

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 115 年 6 月 4 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 115 年 6 月 11 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 000 年 0 月 0 日屏府教體字第號函核准備查】

壹、體育班課程總體架構

一、學校現況（表一）	1
二、體育班課程目標（以文字表述）	2
三、體育班領域學習課程、特殊類型班級課程及彈性學習課程節數一覽 表（表二）	3

貳、體育班體育專業領域暨特殊需求領域課程計畫

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

參、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」（校務會議通過日期）	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） ..	145
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)	☒ 一般 ☐ 非山非市 ☐ 偏遠 ☐ 特偏 ☐ 極偏		
地址	屏東市公裕街 300 號		電話	08-7666394	傳真	08-7668054
網址	http://www.jjjh.ptc.edu.tw/					
校長	黃賢德		E-mail	ate2315@yahoo.com.tw		
教務(導)主任	羅鈺		E-mail	loterry0212@hotmail.com		
編制內教師數	57					
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		18	476		
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教班		0	0		
	藝術才能班		0	0		
	體育班	發展項目	3	72		
		1. 競技體操 2. 桌球 3. 排球 4. 網球 5. 籃球				
	總計		21	548		
<u>非集中式</u> 特殊類型班級	分散式資源班	身心障礙類	1	15		
		資賦優異類	0	0		
	巡迴輔導班	身心障礙類	1	13		
		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	國民中學	備註
				階段	第四學習階段	
				年級	七（體育班）	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5	第四學習階段各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		
		其他類課程		1		
		彈性學習節數（1-5）		4		
學習總節數（32-35）				35		

(二) 八年級 (十二年國教)

領域科目				教育階段	國民中學	備註
				階段	第四學習階段	
				年級	八（體育班）	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5	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、音樂）		
		綜合活動（2-3）		2（家政、輔導）		
		科技（1-2）		1（資訊科技）		
		健康與體育（2-3）		2（健康教育、體育）		
	特殊類型班級課程	體育專業（5）		5		
領域學習節數（30-34）				31		
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程		2 8上 探究與實作、世界萬花筒-文化篇；8下 探究與實作、世界萬花筒-旅遊篇	特殊需求領域課程（體育專業）1-3節	
		社團活動與技藝課程		0		
		特殊需求領域課程（體育專業）		1		
		其他類課程		1		
		彈性學習節數（1-5）		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	國民中學	備註
				階段	第四學習階段	
				年級	九（體育班）	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5	第四學習階段各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		
		數學（4）		4		
		社會（3）		3		
		自然科學（3）		3		
		藝術（2-3）		2（音樂、表演藝術）		
		綜合活動（2-3）		2（童軍、輔導）		
		科技（1-2）		1（資訊科技）		
		健康與體育（2-3）		2（健康、體育）		
	特殊類型班級課程	體育專業（5）		5		
領域學習節數（30-34）				30		
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程		3 9 上 探究與實作、世界萬花筒-內涵篇上、邏輯推理；9 下 探究與實作、世界萬花筒-內涵篇下、邏輯應用	特殊需求領域課程（體育專業）1-3 節	
		社團活動與技藝課程		0		
		特殊需求領域課程（體育專業）		1（專長訓練）		
		其他類課程		1		
		彈性學習節數（1-5）		5		
學習總節數（32-35）				35		

貳、體育班體育專業領域暨特殊需求領域課程計畫 (表三)

