屏東縣 114 學年度麟洛國中體育班課程計畫

【本課程計畫經本校 114 年 6 月 2 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 114 年 6 月 4 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 114 年 月 日屏府教體字第 號函核准備查】

課程計畫目錄

壹、體育班課程總體架構

一、學校現況（參見表一）

二、體育班課程目標（以文字表述）

三、體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表（參見表二）

貳、體育班體育專業領域暨特殊需求領域課程計畫

專業課程暨特殊需求領域課程計畫(參見表三)

參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

一、統整性主題/專題/議題探究課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)

二、社團活動與技藝課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)

三、特殊需求領域課程計畫(參見表三，今年兩者已合併)

四、其他類課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)

肆、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)

二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)

三、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)

四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況（表一）

<table>
<tr><td>學校名稱</td><td colspan="2">麟洛國中</td><td>學校類型(請勾選)</td><td colspan="3">□一般 ■非山非市 □偏遠
□特偏 □極偏</td></tr>
<tr><td>地址</td><td colspan="2">屏東縣麟洛鄉麟蹄村中山路2號</td><td>電話</td><td>08-7222812</td><td>傳真</td><td>08-7211776</td></tr>
<tr><td>網址</td><td colspan="6">http://www.lljh.ptc.edu.tw/</td></tr>
<tr><td>校長</td><td colspan="2">郭瓊揚</td><td>E-mail</td><td colspan="3">b1014003@gmail.com</td></tr>
<tr><td>教務(導)主任</td><td colspan="2">宋坤美</td><td>E-mail</td><td colspan="3">kunmei@mail.edu.tw</td></tr>
<tr><td>編制內教師數</td><td colspan="6">25</td></tr>
<tr><td>專任運動教練數</td><td colspan="6">1</td></tr>
<tr><td rowspan="6">班級數及
學生人數概況</td><td colspan="2">班級類別</td><td colspan="2">班級數</td><td colspan="2">學生數</td></tr>
<tr><td colspan="2">普通班</td><td colspan="2">5</td><td colspan="2">98</td></tr>
<tr><td colspan="2">集中式身心障礙類特教班</td><td colspan="2">0</td><td colspan="2">0</td></tr>
<tr><td colspan="2">藝術才能班</td><td colspan="2">0</td><td colspan="2">0</td></tr>
<tr><td rowspan="2">體育班</td><td>發展項目</td><td colspan="2" rowspan="2">3</td><td colspan="2" rowspan="2">35</td></tr>
<tr><td>1.軟網
2.籃球
3.射箭</td></tr>
<tr><td colspan="2">總計</td><td colspan="2">8</td><td colspan="2">133</td></tr>
<tr><td rowspan="4">非集中式
特殊類型班級</td><td rowspan="2">分散式資源班</td><td>身心障礙類</td><td colspan="2">1</td><td colspan="2">16</td></tr>
<tr><td>資賦優異類</td><td colspan="2">0</td><td colspan="2">0</td></tr>
<tr><td rowspan="2">巡迴輔導班</td><td>身心障礙類</td><td colspan="2">0</td><td colspan="2">0</td></tr>
<tr><td>資賦優異類</td><td colspan="2">0</td><td colspan="2">0</td></tr>
</table>

二、體育班課程目標

(一)銜接與全面發展「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」規定之基本能力，並啟發體育運動專長興趣。

