文化	觀察評量 實作評量	6	
3	籃球基本 傳球運球	T-IV-2	T-IV-B3	◆保護球 ◆運球：慣用手運球/非慣用 手運球/前換手運球(低)/前 換手運球(高) ◆傳球：雙手胸前傳球/雙手 地板傳球/單手胸前傳球/ 單手地板傳球	性平/多元	觀察評量 實作評量	6	
4	進階傳球 運球動作	T-IV-2	T-IV-B3	◆運球：慣用手運球/非慣用 手運球/前換手運球(低)/前 換手運球(高)/跨下運球/背 後運球 ◆傳球：雙手胸前傳球/雙手 地板傳球/單手胸前傳球/ 單手地板傳球/過頂傳球/ 勾手傳球	品德/多元	觀察評量 實作評量	6	
5	進階傳球 運球動作	T-IV-2	T-IV-B3	◆運球：慣用手運球/非慣用 手運球/前換手運球(低)/前 換手運球(高)/跨下運球/背 後運球/轉身運球/漂浮運 球 ◆傳球：雙手胸前傳球/雙手 地板傳球/單手胸前傳球/ 單手地板傳球/過頂傳球/	品德/多元	觀察評量 實作評量	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					
				勾手傳球/背後傳球/單手長傳球/雙手長傳球				
6	行進間傳球 運球動作	T-IV-2	T-IV-B3	◆運球：兩手兩球/各式運球左去又回 ◆傳球：各式傳球 ◆面對防守的運球與傳球 ◆比賽中的運球與傳球	品德/多元	觀察評量 實作評量	2	
7	第1次段考 訓練動作分析	T-IV-2	T-IV-B3	應用載具檢視動作學習歷程	品德/多元	測驗	6	
8	國中甲組聯賽	Ta-IV-5	Ps-IV-D3	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/多元	觀察評量	6	
9	綜合戰術訓練 心理技能訓練	T-IV-2	T-IV-B3	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	品德	觀察評量 實作評量	6	
10	屏東縣縣運	Ta-IV-5	Ps-IV-D3	以賽代訓與檢討競賽成果	品德	觀察評量	6	
11	個人攻防技巧 與投籃基礎動位	T-IV-2	T-IV-B3	◆防守步法：滑步/側跑 ◆投籃：打板投籃/慣用手上籃/非慣用手上籃/反手上籃 ◆動位：4 out 1 in 輪轉	品德	實作評量	6	
12	個人攻防技巧 與進階動位	T-IV-2	T-IV-B3	◆防守步法：滑步/側跑/封鎖步 ◆投籃：打板投籃/慣用手上籃/非慣用手上籃/veer ◆動位：4 out 1 in 輪轉/內線動位/鋒線動位/後衛動位	品德	觀察評量 實作評量	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	Ta-IV-5	Ps-IV-D3	檢視競賽過程技戰術修正	品德/多元	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
14	個人攻防基礎 技巧	T-IV-2	T-IV-B3	◆三重威脅/試探步 ◆雙腳墊步/單腳墊步 ◆1對1個人個人防守 ◆1對1個人個人進攻	品德	觀察評量 實作評量	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	T-IV-2	T-IV-B3	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德	觀察評量 實作評量	6	
16	個人攻防進階 技巧	T-IV-2	T-IV-B3	◆三重威脅/試探步 ◆雙腳墊步/單腳墊步/前轉身 ◆1對1個人個人防守 ◆1對1個人個人進攻 ◆1對1個人壓迫防守 ◆1對1個人破壓迫進攻	品德	觀察評量 實作評量	6	
17	個人攻防進階 技巧	T-IV-2	T-IV-B3	◆三重威脅與試探步/前轉身 ◆雙腳墊步/單腳墊步/前轉身/後轉身 ◆1對1個人個人攻防 ◆1對1個人壓迫防守 ◆1對1個人破壓迫進攻 ◆阻絕傳接球	品德	觀察評量 實作評量	6	
18	個人攻防一打 二技巧	T-IV-2	T-IV-B3	◆三重威脅與試探步 ◆雙腳墊步/單腳墊步/前轉身/後轉身 ◆1對2個人個人攻防 ◆1對2個人壓迫防守 ◆1對2個人破壓迫進攻 ◆阻絕傳接球 ◆阻絕空切	性平/品德 多元文化	觀察評量 實作評量	5	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
19	個人攻防一打二技巧	T-IV-2	T-IV-B3	<ul style="list-style-type: none"> ◆三重威脅與試探步 ◆雙腳墊步/單腳墊步/前轉身/後轉身 ◆1對2個人個人攻防 ◆1對2個人壓迫防守 ◆1對2個人破壓迫進攻 ◆阻絕傳接球 ◆阻絕空切 	性平/品德 多元文化	觀察評量 實作評量	6	
20	第3次段考	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	術科學習綜合檢討	品德/多元	測驗	6	
21	兩人小組攻防 技巧	T-IV-2	T-IV-B3	<ul style="list-style-type: none"> ◆三重威脅與試探步 ◆雙腳墊步/單腳墊步/前轉身/後轉身 ◆2對3個人小組攻防 ◆2對3個人壓迫防守 ◆2對3個人破壓迫進攻 ◆阻絕傳接球 ◆阻絕空切 ◆1對1個人協助防守 ◆1對1個人防守抄截 	性平/品德 多元文化	觀察評量 實作評量	3	