屏東縣至正國民中學115學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	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. 上手托球手型。 3. 上手對空托球。 4. 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	
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%)	4	
5	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%)	5	
6	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	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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%)	5	
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	北港媽祖盃	P-IV-2 P-IV-3 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 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	
12	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	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	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%) 綜合技術應用 (40%)	6	
16	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	
17	國中甲級排球 聯賽預賽	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%)	4	
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%)	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					
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115學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 114 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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%)	6	
3	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	
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 生涯/性平	觀察評量 (100%)	5	
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. 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	
6	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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	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%)	6	
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%)	3	
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. 拋球 A 式快攻擊球 5. 拋球 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. 熱身操 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 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. 2VS2 對打 3. 攔網完後退二步攻擊 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%)	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					
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. 2VS2 對打 3. 攔網完後退二步攻擊 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 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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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. 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%)	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 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115學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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	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	
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%)	4	
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。 5. 四人跑動上手傳球。	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%)	5	
6	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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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-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	
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	觀察評量 (100%)	5	
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	北港媽祖盃	P-IV-2 P-IV-3 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 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	
12	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	
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. 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%) 綜合技術應用 (40%)	6	
16	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	
17	國中甲級排球 聯賽預賽	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%)	4	
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%)	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					
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	
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115學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 114 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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%)	6	
3	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	
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 生涯/性平	觀察評量 (100%)	5	
5	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	
6	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	
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	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	
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%)	3	
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. 拋球 A 式快攻擊球。 5. 拋球 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	
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. 攔網完後退二步攻擊。 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%)	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					
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. 攔網完後退二步攻擊。 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。 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	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					
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%)	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 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115學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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	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	
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%)	4	
5	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%)	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					
6	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	
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%)	5	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	北港媽祖盃	P-IV-2 P-IV-3 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 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	
12	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	
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. 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%) 綜合技術應用 (40%)	6	
16	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%)	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%)		
17	國中甲級排球 聯賽預賽	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%)	4	
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%)	4	
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	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115學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 99 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體適能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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%)	6	
3	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	
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 生涯/性平	觀察評量 (100%)	5	
5	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	
6	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	
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	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	
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%)	3	
10	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 7.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	
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.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	
12	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	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					
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. 攔網完後退二步攻擊。 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. 攔網完網上球攻擊練習。 3. 攔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%)	3	

屏東縣至正國民中學115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	4	
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	5	
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	4	
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	5	
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	4	
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	4	
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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 114 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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 ◆反手發球的吃球位置	安全/品德 家庭	實作 觀察	3	
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	6	
3	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	
4	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	5	
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	◆發完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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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-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	3	
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	4	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
15	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 及具體運用	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 及具體運用	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	
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	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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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	4	
5	精進推檔球技術 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	5	
6	精進推檔球技術 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	4	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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-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	精進推檔球技術 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	5	
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	精進推檔球技術 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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	4	
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	4	
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	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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 114 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	精進搓球技術 不同性能球拍的 搓球	T-IV-1	T-IV-B1	◆性能球拍搓球基本動作練習 ◆不同性能球拍搓球綜合訓練	家庭/環境 品德/安全	實作 觀察	3	
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 ◆搓球綜合訓練	家庭/品德 安全	實作 觀察	6	
3	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	
4	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	5	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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-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	3	
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	
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	4	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	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	資訊/人權	測驗	6	
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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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	4	
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	5	
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	4	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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-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	5	
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 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	資訊/科技	測驗	6	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	4	
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	4	
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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 99 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
2	弧圈球技術 正手前冲弧圈球	T-IV-1	T-IV-B1	◆正手前冲弧圈球基本動作 ◆正手前冲弧圈球綜合訓練	品德/安全 科技/家庭	實作及表現 觀察	6	
3	弧圈球技術 正手前冲弧圈球	T-IV-1 Ps-IV-1	T-IV-B1 Ps-IV-D1	◆正手前冲弧圈球進階動作 ◆正手前冲弧圈球綜合訓練	生涯/安全 科技/人權	實作 觀察	6	
4	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	5	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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-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	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	3	
10	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	
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	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	4	
13	弧圈球技術 正手加轉弧圈球	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 生涯/人權	實作 觀察	6	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
15	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	3	