(二)透過體育專業課程培養競技運動興趣、發掘多元競技運動潛能、鍛鍊基礎體能，進而鍛鍊各專項體能、學習專項運動基本技術、涵養運動精神及學習與運用戰術等。

三、領域學習課程、特殊類型班級課程及彈性學習課程節數一覽表（表二）

<table>
<tr><td colspan="3" rowspan="3">教育階段
階段
年級
領域/科目</td><td colspan="3">國民中學</td><td>備註</td></tr>
<tr><td colspan="3">第四學習階段</td><td></td></tr>
<tr><td>七</td><td>八</td><td>九</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="10">部定課程</td><td rowspan="9">領域學習課程</td><td rowspan="3">語文</td><td>國語文(5)</td><td>國語文(5)</td><td>國語文(5)</td><td rowspan="5"></td></tr>
<tr><td>英語文(3)</td><td>英語文(3)</td><td>英語文(3)</td></tr>
<tr><td>本土語文(1)</td><td>本土語文(1)</td><td></td></tr>
<tr><td>數學</td><td>數學(4)</td><td>數學(4)</td><td>數學(4)</td></tr>
<tr><td>社會</td><td>社會(3)（歷史、地理、公民與社會）</td><td>社會(3)（歷史、地理、公民與社會）</td><td>社會(3)（歷史、地理、公民與社會）</td></tr>
<tr><td>自然科學</td><td>自然科學(3)（生物）</td><td>自然科學(3)（理化）</td><td>自然科學(3)（理化、地球科學）</td><td rowspan="6">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。</td></tr>
<tr><td>藝術</td><td>藝術（2）（音樂、視覺藝術）</td><td>藝術（2）（音樂、視覺藝術）</td><td>藝術（2）（音樂、表演藝術）</td></tr>
<tr><td>綜合活動</td><td>綜合活動(2)（家政、輔導）</td><td>綜合活動(2)（家政、輔導）</td><td>綜合活動(2)（童軍、輔導）</td></tr>
<tr><td>科技</td><td>資訊科技(1)</td><td>生活科技(1)</td><td>資訊科技(1)</td></tr>
<tr><td>健康與體育</td><td>健康教育(1)體育(1)</td><td>健康教育(1)體育(1)</td><td>健康教育(1)體育(1)</td></tr>
<tr><td>特殊類型班級課程</td><td>體育專業</td><td>體育專業(5)（專項體能訓練、專項技術訓練）</td><td>體育專業(5)（專項體能訓練、專項技術訓練）</td><td>體育專業(5)（專項體能訓練、專項技術訓練）</td><td></td></tr>
</table>

學習節數			31節	31節	30節	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	1	1	1	特殊需求領域課程(體育專業)1-3節
		社團活動與技藝課程	0	0	0	
		特殊需求領域課程(體育專業)	2	2	3	
		其他類課程	1	1	1	
學習節數			4節	4節	5節	
學習總節數			35節			

貳、體育班體育專業領域暨特殊需求領域課程計畫(表三)

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明:_____)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	陳江炫昌	課發會審查人員	課發會委員	教學者	陳江炫昌
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	了解新生家庭狀況 心肺功能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	了解新生家庭狀況 200m 間歇跑 35 秒 4 趟 400m 間歇跑 80 秒 4 趟	家庭教育	實作評量 課堂觀察	7	
2	肌力	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1 對 1 防守訓練 大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練		實作評量 課堂觀察	7	
3	籃球基本動作	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	左右單手運球 強調護球姿勢 左右手直線運球 上籃		實作評量 課堂觀察	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
4	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	兩人小組擋拆路線及方法		實作評量課堂觀察	7	
5	防守	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	了解區域防守2-3、3-2、1-3-1 防守站位及防守姿勢		實作評量課堂觀察	7	
6	防守	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	Man to man deffence 了解防守蓄意攻擊之後造成違反運動道德情節	法治教育	實作評量課堂觀察	7	
7	戰術分析	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	Motion offence 閱讀 nba 金洲勇士隊 攻擊系統	閱讀素養	課堂觀察	7	第一次段考
8	籃球進階動作	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	左右單手運球 強調護球姿勢 左右手直線運球上籃 變換動作		實作評量課	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						堂觀察		
9	實務競賽	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	2 人快攻、多人小組配合 對抗前與對抗選手敬禮 與對抗後與對抗選手握手	品德教育	實作評量課堂觀察	7	
10	心肺功能訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	3000m 14 分 30 秒 100m 間歇跑 14 秒 5 趟		實作評量課堂觀察	7	
11	參加縣運籃球比賽	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	比賽過程分析及參與 並高知孩子餐與比賽到他校必須遵守的規定	法治教育	課堂觀察	7	參加縣運籃球比賽
12	參加縣運籃球比賽	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-Ⅳ-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	賽後分析團隊表現 修復身體機能		課堂觀察	7	比賽後修復週
13	防守	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	全場防守壓迫 2-2-1 站位及防守觀念		實作評	7	第二次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						量課堂觀察		
14	戰術分析	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	解析戰術		課堂觀察	7	
15	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	破全場區域防守進攻路線及站位 影片觀賞 告知孩子在網路上可以看到的訓練網址 以後放假時間可以觀看	資訊教育	實作評量課堂觀察	7	
16	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	破半場區域防守進攻路線及站位		實作評量課堂觀察	7	
17	防守	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	了解區域防守 2-3 防守站位及防守姿勢 告知學生如何不蓄意侵犯防守時傷害他人	安全教育	實作評量課堂觀	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						察		
18	防守	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	了解人盯人防守站位及防守姿勢		實作評量課堂觀察	7	
19	心肺功能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	200m 間歇跑 34 秒 5 趟 400m 間歇跑 80 秒 5 趟		實作評量課堂觀察	7	
20	防守	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	破半場人盯人防守進攻路線及站位		實作評量課堂觀察	7	
21	戰術分析	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	解析戰術 5out motion 學期賽事回顧		課堂觀察	7	第三次段考