屏東縣至正國民中學114學年度七年級第二學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】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 109 節
設計者	潘志偉 教練		課發會審查人員	教學者
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input checked="" 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：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	快攻訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B5	◆快攻：個人快攻/雙人小組快攻	性平/品德 多元文化	觀察評量 實作評量	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	快攻訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B5	◆快攻：個人快攻/雙人小組快攻/三人 8 字快攻	性平/品德 多元文化	觀察評量 實作評量	2	
3	兩人快攻訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B5	◆快攻：個人快攻/雙人小組快攻/三人 8 字快攻/三線快攻(美)	性平/品德	觀察評量 實作評量	4	
4	屏東縣中小學 聯合運動會	Ta-IV-5 Ps-IV-2	Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/品德	觀察評量	6	
5	兩人快攻訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B5	◆快攻：個人快攻/雙人小組快攻/三人 8 字快攻/三線快攻(美)/三線快攻(韓)	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
6	三人快攻訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B5	◆快攻：個人單刀/雙人小組快攻/三人 8 字快攻/三線快攻(美)/三線快攻(韓)	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
7	第 1 次段考 訓練動作分析	P-IV-2	Ps-IV-D3	應用載具檢視動作學習歷程	資訊/品德	測驗	6	
8	三人快攻訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B5	◆快攻：個人單刀/雙人小組快攻/三人 8 字快攻/三線快攻(美)/三線快攻(韓)/三線快攻(日)	性平/品德	觀察評量 實作評量	4	
9	個人防守訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃板球與卡位	性平/品德	觀察評量 實作評量	5	
10	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
11	小組防守訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃板球與卡位 ◆阻絕訓練：阻絕強邊/阻絕弱邊	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
12	小組防守訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃板球與卡位	性平/品德	觀察評量 實作評量	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					
				◆阻絕訓練：阻絕強邊/阻絕弱邊				
13	第2次段考 競賽影片分析	P-IV-2	Ps-IV-D3	檢視競賽過程技戰術修正	資訊/品德	測驗	6	
14	全國中學校際 籃球賽	Ta-IV-5 Ps-IV-2	Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/品德	觀察評量	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
16	基礎團隊防守 訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃板球與卡位 ◆阻絕訓練：阻絕強邊/阻絕弱邊/阻絕與換防 ◆防守概念：趨前防守/沉退防守	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
17	小組攻防技巧 與動位	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃板球與卡位 ◆動位：輪轉/3out 2 in 輪轉	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
18	小組攻防技巧 與動位	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃板球與卡位 ◆動位：輪轉/3 out2 in 輪轉/ 內線動位/鋒線動位/後衛動位/	性平/品德	觀察評量 實作評量	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					
19	進階團隊攻防 技巧與動位	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃板球與卡位 ◆動位：輪轉/3 out 2 in 輪轉/內線動位/鋒線動位/後衛動位/ ◆進攻技巧：擋拆技術/Giving & go/motion ◆貼紮技術	性平/品德	觀察評量 實作評量	4	
20	第3次段考	P-IV-2	Ps-IV-D3	術科學習綜合檢討	多元/品德	測驗	6	
21	進階團隊攻防技巧 與動位	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃板球與卡位 ◆動位：輪轉/3 out 2 in 輪轉/內線動位/鋒線動位/後衛動位/ ◆進攻技巧：擋拆技術/Giving & go/motion ◆貼紮技術	性平/品德	觀察評量 實作評量	3	

屏東縣至正國民中學114學年度八年級第一學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】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 118 節
設計者	潘志偉 教練		課發會審查人員	教學者
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input checked="" 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：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	個人基本進攻 技巧訓練	T-IV-2	T-IV-B3	◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步	品德	觀察評量 實作評量	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					
2	個人基本進攻 技巧訓練	T-IV-2	T-IV-B3	◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步	品德	觀察評量 實作評量	6	
3	個人進攻技巧 訓練	T-IV-2	T-IV-B3	◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步 ◆1對1攻防	品德	觀察評量 實作評量	6	
4	個人進攻技巧 訓練	T-IV-2	T-IV-B3	◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步/ ◆1對1攻防	品德	觀察評量 實作評量	6	
5	個人進階進攻 技巧訓練	T-IV-2	T-IV-B3	◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步 ◆1對1攻防 ◆1對2攻防	多元/品德	觀察評量 實作評量	6	
6	個人進階進攻 技巧訓練	T-IV-2	T-IV-B3	◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步 ◆1對1攻防 ◆1對2攻防	多元/品德	觀察評量 實作評量	2	
7	第1次段考 訓練動作分析	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	應用載具檢視動作學習歷程	多元/品德	測驗	6	
8	國中甲組聯賽	Ta-IV-5	Ps-IV-D3	以賽代訓與檢討競賽成果	多元/品德	觀察評量	6	
9	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	多元/品德	觀察評量 實作評量	6	
10	屏東縣縣運	Ta-IV-5	Ps-IV-D3	以賽代訓與檢討競賽成果	品德	觀察評量	6	
11	個人投籃技巧 訓練	T-IV-2	T-IV-B3	◆進階進攻：左右手挑籃/左手拋投/左右手打板/遠 距投射/左右手勾射/中距 離急停跳投	多元/品德	觀察評量 實作評量	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					
12	個人動態投籃 技巧訓練	T-IV-2	T-IV-B3	◆進階進攻：動態左右手挑籃 /動態左右手拋投/動態左右手打板/動態遠距投射/動態左右手勾射/中動態急停跳投	多元/品德	觀察評量 實作評量	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	檢視競賽過程技戰術修正	多元/品德	測驗	6	
14	個人動態投籃 技巧訓練	T-IV-2	T-IV-B3	◆進階進攻：動態左右手挑籃 /動態左右手拋投/動態左右手打板/動態遠距投射/動態左右手勾射/中動態急停跳投	多元/品德	觀察評量 實作評量	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	多元/品德	觀察評量 實作評量	6	
16	小組進攻訓練	T-IV-2	T-IV-B5	◆全場多打少： 2打1/3打2/3打2加1	品德	觀察評量 實作評量	6	
17	小組進階進攻 訓練	T-IV-2	T-IV-B5	◆全場多打少： 2打1/3打2/3打2加1 4打3/4打3加1 5打4	品德	觀察評量 實作評量	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	小組進階進攻 訓練	T-IV-2	T-IV-B5	◆全場多打少： 2打1/3打2/3打2加1 4打3/4打3加1 5打4	品德	觀察評量 實作評量	5	
19	模擬賽訓練	T-IV-2	T-IV-B5	◆全場多打少： 2打1/3打2/3打2加1 4打3/4打3加1 5對5模擬賽	品德	觀察評量 實作評量	6	
20	第3次段考	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	術科學習綜合檢討	品德	測驗	6	
21	模擬賽訓練	T-IV-2	T-IV-B5	◆全場多打少： 2打1/3打2/3打2加1 4打3/4打3加1 5對5模擬賽	多元/品德	觀察評量 實作評量	3	