屏東縣至正國民中學115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 節
設計者	林 鑫 教練	課發會審查人員		教學者	林 鑫 教練
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識網球運動 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 ● 正反拍移動擊球訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
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	4	
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	5	
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	4	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	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	5	
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	● 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	● 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	● 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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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 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	底線正反拍抽 球練習、截 擊、扣殺訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 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	● 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	4	
18	底線正反拍抽 球練習接發球 訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 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	4	
19	底線正反拍抽 球練習接發球 訓練	P-IV-1	P-IV-A1 T-IV-B1	● 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	● 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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 114 節
設計者	林 鑫 教練	課發會審查人員		教學者	林 鑫 教練
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	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	6	
3	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	
4	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	5	
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	
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	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 ◆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	3	
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 ◆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	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					
					品德/法治 安全教育			
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	4	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	
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	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	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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 節
設計者	林 鑫 教練	課發會審查人員		教學者	林 鑫 教練
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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	4	
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	5	
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	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	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					
				● 腳步交換移動訓練				
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	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	5	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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 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 安全教育	小隊實作 分組練習	6	
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	4	
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	4	
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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 114 節
設計者	林 鑫 教練	課發會審查人員		教學者	林 鑫 教練
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	6	
3	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	
4	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	5	
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進階練習 ◆正手拍判斷長短球腳步轉換敏捷度訓練	性平/生涯 品德/法治 安全教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆正手拍移動判斷快速轉換腳步 ◆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	6	
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	3	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	4	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	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	
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	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	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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 節
設計者	林 鑫 教練	課發會審查人員		教學者	林 鑫 教練
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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	4	
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	5	
6	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	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					
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	● 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	5	
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	● 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	● 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	
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	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				
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	4	
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	● 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	4	
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	● 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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	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	● 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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 99 節
設計者	林 鑫 教練	課發會審查人員		教學者	林 鑫 教練
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	6	
3	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	
4	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	5	
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	6	
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	3	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	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	4	
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	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	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	3	

屏東縣至正國民中學115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	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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/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/品德 多元文化	觀察評量 實作評量	6	
3	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)/胯下運球/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	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)/胯下運球/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/勾手傳球/背後傳球/單手長傳球/雙手長傳球	品德/多元	觀察評量 實作評量	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					
5	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 ◆比賽中的運球與傳球	品德/多元	觀察評量 實作評量	5	
6	行進間傳球 運球與防守動作	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	4	
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	5	
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 1in 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	4	
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	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					
19	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	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	◆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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 114 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	3	
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/三線 快攻(美)	性平/品德 多元文化	觀察評量 實作評量	6	
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/雙人 8 字快攻/雙線 快攻(美)/雙線快攻(韓)	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
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	5	
5	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	
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)/三 線快攻(日)	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	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	
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	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					
10	小組防守訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃球球與卡位 ◆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	
11	小組防守訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃球球與卡位 ◆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	基礎團隊防守訓練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃球球與卡位 ◆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	4	
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	6	
16	小組攻防技巧與動位	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃球球與卡位 ◆動位：輪轉/3out 2 in 輪轉	性平/品德	觀察評量 實作評量	6	
17	小組攻防技巧與動位	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃球球與卡位 ◆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					
18	進階團隊攻防 技巧與動位	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃球球與卡位 ◆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	6	
19	進階團隊攻防 技巧與動位	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆籃球球與卡位 ◆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	6	
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	模擬賽演練	P-IV-2 T-IV-2	P-IV-A3 T-IV-B4	◆戰術應用時機 ◆防守策略 ◆急攻與慢攻時機	性平/品德	觀察評量 實作評量	3	

屏東縣至正國民中學115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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	4	
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	5	
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	4	
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	5	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	個人投籃技巧訓練	T-IV-2	T-IV-B3	◆進階進攻：左右手挑籃/左右手拋投/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	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	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	4	
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	4	
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 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： 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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 114 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	3	
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	6	
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	6	
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	5	
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	6	
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 5 on 5 盯人/進攻 進攻 5 on 5 盯人帶包夾	性平/品德	觀察評量 實作評量	3	
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 5 on 5 盯人/進攻 進攻 5 on 5 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	4	
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	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	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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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	4	
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	5	
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	4	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	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	
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	5	
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 區域联防 看球看人區域联防帶包夾	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 區域联防 看球看人區域联防帶包夾	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 區域联防 看球看人區域联防帶包夾 分辨一線二線三線位置	品德	觀察評量 實作評量	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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 區域联防 1 對 1 區域联防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 1 對 1 區域联防 進攻 1 對 1 區域联防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	4	
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 區域联防 1 對 1 區域联防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 1 對 1 區域联防 進攻 1 對 1 區域联防帶包夾	品德	觀察評量 實作評量	4	
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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 99 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	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	
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	6	
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	6	
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	5	
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	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	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	3	
10	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	
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	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	4	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	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	
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	畢業週 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	3	