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度七 年級第 二 學期體育專業課程

暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	**陳江炫昌**	課發會審查人員	課發會委員	教學者	**陳江炫昌**
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	新學年了解各選手家庭狀況 肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	球隊會議 了解新學年選手狀況 大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練 手臂肌群訓練	家庭教育	實作評量 課堂觀察	7	
2	心肺功能訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1500m 間歇跑 3000m 間歇跑		實作評量 課堂觀察	7	
3	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	全場防守壓迫 1-2-1-1 站位及防守觀念		實作評量 課堂觀察	7	
4	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	全場防守壓迫 2-2-1 站位及防守觀念		實作評量 課堂觀察	7	
5	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分	前鋒及中鋒腳	環境	實	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	性球類運動組合性戰術	步及身體運用、轉換快攻整理訓練環境歸納運動器材	教育	作評量課堂觀察		
6	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	破全場區域防守進攻		實作評量課堂觀察	7	
7	戰術分析與性別平等教育	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	4out1in Motion Offence 宣導加強學生們的性別平等教育	性別平等		7	第一次段考
8	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	破半場人盯人防守進攻路線及站位		實作評量課堂觀察	7	
9	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	破全場人盯人防守進攻路線及站位		實作評量課堂觀察	7	
10	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性	破半場區域防守進攻路線及	閱讀素養	實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		類運動組合性戰術訓練	戰術	站位(進階戰術)閱讀各個 ncaa 大學的進攻系統		評量課堂觀察		
11	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	了解區域防守 2-3 防守站位及防守姿勢		實作評量課堂觀察	7	
12	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	了解全場區域防守 2-2-1 防守站位及防守姿勢		實作評量課堂觀察	7	
13	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	了解全場人盯人防守防守站位及防守姿勢		實作評量課堂觀察	7	第二次段考
14	戰術分析	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	解析戰術 2-3 區域聯訪 NCAA 雪城大學防守系統 告知孩子們遵守學校規定遵守紀律	法治教育	課堂觀察	7	
15	肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速	大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練		實作評	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	度、肌力及肌耐力組合			量課堂觀察		
16	心肺功能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	200m 間歇跑 34 秒 4 趟 400m 間歇跑 80 秒 6 趟		實作評量課堂觀察	7	
17	防守	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	2-3 區域與大型 2-2-1 區域包夾聯防		實作評量課堂觀察	7	
18	進攻	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	破半場區域防守 2-2-1 防守進攻路線及站位		實作評量課堂觀察	7	
19	傳球	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	2 人 3 人 4 人 五人 推傳快攻上籃 傳球因各個位置的不同 也告知選手對待任何各個族群和平共處	生涯規劃、多元文化	實作評量課堂觀察	7	
20	戰術分析	Ta-IV-3 熟悉並演	Ta-IV-C5 守備/跑分	解析戰術 MOTION		課	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	性球類運動組合性戰術	QUICK 美國 DUKE 大學進攻系統		堂觀察		
21	期末省思	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	學期賽事回顧檢討	閱讀素養	小組討論	7	第三次段考

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度八 年級第 一 學期體育專業課程

暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	**陳江炫昌**	課發會審查人員	課發會委員	教學者	**陳江炫昌**
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	新學年了解各個學生家庭狀況 肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	新學年了解各個學生家庭狀況 大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練	家庭教育	實作評量 課堂觀察	7	
2	心肺功能訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	3000m 耐力跑 13 分鐘		實作評量 課堂觀察	7	
3	基礎控制球訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	單雙手運球		實作評量 課堂觀察	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
4	傳球	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	傳接球		實作評量 課堂觀察	7	
5	防守 歸納整理運動器材	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	了解半場區域防守 2-2-1 防守站位及防守姿勢 歸納整理運動器材	環境教育	實作評量 課堂觀察	7	
6	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	破半場區域防守 2-2-1 防守進攻路線及站位		實作評量 課堂觀察	7	
7	戰術分析	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	解析戰術 牛角戰術 美國密西根州大進攻系統	閱讀素養	課堂觀察	7	第一次段考
8	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運	破區域防守 2-3 進攻路線及站位(進階戰		實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		性球類運動組合性戰術訓練	動組合性戰術	術)		評量課堂觀察		
9	肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練		實作評量課堂觀察	7	
10	心肺功能訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	3000m 耐力跑 12 分鐘 45 秒		實作評量課堂觀察	7	
11	快攻 結合各個位置上的組合	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	兩人推傳上籃 三人八字上籃 依據各個位置上身材的不同做出不同的融入組合	民族教育	實作評量課堂觀察	7	
12	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並	Ta-Ⅳ-C5 守備/	5 OUT MOTION 戰術		實	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	跑分性球類運動組合性戰術	訓練		作評量課堂觀察		
13	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	4 OUT 1 IN 戰術訓練		實作評量課堂觀察	7	第二次段考
14	戰術分析	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	解析戰術 美國 NCAA UCLA 1-4 MOTION 進攻系統	資訊	課堂觀察	7	
15	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	了解區域 1-2-1-1 防守防守站位及防守姿勢		實作評量課堂觀察	7	
16	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	破全場區域 1-2-1-1 防守進攻路線及站位		實作評	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		合性戰術訓練				量課堂觀察		
17	基本動作	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	全場運球上籃		實作評量課堂觀察	7	
18	肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練 手臂肌群訓練		實作評量課堂觀察	7	
19	心肺功能訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	200m 間歇跑 32 秒 4 趟 400m 間歇跑 75 秒 6 趟 及間歇課程的體能訓練員介紹未來體育的發展	生涯規劃	實作評量課堂觀察	7	
20	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動	了解全場區域 2-2-1 防守防守站位及防守		實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	姿勢 瞭解各個隊伍之間的防守系統		評量課堂觀察		
21	戰術分析	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	解析戰術 韓國國家隊 PASSING GAME 進攻系統 學期賽事回顧	閱讀素養	課堂觀察	7	第三次段考