屏東縣至正國民中學114學年度八年級第二學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】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 109 節
設計者	潘志偉 教練		課發會審查人員	教學者
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input checked="" 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：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	團隊防戰術-人盯人	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守：	性平/多元 品德	觀察評量 實作評量	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				1 on1 盯人/1on 1 盯人 3on3 盯人/3on3 盯人帶包夾 5on5 盯人/5on5 盯人帶包夾				
2	團隊防戰術-人盯人	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 1 on1 盯人/1on 1 盯人 3on3 盯人/3on3 盯人帶包夾 5on5 盯人/5on5 盯人帶包夾	性平/多元 品德	觀察評量 實作評量	2	
3	進階團隊攻防戰術-人盯人	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 5on5 盯人/5on5 盯人帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 5 on 5 盯人/ 進攻 5 on 5 盯人帶包夾	性平/品德	觀察評量 實作評量	4	
4	屏東縣中小學聯合運動會	Ta-IV-5 Ps-IV-2	Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/品德	觀察評量	6	
5	進階團隊攻防戰術-人盯人	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 5on5 盯人/5on5 盯人帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 5 on 5 盯人/ 進攻 5 on 5 盯人帶包夾	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
6	戰術訓練 全場包夾	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 5on5 盯人/ 5on5 盯人發球後 1211 全場 壓迫 帶包夾	性平/品德	觀察評量 實作評量	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					
7	第1次段考 訓練動作分析	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	應用載具檢視動作學習歷程	多元/品德	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	性平/品德	觀察評量 實作評量	4	
9	攻防戰術訓練 全場包夾	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 5on5盯人/5on5盯人發球後 1211全場 壓迫 帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻5on5盯人/進攻 進攻5on5盯人帶包夾	性平/品德	觀察評量 實作評量	5	
10	攻防戰術訓練 全場包夾	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 5on5盯人/5on5盯人發球後 1211全場 壓迫 帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻5on5盯人/進攻 進攻5on5盯人帶包夾	品德/多元	觀察評量 實作評量	6	
11	防守戰術訓練 2-1-2區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-1-2區域聯防 2-1-2區域聯防帶包夾	性平/品德	觀察評量 實作評量	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					
12	防守戰術訓練 2-1-2 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-1-2 區域聯防 2-1-2 區域聯防帶包夾	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
13	第 2 次段考 競賽影片分析	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	檢視競賽過程技戰術修正	性平/品德	測驗	6	
14	全國中學校際 籃球賽	Ta-IV-5 Ps-IV-2	Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/品德	觀察評量	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
16	攻防戰術訓練 2-1-2 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-1-2 區域聯防 2-1-2 區域聯防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 2-1-2 區域聯防 進攻 2-1-2 區域聯防帶包夾	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
17	防守戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-3 區域聯防 2-3 區域聯防帶包夾	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
18	防守戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-3 區域聯防 2-3 區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	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					
19	攻防戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-3 區域聯防 2-3 區域聯防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 2-3 區域聯防 進攻 2-3 區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	4	
20	第 3 次段考	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	術科學習綜合檢討	品德	測驗	6	
21	攻防戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-3 區域聯防 2-3 區域聯防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 2-3 區域聯防 進攻 2-3 區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	3	

屏東縣至正國民中學114學年度九 年級第一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】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 118 節
設計者	潘志偉 教練	課發會審查人員	教學者	潘志偉 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 checked="" 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：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	防守戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-3 區域聯防 2-3 區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	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					
2	防守戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-3 區域聯防 2-3 區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	6	
3	攻防戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-3 區域聯防 2-3 區域聯防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 2-3 區域聯防 進攻 2-3 區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	6	
4	攻防戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-3 區域聯防 2-3 區域聯防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 2-3 區域聯防 進攻 2-3 區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	6	
5	防守戰術訓練 2-1-2 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-1-2 區域聯防 2-1-2 區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	6	
6	防守戰術訓練 2-1-2 區域	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 2-1-2 區域聯防 2-1-2 區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	2	
7	第 1 次段考 訓練動作分析	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	應用載具檢視動作學習歷程	性平/品德	測驗	6	
8	國中甲組聯賽	Ta-IV-5	Ps-IV-D3	以賽代訓與檢討競賽成果	品德	觀察評量 實作評量	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	品德	觀察評量 實作評量	6	
10	屏東縣縣運	Ta-IV-5 Ps-IV-2	Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	以賽代訓與檢討競賽成果	品德	觀察評量	6	
11	攻防戰術訓練 2-1-2 區域帶包夾	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 1對1區域聯防 看球看人區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	6	
12	防守戰術訓練 一對一 盯人防守	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德	觀察評量 實作評量	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	檢視競賽過程技戰術修正	性平/品德	測驗	6	
14	防守戰術訓練 一對一 盯人防守	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 1對1區域聯防 看球看人區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德	觀察評量 實作評量	6	
16	團隊進階 防守戰術訓練 一對一 盯人防守	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 1對1區域聯防 看球看人區域聯防帶包夾 分辨一線二線三線位置	品德	觀察評量 實作評量	6	
17	攻防戰術訓練 一對一 盯人防守	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 1對1區域聯防 1對1區域聯防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻1對1區域聯防 進攻1對1區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	攻防戰術訓練 一對一 盯人防守	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 1對1區域聯防 1對1區域聯防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻1對1區域聯防 進攻1對1區域聯防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	5	
19	模擬賽訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆半場戰術執行 ◆半場防守執行	品德	觀察評量 實作評量	6	
20	第3次段考	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	術科學習綜合檢討	性平/品德	測驗	6	
21	模擬賽訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆半場戰術執行 ◆半場防守執行	品德	觀察評量 實作評量	3	