屏東縣至正國民中學115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	柔韌訓練： 基礎柔軟/柔韌 訓練	P-IV-1	P-IV-A1	肩膀轉肩 左右腳正劈 橋型撐 壓腳背 壓膝蓋	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作 觀察	6	
2	基礎訓練： 基礎跑步/速度/ 耐力基本基礎	P-IV-1 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	4	
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	5	
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	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					
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	5	
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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	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	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	4	
18	專項訓練： 彈翻床 芭蕾舞	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	4	
19	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	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	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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 114 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	跳步訓練： 柔軟/柔韌/核心/ 肌耐力	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 腳起開至 180 度	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作 觀察	3	
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	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	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	6	
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	5	
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	4K 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	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	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 平衡木- 分腿後手翻、併腿後手翻、 前手翻成套訓練	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作及表現 觀察	3	
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	4	
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	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	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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	基礎訓練： 平衡木 芭蕾舞	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	
18	基礎訓練： 地板 長彈簧床 芭蕾舞	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	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	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： 中彈簧床、 平衡木 芭蕾舞	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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 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 拔腿-舉至 180 度控制 結環-往後仰至看到腳	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作 觀察	6	
2	基礎訓練： 基礎跑步/速度/ 耐力基本基礎	P-IV-1 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 繃	性平/生命 品德/法治 安全/人權	實作 觀察	4	
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	5	
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	4	
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	5	
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	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-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	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	4	
18	比賽期： 地板 芭蕾舞	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	4	
19	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	
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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 114 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	柔韌訓練： 基礎柔軟/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	
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	6	
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	6	
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	5	
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	6	
9	專項訓練： 大彈翻床 芭蕾舞	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	3	
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	4	
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	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	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	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	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	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	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： 地板 芭蕾舞	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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 113 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	專項訓練： 跳馬、高低槓 平衡木、地板	P-IV-1	T-IV-1	跳-塚原後屈 高-屈身上擺倒立連接 平-側空接後手 地-輔訓團身兩周	性平/人權 品德/法治	實作 觀察	6	
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	4	
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	5	
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	4	
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	5	
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	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： 高低槓 芭蕾舞	P-IV-2	P-IV-A1	高-低接高/高接低/正車輪/反 車輪 把桿芭蕾	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					
17	專項訓練： 平衡木 芭蕾舞	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	4	
18	專項訓練： 地板 芭蕾舞	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	4	
19	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	
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	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115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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 99 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	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養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。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	專項訓練： 跳馬、高低槓 平衡木、地板	P-IV-2	T-IV-1	跳-側翻內轉後手後屈 高-低接高.高接低 平-側翻內轉後團下法 地-側翻內轉後手團兩周	性平/人權 品德/法治 生命/安全	實作 觀察	3	
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	6	
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	6	
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	5	
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	
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	6	
9	專項訓練： 跳馬 芭蕾舞	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	3	
10	賽前調整基礎 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	
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	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	4	
13	專項訓練： 高低槓 芭蕾舞	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	P-IV-2	P-IV-A1	高-立撐/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	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	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	畢業週 專項訓練： 地板 芭蕾舞	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	3	

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

四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

屏東縣 至正 國中 114 學年度體育班發展委員會

第 九 次會議簽到表

日期：115 年 6 月 4 日(四)上午 7 時 50 時

地點：至正國中2F會議室

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
主任委員	校 長	黃賢德 校長	請假	男
委員	教務主任	羅 鈺 主任	請假	男
委員	學務主任	潘建志 主任	潘建志	男
委員	總務主任	吳志男 主任	吳志男	男
委員	輔導主任	余宣憶 主任	請假	女
委員	教學組長	張宗信 組長	張宗信	男
委員	體育組長	曾可欣 組長	曾可欣	女
委員	七年級導師	劉舜任 老師	劉舜任	男
委員	八年級導師	徐久雁 老師	徐久雁	女
委員	九年級導師	溫智華 老師	溫智華	女
委員	籃球教練	潘志偉 教練	潘志偉	男
委員	體操教練	林岑寧 教練	林岑寧	女
委員	體育班家長代表	林澄妍 女士	林澄妍	女
列席人員	桌球教練	陳振凱 教練	請假	男
	網球教練	林 鑫 教練	林 鑫	男
	排球教練	高麗婷 教練	高麗婷	女
	籃球教練	林揚軒 教練	林揚軒	男
	體育班學生	邱俊彰 同學	邱俊彰	男