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	**陳江炫昌**	課發會審查人員	課發會委員	教學者	**陳江炫昌**
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	心肺功能訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及	200m 間歇跑 32 秒 5 趟 400m 間歇跑 75 秒 5 趟	家庭教	實作評	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	瞭解新學年學生家庭狀況	度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	肌耐力組合	瞭解新學年學生家庭狀況	育	量課堂觀察		
2	肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練		實作評量 課堂觀察	7	
3	個人動作	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	半場一對一基礎上籃腳步		實作評量 課堂觀察	7	
4	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	前鋒及中鋒腳步及身體運用、轉換快攻及破全場區域防守進攻路線及站位(進階戰術)		實作評量 課堂觀察	7	
5	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動	全場防守壓迫2-2-1 站位及防		實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	守觀念		評量課堂觀察		
6	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	全場防守壓迫1-2-1-1 站位及防守觀念		實作評量課堂觀察	7	
7	戰術分析防守身體侵犯	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	解析戰術 松山高中全場壓迫防守系統 因為壓迫容易造成身體侵犯後產生球員互相鬥毆的情況進而被判球監罰款	法治教育	課堂觀察	7	第一次段考
8	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	了解區域防守2-3 防守站位及防守姿勢		實作評量課堂觀	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						察		
9	防守	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	了解半場區域防守 2-2-1 防守站位及防守姿勢		實作評量課堂觀察	7	
10	進攻	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	閱讀破半場區域防守 2-2-1 防守進攻路線及站位	閱讀素養	實作評量課堂觀察	7	
11	心肺功能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1500m 耐力跑 6 分 30 秒 3000m 耐力跑 12 分 45 秒		實作評量課堂觀察	7	
12	快攻	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	兩人推傳上籃 三人八字上籃		實作評量課堂	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						觀察		
13	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	5 OUT MOTION 戰術訓練		實作評量課堂觀察	7	第二次段考
14	戰術分析	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	藉由籃球訓練網站解析戰術富邦籃球隊進攻系統	資訊教育	課堂觀察	7	
15	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	破全場區域 1-2-1-1 防守進攻路線及站位		實作評量課堂觀察	7	
16	基本動作	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	全場運球上籃		實作評量課堂觀察	7	
17	肌力	P-Ⅳ-3 了解並運	P-Ⅳ-A5 守備/跑	大腿肌群訓練		實	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	小腿肌群訓練 核心肌群訓練 手臂肌群訓練		作評量課堂觀察		
18	心肺功能訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	200m 間歇跑 32 秒 4 趟 400m 間歇跑 75 秒 6 趟 體育館防災演練		實作評量課堂觀察	7	
19	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	了解全場區域 2-2-1 防守防守站位及防守姿勢		實作評量課堂觀察	7	
20	戰術分析 與未來升學導向	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	解析戰術 NBA 金洲勇士隊 移動迷宮攻擊系統 未來升學途徑	生涯規劃、多元文化	課堂觀察	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
21	期末省思	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	學期賽事回顧檢討	閱讀素養	小組討論	7	第三次段考