屏東縣至正國民中學114學年度九 年級第二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】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 96 節
設計者	潘志偉 教練		課發會審查人員	教學者
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input checked="" 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：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input 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	防守戰術訓練 2-2-1 半場壓迫	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 半場 2-2-1 逼邊	品德	觀察評量 實作評量	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	防守戰術訓練 2-2-1 半場壓迫	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 半場 2-2-1 逼邊	品德	觀察評量 實作評量	2	
3	攻防戰術訓練 2-2-1 半場壓迫	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 半場 2-2-1 壓迫 ◆團隊進攻： 進攻半場 2- 2-1 壓迫	品德	觀察評量 實作評量	4	
4	屏東縣中小學 聯合運動會	Ta-IV-5 Ps-IV-2	Ps-IV-D3 Ps-IV-D4	以賽代訓與檢討競賽成果	品德	觀察評量	6	
5	攻防戰術訓練 2-2-1 全場壓迫	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 全場 2-2-1 壓迫 ◆團隊進攻： 進攻全場 2- 2-1 壓迫	品德	觀察評量 實作評量	6	
6	防守戰術訓練 2-2-1 全場壓迫	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 全場 2-2-1 逼邊	品德	觀察評量 實作評量	6	
7	第 1 次段考 訓練動作分析	Ta-IV-2	Ps-IV-D3	應用載具檢視動作學習歷程	性平/品德	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	品德	觀察評量 實作評量	4	
9	防守戰術訓練 2-2-1 全場壓迫	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 全場 2-2-1 壓迫 ◆團隊進攻： 進攻全場 2- 2-1 壓迫	品德	觀察評量 實作評量	5	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
10	第2次段考 競賽影片分析	Ta-IV-2	Ps-IV-D3	檢視競賽過程技戰術修正	性平/品德	測驗	6	
11	攻防戰術訓練 2-2-1 全場壓迫	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 全場 2-2-1 壓迫 ◆團隊進攻： 進攻全場 2-2-1 壓迫	品德	觀察評量 實作評量	6	
12	防守戰術訓練 2-1-2 半場壓迫	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 半場 2-1-2 壓迫 看球看人斷球現	品德	觀察評量 實作評量	6	
13	防守戰術訓練 2-1-2 半場壓迫	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 半場 2-1-2 壓迫 看球看人斷球現	品德	觀察評量 實作評量	6	
14	攻防戰術訓練 2-1-2 全場壓迫	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆團隊防守： 全場 2-1-2 壓迫 看球看人斷球現 ◆團隊進攻： 進攻全場 2-1-2 壓迫	品德	觀察評量 實作評量	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	品德	觀察評量 實作評量	6	
16	底線戰術訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C3	◆底線發球戰術 ◆邊線發球戰術 ◆最後一擊與特殊戰術	品德	觀察評量 實作評量	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					
17	模擬賽訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆全場/半場戰術執行 ◆全場/半場防守執行	品德	觀察評量 實作評量	6	
18	模擬賽訓練	Ta-IV-2	Ta-IV-C4 Ta-IV-C3	◆全場/半場戰術執行 ◆全場/半場防守執行	品德	觀察評量 實作評量	6	

屏東縣至正國民中學114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 118 節
設計者	林岑寧 教練	課發會審查人員	教學者	林岑寧 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 checked="" 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、培養競技體操專項運動之競技體能：能依競技體操專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競技體操專項運動之競技體適能。 二、精進競技體操專項運動之技術水準：能藉由競技體操專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之競技體操專項運動技術水準。 三、發展競技體操專項運動之戰術運用：能經由競技體操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、提升競技體操專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升競技體操專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <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。 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。 <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：	P-IV-1	P-IV-A1	肩膀轉肩 左右腳正劈	性平/生命 品德/法治	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					
	基礎柔軟/柔韌 訓練			橋型撐 壓腳背 壓膝蓋	安全/人權			
2	基礎訓練： 基礎跑步/速度/ 耐力基本基礎	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2	馬克操 擺臂手體姿 地板衝刺來回	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作 觀察	6	
3	賽前準備期： 基本專項技術/ 核心	P-IV-1 P-IV-2 Ps -IV-1	P-IV-A2 T-IV-1	前滾翻 後滾翻 側翻 前軟翻 後軟翻	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作 觀察	6	
4	賽前準備期： 加強跳馬/高低 槓專項技術/穩 定性/核心	P-IV-1 P-IV-2 Ps -IV-1	P-IV-A2 Ps-IV-D1	跳馬- 蹦板力量、第一飛躍、 撐推、飛行、落地 高低槓- 屈身上(直臂直膝腳不開) 後回環(向後倒肩頭不抬)	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作 觀察	6	
5	比賽期： 加強平衡木/地 板專項技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	平衡木- 側翻、前軟、後軟上高木 地板- 側翻內轉後手翻接團身後空 翻	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作及表現 觀察	6	
6	比賽期： 加強專項技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	四項專項編排動作成套穩 定度訓練	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作及表現 觀察	2	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	應用載具檢視動作學習歷程	資訊/安全	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	全國競技體操 錦標賽	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生命 品德/法治 安全教育	表現 觀察	6	
9	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生命/法治 品德/安全	實作 觀察	6	
10	屏東縣縣運	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生命 品德/法治 安全教育	表現 觀察	6	
11	賽後調整基礎 訓練： 柔韌/體能/專項 技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	肩胛轉肩滑板柔韌、左右腳 正劈過 180 度、橋型撐前走 後走、壓腳背走路、壓膝蓋 負重、核心體能、靜力負 重、彈床-跳步基礎	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作及表現 觀察	6	
12	賽後調整基礎 訓練： 跑步/體能/專項 技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	計時衝刺、倒立來回走、 大跳、單腳跳、鴨子走路	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作 觀察	6	
13	第 2 次段考 競賽影片分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	資訊/安全	測驗	6	
14	基礎訓練： 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	肩、腰、跨、膝、腳背柔軟 度、核心 V 字力量、 彈床-跳步基本左右開腳 彈力繩、高度下壓、 彈床-核心力量控制	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	生命/法治 品德/安全	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					
16	專項訓練： 跳馬、高低槓 芭蕾舞蹈	P-IV-2	T-IV-1	跳馬- 蹦板力量、第一飛躍、 撐推、第二飛躍、落地、 把桿芭蕾 高低槓-屈身上、擺倒立、 把桿芭蕾	性平/生命 品德/安全 人權教育	實作及表現 觀察	6	
17	專項訓練： 平衡木、地板 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	平衡木-側翻、前軟、後 軟、大跨跳、跳轉、立轉、 把桿芭蕾 地板-側翻內轉後手翻接團 身後空翻/直體後空翻、地 板舞蹈	性平/生命 品德/安全	實作及表現 觀察	6	
18	專項訓練： 彈翻床 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	長彈-側翻內轉後手翻接直 體後空翻 大彈-團身前空翻/屈體/直體 團身後空翻/直體 地板舞蹈	性平/生命 品德/安全	實作及表現 觀察	5	
19	世中運選拔賽	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生命 品德/安全	表現 觀察	6	
20	第3次段考	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	術科學習綜合檢討	資訊/安全	測驗	6	
21	專項訓練： 跳馬 芭蕾舞蹈	P-IV-2	T-IV-1	跳馬-蹦板力量、第一飛 躍、撐推、第二飛躍、空翻 訓練、落地 把桿芭蕾	性平/生命 品德/安全 人權教育	實作及表現 觀察	3	