屏東縣立至正國民中學 114 學年度 第 9 次體育班發展委員會會議紀錄

日期：115 年 06 月 04 日（星期四）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：感謝大家到場與會協助今日會議討論事項，先進行業務單位進行報告。

一、業務報告：

（一）上次會議決議執行情況：

1. 115 學年體育班導師為溫智華老師。新生體育班學生 27 人(體操 3、女排 8、網球 5、桌球 4、男籃 7)及導師名冊確認並報府核備。
2. 體育班學生納入參加抽離式技藝班課程，輔導室亦調查 801 學生意願。

（二）本次業務報告：

1. 繳交課程評鑑(含 6 張照片)，請各位教練 6/16(二)前將成果上傳至 Y 槽。
2. 體育班資料系統，請體育班導師及各專項教練務必上網填報。參加 6/3 屏東縣體育班系統操作說明會的夥伴們會更了解填報方向與要點。
3. 暑期(7-8 月)訓練時間表及參賽計畫，請各團隊教練於 6/16(二)前提供。
4. 115 學年度的參賽計畫及訓練規劃，則請教練們於 7/15(二)前繳交。(可參酌學校行事曆，請避開學校重要活動如校慶、段考、模擬考及會考)。
5. 請導師同仁將 115 年 1 月~6 月授課日誌於 6/12(五)前繳交體育組班，以利申請(體育班學習輔導措施計畫)課程鐘點費。

二、提案討論

案由一： 115 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 115 學年度體育班課程計畫。

說明：體育班課程計畫已由體育組彙整完成，如電子檔，請各專項教練補充說明。

決議： 1. 各專項初審通過。
2. 送交課發會進行備查。

案由二：有關 115 學年度體育班插班考甄選簡章，提請討論與審核。

說明：1. 插班考甄選簡章，如附件二。

2. 插班考七升八年級預計招考女排 2 人、籃球 1 人；八升九年級預計招考桌球 1 人、籃球 1 人。(701 有 21 人、801 有 25 人)

討論：1. 801 導師徐久雁老師：本班人數 25 人，插班生轉入約莫需要一個學期來磨合，若開 2 個插班生名額且為九年級轉入，拚升學重要的一年，同學們要適應外，導師亦需要花費極大的精力與時間。建議八升九年級開 1 個名額。

2. 701 導師劉舜任老師：七升八年級插班生名額 3 個，普通班學生轉入到體育班後，普通班總人數減少，是否會造成減班？插班考名額的準則？(體育組：轉出項目人數女排 1 未報到 1 轉出、男籃轉出 1 位，共計 3 位。另外，依據教務處資料普通班學生轉入到體育班後，是不會造成減班的。)