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度九 年級第 一 學期體育專業課程

暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	**陳江炫昌**	課發會審查人員	課發會委員	教學者	**陳江炫昌**
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	探討籃球高階動作與投籃變化 與瞭解選手們的家庭狀況	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的	投籃姿勢力學探討 瞭解選手們的家庭狀況	家庭教育	實作評量 課堂觀察	8	
2	探討籃球高階動作與投籃變化	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	籃下左右邊擦板投籃		實作評量 課堂觀察	8	
3	探討籃球高階動作與投籃變化	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	中距離三點投籃		實作評量 課堂觀察	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
4	籃球高階動作性侵防治	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	左右單手運球 告知選手尊重男女之間朋友的認知	性侵防治	實作評量課堂觀察	8	
5	籃球高階動作	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	強調護球姿勢		實作評量課堂觀察	8	
6	籃球高階動作	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	左右手直線運球上籃變換動作		實作評量課堂觀察	8	
7	肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練		實作評量課堂觀	8	第一次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						察		
8	肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	大腿肌群訓練 小腿肌力訓練 核心肌群訓練		實作評量 課堂觀察	8	
9	肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練		實作評量 課堂觀察	8	
10	心肺功能訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	800M 間歇跑 3 分鐘 3 趟 告知選手閱讀心肺功能訓練 • 帶給自己的身體素質	閱讀素養	實作評量 課堂觀察	8	
11	心肺功能訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	400M 間歇跑 72 秒 5 趟		實作評量 課堂	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						觀察		
12	心肺功能訓練 尊重生命教育\	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	200M 間歇跑 32 秒 5 趟 強調生命的意義保護生命的身體	生命教育	實作評量 課堂觀察	8	
13	進攻	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	前鋒及中鋒腳步及身體運用		實作評量 課堂觀察	8	第二次段考
14	進攻	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	轉換快攻		實作評量 課堂觀察	8	
15	進攻	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	破全場區域防守進攻路線及站位 (高階戰術)	資訊教育	實作評量 課	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						堂觀察		
16	個人基本動作	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	基礎三威脅腳步		實作評量課堂觀察	8	
17	個人基本動作	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	半場一對一		實作評量課堂觀察	8	
18	個人基本動作	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	基礎上籃腳步 五種變化腳步		實作評量課堂觀察	8	
19	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	前鋒及中鋒腳步及身體運用	生涯規劃	實作評量	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						課堂觀察		
20	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	轉換快攻		實作評量課堂觀察	8	
21	戰術分析 遵守校規	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	解析戰術 西班牙擋拆攻擊系統 告知學生遵守校規 學期賽事回顧	法治教育	課堂觀察	8	第三次段考

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 8 節/共 144 節
設計者	**陳江炫昌**	課發會審查人員	課發會委員	教學者	**陳江炫昌**
彈性	□統整性主題/專題/議題探究				

學習課程類型	□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	各單	學習重點	**教學重點**	融	評	節	備

度週次	元/主題名稱	學習表現	學習內容		入之議題內容重點	量方式	數	註
1	加強籃球基本動作	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	左右單手運球		實作評量課堂觀察	8	
2	加強籃球基本動作並了解選手家庭狀況	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	強調護球姿勢 了解選手家庭狀況	家庭教育	實作評量課堂觀察	8	
3	加強籃球基本動作	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	左右手變換動作運球上籃		實作評量課堂觀察	8	
4	肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練		實作評量課堂觀察	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
5	肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練		實作評量 課堂觀察	8	
6	肌力	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	大腿肌群訓練 小腿肌群訓練 核心肌群訓練		實作評量 課堂觀察	8	
7	戰術分析	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	解析戰術 1992 年 NBA 鳳凰城太陽隊 RUN AND GUN 進攻系統	閱讀素養	課堂觀察	8	第一次段考
8	進攻	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	轉換快攻 TRIANSITION		實作評量 課堂觀察	8	
9	進攻與團	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性	破全場區域防守進攻路線及站位實際	品德	實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	隊精神	合性戰術訓練	戰術	演練 告知孩子團隊精神的重要性 品德服人	教育	評量課堂觀察		
10	個人動作訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	基礎三威脅腳步 半場一對一 基礎上籃腳步		實作評量課堂觀察	8	
11	個人動作訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	基礎三威脅腳步 半場一對一 基礎上籃腳步		實作評量課堂觀察	8	
12	個人動作訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	基礎三威脅腳步 半場一對一 基礎上籃腳步		實作評量課堂觀察	8	第二次段考
13	心肺	P-Ⅳ-3 了解並運用守	P-Ⅳ-A5 守備/跑分	200m 間歇跑		實	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	功能訓練	備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	7 趟 32 秒 400m 間歇跑 3 趟 72 秒		作評量課堂觀察		
14	戰術分析	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	上籃球訓練網站 解析戰術 2002 年 NBA 國王隊 普林斯頓進攻系統	資訊教育	課堂觀察	8	
15	心肺功能訓練	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	200m 間歇跑 7 趟 32 秒 400m 間歇跑 3 趟 75 秒		實作評量課堂觀察	8	
16	防守	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合	T-Ⅳ-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	盯人防守一線、二線、三線實際演練		實作評量課堂觀察	8	
17	戰術分析	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	解析戰術 綜合所有職業球隊進攻系統模擬戰術		課堂觀	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						察		
18	戰術分析與升學規畫	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	進攻系統模擬戰術 告知選手未來升學途徑與目標設定	生涯規劃	課堂觀察	8	