屏東縣至正國民中學114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 109 節
設計者	林岑寧 教練	課發會審查人員	教學者	林岑寧 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、培養競技體操專項運動之競技體能：能依競技體操專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競技體操專項運動之競技體適能。 二、精進競技體操專項運動之技術水準：能藉由競技體操專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之競技體操專項運動技術水準。 三、發展競技體操專項運動之戰術運用：能經由競技體操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、提升競技體操專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升競技體操專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <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。 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。 <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	跳步訓練：	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	柔軟柔韌肌力訓練 舞蹈系列跳步訓練	性平/生命 品德/法治	實作 觀察	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	柔軟/柔韌/核心/ 肌耐力			腳起開至 180 度	安全/人權			
2	基礎技術訓 練： 肌力/基本技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2	核心力量訓練 側翻內轉技術訓練	性平/生命 品德/安全	實作 觀察	2	
3	賽前準備期： 基本/專項/技術/ 核心	P-IV-1 P-IV-2 Ps -IV-1	P-IV-A2 T-IV-1	側翻內轉後手翻訓練 技術 360 修正、核心控制 側翻內轉後手翻接團身後空 修正、360 穩定性 核心控制訓練	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	4	
4	屏東縣中小學 聯合運動會	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全	表現 觀察	6	
5	賽後調整基礎 訓練： 柔韌/跑步/體能/ 專項技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	階梯有氧訓練 跑步體姿修正 跳馬-塚原上包	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	6	
6	賽後調整基礎 訓練： 跑步/體能/專項 技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	20K 20 分鐘。 跳馬-側翻內轉上大包	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	6	
7	第 1 次段考 訓練動作分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	應用載具檢視動作學習歷程	資訊/安全	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生命/法治 品德/安全	實作及表現 觀察	4	
9	賽前準備期： 加強專項技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	跳馬-塚原成套訓練 高低槓- 擺倒立角度成套訓練	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	5	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				平衡木- 分腿後手翻、併腿後手翻、 前手翻成套訓練				
10	比賽期： 意象訓練、模擬比賽測驗	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 Ps-IV-D1	成套訓練 舞蹈系跳步類精確度	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	6	
11	全中運	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全	表現 觀察	6	
12	賽後調整基礎 訓練： 柔韌/跑步/體能/ 專項技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	階梯有氧訓練 跑步體姿修正 跳馬-塚原上包	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	資訊/安全	測驗	6	
14	基礎訓練： 跳馬 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	跳馬-塚原團身後空翻進坑 舞蹈系動作-大跨跳	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	生命/法治 品德/安全	實作及表現 觀察	6	
16	基礎訓練： 高低槓 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	高低槓-屈伸上(直臂直膝) 舞蹈系動作-剪腿跳	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	6	
17	基礎訓練： 平衡木 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	平衡木- 側翻、前軟翻、後軟翻 舞蹈系動作- 剪腿跳轉 180 度	性平/生命 品德/法治 安全/人權	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					
18	基礎訓練： 地板 長彈簧床 芭蕾舞蹈	P-IV-2	T-IV-1	地板-側翻內轉後手翻接直體後空翻 長彈-側翻內轉後手翻接後直轉體 360 舞蹈系動作-- 大跨跳接剪腿跳、剪腿跳修正、跨結環	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	6	
19	專項訓練： 大彈簧床、 中彈簧床 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	大彈-屈體前空翻 中彈-擺倒立垂直跳 舞蹈系動作- 剪腿跨環、前側後環踢腿	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	4	
20	第3次段考	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	術科學習綜合檢討	資訊/安全	測驗	6	
21	專項訓練： 中彈簧床、 平衡木 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	中彈-擺倒立彈團身後空 平衡木-側翻、前軟翻、 後軟翻、低木後手翻 舞蹈系動作- 前側後控腿、拔腿、剪腿跳 轉 180 度	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	3	

屏東縣至正國民中學114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 118 節
設計者	林岑寧 教練	課發會審查人員	教學者	林岑寧 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、培養競技體操專項運動之競技體能：能依競技體操專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競技體操專項運動之競技體適能。 二、精進競技體操專項運動之技術水準：能藉由競技體操專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之競技體操專項運動技術水準。 三、發展競技體操專項運動之戰術運用：能經由競技體操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、提升競技體操專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升競技體操專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <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。 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 22 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	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	踢腿訓練-前側後環踢腿 控腿-舉至 90 度控制	性平/生命 品德/法治	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					
				拔腿-舉至 180 度控制 結環-往後仰至看到腳	安全/人權			
2	基礎訓練： 基礎跑步/速度/ 耐力基本基礎	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2	馬克操 10K 10 分鐘 衝刺 60M	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作 觀察	6	
3	賽前準備期： 基本專項技術/ 核心	P-IV-1 P-IV-2 Ps -IV-1	P-IV-A2 T-IV-1	徒手- 前滾直臂直膝上 後滾直臂直膝上 上 90CM 高墊- 後滾直臂直膝上	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作 觀察	6	
4	賽前準備期： 基本專項技術/ 核心	P-IV-1 P-IV-2 Ps -IV-1	P-IV-A2 Ps-IV-D1	倒立體姿- 直臂、頂肩、含胸、身體緊 繩	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作 觀察	6	
5	比賽期： 加強專項技術	P-IV-1 P-IV-2	Ps-IV-D1	跳馬-屈體塚原成套訓練 高低槓-高槓屈身上擺倒立 地板-地板舞蹈 平衡木-分腿後手翻、側空 翻、後空翻、側翻內轉、木 上跳轉 360	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作及表現 觀察	6	
6	比賽期： 加強專項技術 模擬比賽測驗	P-IV-1 P-IV-2	Ps-IV-D1	地板- 側翻內轉後手翻接轉體 360、 地板舞蹈	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作及表現 觀察	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	應用載具檢視動作學習歷程	資訊/安全	測驗	6	
8	全國競技體操 錦標賽	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生命 品德/法治 安全教育	表現 觀察	6	
9	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生命/法治 品德/安全	實作 觀察	6	
10	屏東縣縣運	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生命 品德/法治 安全教育	表現 觀察	6	
11	賽後調整基礎 訓練： 柔韌/體能/專項 技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	肩、腰、跨、膝、腳背柔軟 度 核心靜力四面向 分腿支撐	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作及表現 觀察	6	
12	賽後調整基礎 訓練： 跑步/體能/專項 技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	20k 20分 90度舉腿 引體向上 擺馬背肌 90度腳爬繩	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作 觀察	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	資訊/安全	測驗	6	
14	基礎訓練： 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	衝刺 懸垂棒式舉腿 引體後翻上 柔韌-滑板夾腿、180轉跨訓 練 氣墊-原地起跳前後腳 180	性平/生命 品德/法治 安全/人權	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					
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	生命/法治 品德/安全	實作 觀察	6	
16	專項訓練： 跳馬 高低槓 芭蕾舞蹈	P-IV-2	T-IV-1	跳馬-側翻內轉上包、側翻 內轉後手翻上包 高低槓-低槓擺到立弧形上 高槓屈身上、高槓屈身上擺 倒立越至低槓 1/2 接屈身上 芭蕾舞蹈-把桿、排舞	性平/生命 品德/安全 人權教育	實作及表現 觀察	6	
17	賽前準備期： 平衡木 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	平衡木-側空、手空、 後空、後手接後空 木上音樂舞蹈	性平/生命 品德/安全	實作及表現 觀察	6	
18	比賽期： 地板 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	地板-團身前空、直體前空 地板-直體前空 180 地板音樂舞蹈	性平/生命 品德/安全	實作及表現 觀察	5	
19	世中運選拔賽	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生命 品德/安全	表現 觀察	6	
20	第3次段考	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	術科學習綜合檢討	資訊/安全	測驗	6	
21	賽後調整基礎 訓練： 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	柔韌-滑板夾腿、180 轉跨訓 練、滑板前後爬行 氣墊-原地起跳前後腳 180	性平/生命 品德/安全 人權教育	實作及表現 觀察	3	