決議：因討論後仍未有共識，且桌球陳振凱教練請假無法回應討論，故另擇時間再行議決。

三、臨時動議：

四、散會：8:20 分

紀錄

教師兼體育組長 曾可欣

單位主管

教師兼體育組長 潘建志

校長

屏東縣立中正國民中學校長 黃貝偉

屏東縣 至正 國中 114 學年度課程發展委員會

第 四 次會議簽到表

日期：115 年 06 月 11 日 7 時 50 分

地點：至正國中2F會議室

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	黃賢德 校長	黃賢德	
行政人員代表	教務主任	羅 鈺 主任	羅 鈺	
	學務主任	潘建志 主任	潘建志	
	總務主任	吳志男 主任	吳志男	
	輔導主任	余宣懷 主任		請假
	教學組長	張宗信 組長	張宗信	
	訓育組長	黃子芸 組長	黃子芸	
	體育組長	曾可欣 組長	曾可欣	
年級代表	七年級導師	林靜怡 老師		
	八年級導師	蔡雅惠 老師		請假
	九年級導師	許智淵 老師	許智淵	
領域教師代表	國文領域	莊佩潔 老師	莊佩潔	
	英文領域	溫智華 老師	溫智華	
	數學領域	許智淵 老師	許智淵	
	自然領域	曾可欣 老師		同體育組長
	社會領域	胡宸瑄 老師	胡宸瑄	
	藝文領域	黃微惠 老師	黃微惠	
	健體領域	吳志男 老師	吳志男	
	科技領域	王俊棋 老師	王俊棋	
	特教領域	徐荷嫻 老師		請假
	本土語領域	李宜頻 老師		請假
	綜合領域	余宣懷 老師		同輔導主任
教師會代表		郭淑貞 老師	郭淑貞	
家長代表	家長會長	林澄妍 會長		

屏東縣立至正國民中學 114 學年度第 4 次課程發展委員會議題

時間：115 年 6 月 11 日(星期三)07：50

地點：至正國中 2F 會議室

一、主席致詞：黃賢德

二、業務報告：

1. 本校協助行政減授節數為 16 節(午餐秘書及網管人員減授 2 節不含在內)，減授節數人員分配由本校課編小組討論決議。
2. 暑假備課日為 8 月 27 日(四)、8 月 28 日(五)，請各領域召開領域會議，將 115-1 學期段考出題、審題及補考的負責教師名單確認並記錄於會議本上。
3. 暑期重要時程：新生訓練 8/18(二)、全校返校日 8/28(五)、開學日 8/31(一)。
4. 依據 12 年國教新課綱規定，所有教師每學年務必安排 1 節備觀議課，並填寫相關表件，繳交至教學組，並請教師將公開授課時間告知教學組。
5. 九年級複習考日期北北基版本依序為：南一、翰林、南一、康軒是否依北北基版本，會後將再行召開 9 年級升學會議決定。

三、提案討論：

案由一：審查本校 115 學年度學校普通班課程計畫，請提討論。

說 明：本校 115 學年度普通班課程計畫如附件，請討論並決議。

決 議：無異議通過。

案由二：審查本校 115 學年度特殊教育課程計畫，提請討論。

說 明：本校 115 學年度特殊教育課程計畫如附件，請討論並決議。

決 議：無異議通過。

案由三：審查本校 115 學年度體育班課程計畫，提請討論。

說 明：本校 115 學年度體育班課程計畫如附件，請討論並決議。

決 議：無異議通過。

案由四：審查本校 115 學年度生涯發展教育實施計畫，提請討論。

說 明：本校 115 學年度生涯發展教育實施計畫如附件，請討論並決議。

決 議：無異議通過。

案由五：討論 115 學年第 1 學期定期評量日期：

說明：第一次 10 月 15 日(四)、10 月 16 日(五)。(30 上課日)

第二次 11 月 26 日(四)、11 月 27 日(五)。(27 上課日，含三合一活動 3 日)

第三次 01 月 20 日(三)、01 月 21 日(四)。(35 上課日，含運動會 2 日)

115 學年第 1 學期定期評量時間依縣府行事曆規劃並平均上課天數，目前規劃三合一活動於 11/4～11/6 三天進行、運動會於 12/10、12/11 兩天進行，提請討論。

決議：第一次段考時間更改為 10 月 13 日(二)、10 月 14 日(三)共 28 個上課日。

第二次段考應變為 29 個上課日。

案由六：檢視本校 114 學年第一學期教師課程評鑑成果，提請討論。

說明：檢視 114 學年第一學期領域課程評鑑及彈性課程評鑑，討論內容可以針對學校整體課程在執行的困難，課程目標達成情形，以及教師教學需求。

決議：無異議通過。

四、臨時動議：

無

五、散會：

時間：8：20

教學組長：

代理教師兼
教學組長 張宗信

教務主任：

代理教師兼
教務主任 羅鈺

校長：

屏東縣立民生國民中學 校長 吳德