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學114學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程

暨特殊需求領域【軟式網球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	**李御嘉**	課發會審查人員	課發會委員	教學者	**李御嘉**
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、培養軟網專項運動之競技體能：能依軟網專項運動之特性執行個人體能訓練，增進軟網專項運動之競技體適能。 二、精進軟網專項運動之技術水準：能藉由軟網專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之軟網專項運動技術水準。 三、發展軟網專項運動之戰術運用：能經由軟網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、提升軟網專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升軟網專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	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-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	各單元/	學習重點	教學重點	融入之	評量	節	備

度週次	主題名稱	學習表現	學習內容		議題內容重點	方式	數	註
1	基本動作調整專項體能訓練	P-Ⅳ-1 理解並執行網/牆性球 類運動組合性體能訓練處方 P-Ⅳ-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-Ⅳ-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-Ⅳ-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1.東方式握拍法 2.接切球站位 3.接高壓發球站位 4.高壓發球、低手切球 5.了解新生家庭狀況	家庭教育	小隊實作分組練習	7	
2	接、發球訓練戰術模擬演練	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分 性球類運動組合性戰術 訓練 Ps-Ⅳ-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運 用心理技能提升成績	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	1.前後衛(雁型陣) 2.雙後衛 3.雙前衛 4.綜合訓練		小隊實作分組練習	7	
3	團隊模擬競賽專項體能訓練	Ps-Ⅳ-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與 他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項 運動比賽成績等 T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人 動作技術、團隊合作技術	P-Ⅳ-A4 陣地攻守性球類運動 之速度、協調、敏捷、 穩定及身體控制	1.正面截擊 2.正拍截擊 3.反拍截擊 4.高壓殺球		小隊實作分組練習	7	
4	前後排分項訓練 專項體	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分 性球類運動組合性	P-V-A1 網/牆性球類運動之自 我身心適能狀況評	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練		小隊實作分組	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	能訓練	戰術 訓練 P-V-1 設計、應用並熟練網/牆 性球類運動綜合性體能 訓練等各種處方	估與提升策略			練習		
5	基本動作調整戰術模擬演練	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	1.後衛-底線連續抽球20顆不失誤 2.前衛-正面、正拍、反拍、高壓殺球		小隊實作分組練習	7	
6	專項術科測驗	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊 進攻、防守戰術與策略運用	Ta-Ⅳ-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1.影片賞析 2.雙向溝通 3.術科測驗 4.服從裁判之判決	法治教育	小隊實作分組練習	7	
7	放鬆訓練、溝通練習	P-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-Ⅳ-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	1.左右移位擊球訓練 2.長短移位擊球訓練		測驗	7	第一次段考
8	加強後衛基礎	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰 術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術	1.移位型截擊多球訓練1節 2.結合截擊搭配底線戰術練習 3.高壓殺球練習 4.核心訓練(手眼協調)		小隊實作分組練習	7	
9	前衛截擊、高壓殺球	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術訓 練，執行組合性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	1.一對二抽球訓練 2.體能訓練 3.比賽前、後之禮儀	品德教育	小隊實作分組練習	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
10	後衛抽球	P-Ⅳ-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-Ⅳ-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1.整合單打戰術，進行比賽模式 2. 體能訓練(腳步移位)		小隊實作分組練習	7	
11	戰術整合	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練，執行組合性 攻防戰術 T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性個人動作技術、 團隊合作技術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比 賽之組合性攻防實務技術	1.單打多球移位擊球訓練 2.單打發球落點強化 3.校外比賽住宿注意防範事項	法治教育	小隊實作分組練習	7	
12	戰術整合	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技 術訓練，執行組合性 攻防戰術 T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比 賽之組合性攻防實務技術	1.整合雙打戰術，進行比賽模式 2.體能訓練(手眼協調)		小隊實作分組練習	7	
13	討論、檢討	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練，執行組合性 攻防戰術 T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性個人動作技術、 團隊合作技術	Ta-Ⅳ-C1 配速與競賽規則 Ta-Ⅳ-C2 競賽與情報蒐集	1.組合訓練 2.體能訓練(放鬆、游泳) 3.比賽影片		小隊實作分組練習測驗	7	第二次段考
14	心理強化	Ps-Ⅳ-1 了解並運用心理技巧	Ps-Ⅳ-D1 目標設定、壓力管理 與	1. 影片賞析		測驗	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧	2.體能訓練(放鬆、游泳) 3.心靈反思及討論調整				
15	戰術整合	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運用	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽之組合性攻防實務技術	1. 比賽前心理調整(全國性比賽) 2. 體能訓練 3. 跳繩訓練	資訊教育	小隊實作分組練習	7	
16	討論、檢討	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運用	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運 動之組合性團隊進攻戰術	1.調整單打比賽模式 2. 以遊戲模式，強化自我信心 3.調整心靈進入比賽模式 4.體能訓練(肌耐力)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
17	基礎整合	Ta-IV-4 執行並強化標的性 球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規 則、指令與道德	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運 動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	1.調整雙打比賽模式 2.以遊戲模式，強化自我信心 3.調整心靈進入比賽模式 4.體能訓練(協調性) 5.競賽男、女組之區別	性別教育	小隊實作分組練習	7	
18	默契強	Ps-IV-1 熟悉並執	Ps-IV-D2 組合性	1.比賽前心		小隊	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	化	行組合性 運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動 比賽成績等	運動心理技 能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	理調整(全國性比賽) 2.體能訓練 3.跳繩訓練		實作分組練習		
19	心理強化	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團 隊 訓 練 狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管 理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性 球類運動心理技能	1.體能訓練(放鬆、游泳) 2.心靈反思及討論調整 3.組合與修正動作訓練		小隊實作分組練習	7	
20	基本動作強化	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規 則、指令與道德	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運 動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	1.以量少之負荷，調整並休養 2.組合與修正動作影片分析		小隊實作分組練習	7	
21	戰略分析、期末檢討	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的 協調、反應組合性技術	1.比賽模擬 2.分組比賽 3.學期賽事回顧		小隊實作分組練習測驗	7	第三次段考