屏東縣至正國民中學114學年度八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 109 節
設計者	林岑寧 教練	課發會審查人員	教學者	林岑寧 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、培養競技體操專項運動之競技體能：能依競技體操專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競技體操專項運動之競技體適能。 二、精進競技體操專項運動之技術水準：能藉由競技體操專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之競技體操專項運動技術水準。 三、發展競技體操專項運動之戰術運用：能經由競技體操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、提升競技體操專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升競技體操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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <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。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	柔韌訓練：	P-IV-1	P-IV-A1	柔軟-肩、腰、跨、膝、腳背 柔韌-前側後環控腿	性平/人權 品德/法治	實作 觀察	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	基礎柔軟/柔韌 訓練							
2	基礎訓練： 基礎跑步/速度/ 耐力基本基礎	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2	馬克操 衝刺 100M 20K 控倒立	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作 觀察	2	
3	賽前準備期： 基本專項技術/ 核心	P-IV-1 P-IV-2 Ps -IV-1	T-IV-1	慢舉倒立 倒立組合動作 頂肩、全下、棒式、推拉、 趴地上倒立、倒立下趴	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	4	
4	屏東縣中小學 聯合運動會	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全	表現 觀察	6	
5	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 P-IV-2	P-IV-A1	踢腿訓練 20K 20 分 靜力四面向 長彈玩難度 賽後分析選手動作技術	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	6	
6	基礎訓練： 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	長彈-腳上沙袋、左右腳、 前後腳、環上、剪腿跳 長彈-向前系列難度	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	6	
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	應用載具檢視動作學習歷程	資訊/安全	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生命/法治 品德/安全	實作 觀察	4	
9	專項訓練： 大彈翻床 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 T-IV-1	大彈-向後 360、向後 720、 向前 360、向前 540 把桿芭蕾	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	5	
10	賽前準備期： 加強專項技術/ 核心	P-IV-1 P-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-1	團身空翻連續 10 個 團身後空翻連續 10 個 側翻內轉後手翻接後直(高 度.緊繃度.體姿)	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	6	
11	全中運	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全	表現 觀察	6	
12	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 P-IV-2	P-IV-A2	控腿 木上倒立控制 20K 20 分 大彈基本技術 賽後分析選手舞蹈體姿	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	6	
13	第 2 次段考 競賽影片分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	資訊/安全	測驗	6	
14	專項訓練： 長彈翻床 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	長彈-側翻內轉後 360/720/900 前直 180/360/540 把桿芭蕾	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	生命/法治 品德/安全	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					
16	專項訓練： 中彈簧床 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	中彈-擺倒立團身後空/後直 前團/前直/前 360 把桿芭蕾	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	6	
17	專項訓練： 跳馬 芭蕾舞蹈	P-IV-2	T-IV-1	跳馬-側翻內轉後手翻上包 把桿芭蕾	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	6	
18	專項訓練： 高低槓 芭蕾舞蹈	P-IV-2	P-IV-A1	高低槓-正車輪、反車輪 舞蹈排舞	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	6	
19	專項訓練： 平衡木 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	平衡木- 後手後空、後手拉拉、上前 空、側空、手空、團側空 木上音樂舞蹈	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	4	
20	第3次段考	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	術科學習綜合檢討	資訊/安全	測驗	6	
21	專項訓練： 地板 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	地板-前團、前直、前 180、 後團、後直、後 360、大跨 跳、剪腿跳、結環跳	性平/人權 品德/法治 安全/生命	實作及表現 觀察	3	