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學114學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程

暨特殊需求領域【軟式網球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	**李御嘉**	課發會審查人員	課發會委員	教 學者	**李御嘉**
彈性學習	□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）				

課程類型	■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、培養軟網專項運動之競技體能：能依軟網專項運動之特性執行個人體能訓練，增進軟網專項運動之競技體適能。 二、精進軟網專項運動之技術水準：能藉由軟網專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之軟網專項運動技術水準。 三、發展軟網專項運動之戰術運用：能經由軟網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、提升軟網專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升軟網專項運動競賽之心理素質。
核心素養	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-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、反拍擊球腳步移位	P-Ⅳ-1 理解並執行網/牆性球 類運動組合性體能訓練 處方 P-Ⅳ-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-Ⅳ-A1 網/牆性球類運動組合 性體能 P-Ⅳ-A2 網/牆性球類運動體能 運動處方	1. 體能訓練 2. 開放式腳步站位 3.封閉式腳步站位 4.了解學生狀況	家庭教育	小隊實作	7	
2	前衛攻擊、防守	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓 練，執行組合性攻防	T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術	1.前衛對角線攻擊球(正、反兩角) 2..前衛直線攻擊球		小隊實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		戰 術 Ta-Ⅳ-4 執行並強化標的性球類 運動組合性戰術	Ta-Ⅳ-C7 標的性球類運動組合 性戰術	(左、又兩角) 3.前衛防守(直線) 4.前衛(攻擊球腳步) 5.前衛(防守球腳步)				
3	攻守轉換	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓 練，執行組合性攻防戰 術 Ta-Ⅳ-4 執行並強化標的性球類 運動組合性戰術	T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術 Ta-Ⅳ-C7 標的性球類運動組合 性戰術	1.球路觀察 2.攻守分明 3.轉換時機 4.由防守帶動攻擊		小隊實作	7	
4	連接球戰術應用	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓 練，執行組合性攻防戰 術 Ta-Ⅳ-4 執行並強化標的性球類 運動組合性戰術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術	1.發球上網 2.抽球上網 3.後衛球路設計		小隊實作	7	
5	雁形陣戰術說明	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術 訓練 P-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓 練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 T-Ⅳ-B5 陣地攻守性球類運動 之傳接球、快攻、多打 少之攻防等組合性團隊合作技術	1.二對三狀況球練習		小隊實作	7	
6	軟式網球影片	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、	Ps-Ⅳ-D5 守備/跑分性球類運	1. 軟式網球比賽觀摩	環境教育	小隊實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	賞析	指令與道德 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並 能自我調整心態做出符 合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行 為	動 組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動 之團隊運動道德、倫理與行為	2. 體能訓練 3. 球場整理及運動器材收納				
7	戰略分析	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的 協調、反應組合性技術	1.比賽模擬 2.分組比賽 3.宣導性別別等的重要	性別教育	小隊實作分組練習測驗	7	第一次段考
8	心理	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球 類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道 德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	1. 比賽前心理調整(全國中等學校運動會)		小隊實作	7	
9	身心靈溝通	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球 類運動團隊訓練狀 況，並能自我調整心 態做出符合運動道德倫理的行為及有 利於團隊的道德行為	Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊狀態	1.賽後檢討及動作調整 2.體能訓練(放鬆、游泳) 3.心靈反思 4.情境問題	品德教育	小隊實作	7	
10	前後衛綜合練習	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性 球類運動之	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動 之盯人防	1.高強度基本動作訓練 2.結合截擊		小隊實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性團隊 進攻、防守戰術與策略 運用	守、區域協防等組合性防守策略	搭配底線戰術練習 3.發球訓練(穩定性)				