屏東縣至正國民中學114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118節
設計者	林岑寧 教練	課發會審查人員	教學者	林岑寧 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、培養競技體操專項運動之競技體能：能依競技體操專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競技體操專項運動之競技體適能。 二、精進競技體操專項運動之技術水準：能藉由競技體操專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之競技體操專項運動技術水準。 三、發展競技體操專項運動之戰術運用：能經由競技體操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、提升競技體操專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升競技體操專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <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。 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。 <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	專項訓練：	P-IV-1	T-IV-1	跳-塚原後屈 高-屈身上擺倒立連接	性平/人權 品德/法治	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					
	跳馬、高低槓 平衡木、地板			平-側空接後手 地-輔訓團身兩周				
2	專項訓練： 跳馬、高低槓 平衡木、地板	P-IV-1	T-IV-1	跳-側翻內轉後手翻後團 高-輔訓車輪 平-手空接分腿跳 地-輔訓 720	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作 觀察	6	
3	基礎訓練： 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2	長彈-腳上沙袋 左右腳.前後腳.環上.剪腿跳 長彈-向前系列難度	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作及表現 觀察	6	
4	專項訓練： 加強專項技術 模擬比賽測驗	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	地-側翻內轉後手後 360、前 手前直 成套訓練	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作及表現 觀察	6	
5	賽前準備期： 加強專項技術/ 核心	P-IV-1 P-IV-2 Ps-IV-1	P-IV-A2 Ps-IV-D1	慢舉倒立 倒立組合動作 頂肩、全下、棒式、推拉、 趴地上倒立、倒立下趴	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	6	
6	賽前準備期： 加強專項技術/ 核心	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	團身空翻連續 10 個 團身後空翻連續 10 個 側翻內轉後手翻接後直(高 度.緊繃度.體姿)	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	2	
7	第 1 次段考 訓練動作分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	應用載具檢視動作學習歷程	資訊/安全	測驗	6	
8	全國競技體操 錦標賽	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生命 品德/法治 安全教育	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					
9	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生命/法治 品德/安全	實作 觀察	6	
10	屏東縣縣運	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/生命 品德/法治 安全教育	表現 觀察	6	
11	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 P-IV-2	P-IV-A1	地上控倒力 1分鐘 木上分腿倒立控制 20K 20分 大彈基本技術 賽後分析選手舞蹈體姿	資訊/安全 性平/人權 品德/法治	實作及表現 觀察	6	
12	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 P-IV-2	P-IV-A1	踏板剪腿跳/剪腿轉 180/360/ 跨環 20K 20分 大彈基本技術 賽後分析選手舞蹈體姿	資訊/安全 性平/人權 品德/法治	實作及表現 觀察	6	
13	第2次段考 競賽影片分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	資訊/安全	測驗	6	
14	專項訓練： 跳馬 芭蕾舞蹈	P-IV-2	T-IV-1	跳-側翻內轉後手翻上包、 塚原上高大包 把桿芭蕾	性平/生命 品德/安全	實作及表現 觀察	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	生命/法治 品德/安全	實作 觀察	6	
16	專項訓練：	P-IV-2	P-IV-A1	高-低接高/高接低/正車輪/反 車輪	性平/人權 品德/法治	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					
	高低槓 芭蕾舞蹈			把桿芭蕾				
17	專項訓練： 平衡木 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	平-剪腿跳接分腿跳/跨環/西 松接貓跳/前後分腿跳接左 右分腿跳/立轉/蹲轉/90 度轉 /抱轉 木上舞蹈	資訊/安 全 性平/人 權 品 德/法 治	實作及表現 觀察	6	
18	專項訓練： 地板 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	地-側翻內轉 360/720/900 、 前 360/540 前手前直/360 內 轉 540 接前團 地板舞蹈	性平/生 命 品 德/安 全	實作及表現 觀察	5	
19	世中運選拔賽	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	資訊/安 全 性平/人 權 品 德/法 治	表現 觀察	6	
20	第 3 次段考	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	術科學習綜合檢討	生命/法 治 品 德/安 全	實作 觀察	6	
21	專項訓練： 長彈翻床 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	長彈-側翻內轉後手接團兩 周/屈兩周/直兩周/後團兩周 轉 180(360) 地板舞蹈	性平/生 命 品 德/安 全	實作及表現 觀察	3	

屏東縣至正國民中學114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 96 節
設計者	林岑寧 教練	課發會審查人員	教學者	林岑寧 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、培養競技體操專項運動之競技體能：能依競技體操專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競技體操專項運動之競技體適能。 二、精進競技體操專項運動之技術水準：能藉由競技體操專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之競技體操專項運動技術水準。 三、發展競技體操專項運動之戰術運用：能經由競技體操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、提升競技體操專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升競技體操專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <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。 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。 <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	專項訓練：	P-IV-2	T-IV-1	跳-側翻內轉後手後屈 高-低接高.高接低	性平/人權 品德/法治	實作 觀察	3	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	跳馬、高低槓 平衡木、地板			平-側翻內轉後團下法 地-側翻內轉後手團兩周	生命/安全			
2	專項訓練： 跳馬、高低槓 平衡木、地板	P-IV-2	T-IV-1	跳-推板塚原後直 高-套管立稱 平-側翻內轉後直下法 地-輔訓團兩周	性平/人權 品德/法治 生命/安全	實作 觀察	2	
3	賽前準備期： 加強專項技術/ 核心	P-IV-1 P-IV-2 Ps-IV-1	P-IV-A2 Ps-IV-D1	慢舉倒立 倒立組合動作 頂肩、全下、棒式、推拉、 趴地上倒立、倒立下趴 側翻內轉後手翻接後直(高 度.緊繃度.體姿) 側翻內轉後手翻後直 360/720/900	性平/生命 品德/法治 安全教育	實作及表現 觀察	4	
4	屏東縣中小學 聯合運動會	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全	表現 觀察	6	
5	賽後調整基礎 訓練： 體能/專項技術/ 影片分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	慢舉倒立 20K 20分 大彈核心力量 國際影片技術分析	資訊/安全 生命/法治 品德/人權	實作及表現 觀察	6	
6	基礎訓練： 柔韌/肌力/專項 技術	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	大彈-向後 360/720/900/1080/ 團兩周/區兩周	品德/安全 生命/法治	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					
7	第1次段考 訓練動作分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	應用載具檢視動作學習歷程	資訊/安全	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	生命/法治 品德/安全	實作 觀察	4	
9	專項訓練： 跳馬 芭蕾舞蹈	P-IV-2	T-IV-1	跳-前手上包、前手前團 把桿芭蕾	生命/法治 品德/人權	實作及表現 觀察	5	
10	第2次段考 競賽影片分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	檢視競賽過程技戰術修正	資訊/安全	測驗	6	
11	全中運	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A2 Ps-IV-D1	以賽代訓與檢討競賽成果	品德/安全	表現 觀察	6	
12	賽後調整基礎 訓練： 體能/專項技術/ 影片分析	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	難度輔助訓練 20K 20分 大彈核心力量 國際影片技術分析	資訊/安全 生命/法治 品德/人權	實作及表現 觀察	6	
13	專項訓練： 高低槓 芭蕾舞蹈	P-IV-2	P-IV-A1	高-正車輪/反車輪/槓轉 360/ 下法 B 難度 把桿芭蕾	生命/法治	實作及表現 觀察	6	
14	專項訓練： 高低槓 芭蕾舞蹈	P-IV-2	P-IV-A1	高-立擰/飛行輔訓 把桿芭蕾	品德/人權	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					
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-1 P-IV-2	T-IV-1	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	生命/法治 品德/安全	實作 觀察	6	
16	專項訓練： 平衡木 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	平-技巧/舞蹈系/SB 加分 木上舞蹈	品德/安全 生命/法治	實作及表現 觀察	6	
17	專項訓練： 平衡木 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	平-混合系/SB 加分 木上舞蹈	品德/安全 生命/法治	實作及表現 觀察	6	
18	專項訓練： 地板 芭蕾舞蹈	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1	地-大跨跳/剪腿跳/剪腿環/跨 環/剪腿轉 180/傑森跳/分腿 跳轉 360 地板舞蹈	品德/安全 生命/法治	實作及表現 觀察	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）

屏東縣立至正國民中學體育班發展委員會組織要點

106年8月15日訂定
108年8月29日校務會議通過
111年8月26日校務會議修訂
112年8月30日校務會議修正通過

壹、依據教育部110年03月02日臺教授體部字第1100006595B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、體育班發展委員會置委員十三人，其中一人為主任委員，由校長兼任，其餘委員，由本校就各相關行政人員、專任運動教練及體育班教師代表、家長代表派（聘）兼之；專任運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，不得少於委員總數三分之一。

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、本會主任委員及委員均為無給職，任期壹年（每年8月1日起至翌年7月31日止），委員隨其職務進退之。

柒、本會由主任委員召集，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。

壹拾、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

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
主任委員		校 長	督導體育班發展與運作
委員		學務主任	襄助召集人督導體育班發展與運作
委員		體育組長	綜理體育班各項發展與運作事務
課務組	委員兼工作組長	教務主任	負責課程規劃及課業輔導事務
	委員	教學組長 領域教師代表	<ol style="list-style-type: none"> 研議整體課程規劃 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） 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 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
	委員	總務主任 體育組長 事務組長 各隊教練(專任 運動教練、約 聘雇教練)	<ol style="list-style-type: none"> 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 專項運動訓練規劃、執行及檢核 對外參賽規劃、執行及檢核 運動傷害防護工作規劃、執行及檢核 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
	委員	輔導組長 生教組長 體育班導師 各隊教練 輔導教師	<ol style="list-style-type: none"> 建立學生資料檔案，並追蹤輔導 安排學習生活，提供課業、生活及生涯輔導 日常生活常規教育規範及輔導 班級經營理念宣導 心理輔導及壓力調適 提供升學進路及職涯發展諮詢
	委員	註冊組長 體育組長 各隊教練	<ol style="list-style-type: none"> 規劃招生簡章及相關試務作業 變更專長種類、轉班或轉介其他學校相關事務 辦理訪視評鑑相關事宜
家長代表	委員	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	<ol style="list-style-type: none">研議整體課程規劃。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）。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。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 至正 國中 113 學年度體育班發展委員會

第 11 次會議簽到表

日期：114 年 05 月 23 日(五) 上午 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	性別
召集人	校長：	黃賢德 校長	黃賢德	男
行政人員代表	教務主任	蔡松謙 主任	蔡松謙	男
	學務主任	潘建志 主任	潘建志	男
	總務主任	吳志男 主任	吳志男	男
	輔導主任	余宣懷 主任	余宣懷	女
	教學組長	陳智誠 組長	陳智誠	男
	體育組長	曾可欣 組長	曾可欣	女
體育班導師代表	七年級導師	徐久雁 老師	徐久雁	女
	八年級導師	溫智華 老師	溫智華	女
	九年級導師	林坤雄 老師	未到	男
教練代表	籃球教練	潘志偉 教練	請假	男
	體操教練	林岑寧 教練	林岑寧	女
體育班家長代表				
列席人員	桌球教練	陳振凱 教練	陳振凱	男
	網球教練	林 鑑 教練	林 鑑	男
	排球教練	高麗婷 教練	高麗婷	女
	籃球教練	朱宸彥 教練	朱宸彥(裁判)	男

屏東縣立至正國民中學 113 學年度 第 11 次體育班發展委員會會議紀錄

日期：114 年 05 月 23 日（五）上午 7：50

地點：本校 2F 會議室

主持人：黃賢德 校長

紀錄：曾可欣 組長

出席人員：如簽到單

主席致詞：

一、業務報告

（一）上次會議決議執行情況：

1. 114 學年體育班導師為劉舜任師。

（二）本次業務報告：

1. 本校 114 學年體育班新生報到共 24 名(網球一名未報到)，感謝教務處同仁協助。導師及新生報到名冊已送體發中心備查。
2. 體育班課程計畫專項訓練部分，感謝各位教練協助。
3. 體育班資料系統感謝同仁協助上傳相關資料，再麻煩尚未完成的同仁繼續完成填報。
4. 課程評鑑(含 6 張照片)，請各位教練將成果上傳至 Y 槽。
5. 暑期(7-8 月)訓練時間表及參賽計畫，請各團隊教練於 6/16(一)前提供。
6. 體育班學習輔導措施計畫，請導師同仁繳交日誌，以便體育組協助核銷。

二、提案討論

案由一：114 學年度體育班各年級節數分配已由體育班課程編配工作小組

討論通過(如附件一)，請委員審查 114 學年度體育班課程計畫。

說 明：體育班課程計畫已於日前由體育組統一彙整，請委員們審查電子檔。

決 議：1. 各專項初審通過。

2. 送交課發會審核，籃球專任教練應補充說明課程計畫。

三、臨時動議： 1. 暑期插班考之工作時程表，請體育組和體發中心承辦人確認；期末前，體發委員會應討論簡章後，核報縣府。

2. 課程計畫完成後，接下來請各專項教練安排 114 學年度的參賽規劃，於本學期末(7 月)提出，並於 114 年度體發委員會審核通過。參賽規劃參酌學校行事曆，請避開學校重要活動(如校慶)、段考、模擬考及會考。

四、散會：8:15 分

體育組長：

教師兼體育組長 曾可欣

學務主任：

潘建志

校長：

屏東縣立至正國民中學校長 黃賢德

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)

六、課程發展委員會之會議紀錄(含簽到表)