11	心理	T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人 動作技術、團隊合作技 術	T-Ⅳ-B4 陣地攻守性球類運動 之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動 作與步伐	比賽前心理調整(全國性比賽)		小隊實作	7	
12	心理	T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人 動作技術、團隊合作技 術	T-Ⅳ-B5 陣地攻守性球類運動 之傳接球、快攻、多打 少之攻防等組合性團隊合作技術	比賽前心理調整(全國性比賽)		小隊實作	7	
13	後衛強化	Ta-Ⅳ-4 執行並強化標的性球類 運動組合性戰術	T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技 術	1.國際賽影片觀賞 2.體能訓練(腳步移位)		小隊實作	7	第二次段考
14	單打演練	T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分 性球類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性技術	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術	1.模擬單打戰術練習 2.體能訓練(腳步移位) 3.遵守校規及球隊規範	法治教育	測驗	7	
15	雙打演練	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術	1.模擬雙打戰術練習 2.體能訓練(手眼協調)		小隊實作	7	
16	發球上網	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	1.加強發球上網練習 2.體能訓練		小隊實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		術訓 練，執行組合性攻防戰術	接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術	(腳步移位)				
17	雙打戰術應用	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術	1.加強雙打模式觀念 2.加強雙底線高強度對打 3.體能訓練(爆發力)		分組練習	7	
18	單打戰術應用	T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分 性球類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性技術	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術	1. 加強單打比賽模式觀念 2.以遊戲模式，強化自我信心 3.調整心靈進入比賽模式 4.體能訓練(肌耐力)		分組練習	7	
19	遊戲體能	P-Ⅳ-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-Ⅳ-A1 網/牆性球類運動組合 性體能	1.以遊戲模式，強化自我信心 2.體能訓練(協調性) 3.透過影片宣導	性別平等教育	分組練習	7	
20	戰略分析	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	1.比賽模擬 2.分組比賽		小隊實作分組練習測驗	7	
21	期末檢討	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練	Ta-Ⅳ-C6 球類運動環境分析與判斷	賽事回顧	小組討論		7	第三次

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為						段考

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學114學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程

暨特殊需求領域【軟式網球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	**李御嘉**	課發會審查人員	課發會委員	教學者	**李御嘉**
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、培養軟網專項運動之競技體能：能依軟網專項運動之特性執行個人體能訓練，增進軟網專項運動之競技體適能。 二、精進軟網專項運動之技術水準：能藉由軟網專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之軟網專項運動技術水準。 三、發展軟網專項運動之戰術運用：能經由軟網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、提升軟網專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升軟網專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	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-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	各單元/主題	學習重點	教學重點	融入之	評量	節	備註

週次	名稱	學習表現	學習內容		議題內容重點	方式	數	
1	專項體能訓練	P-Ⅳ-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-Ⅳ-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	1.一般性力量 2.有氧耐力 3.柔軟度 4.敏捷 5.了解學生家庭是否需要協助地方	家庭教育	小隊實作	7	
2	接、發球訓練、 戰術模擬演練	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1.接低手切球-(攻擊大角) 2.接低手切球-(兩邊小角) 3.接高壓殺球-(時間差攻擊中間) 4.接高壓殺球-(攻擊直線)		小隊實作	5	
3	戰術運用	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性術訓練，執行組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1.發球上網 2.長、短球運用 3.左、有高吊球運動 4.速度快、慢運用		小隊實作	7	
4	心理建設	Ps-Ⅳ-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-Ⅳ-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	1.場上自信心建立 2.當失誤發生時，如何快速調整? 3.雙打搭檔有誤會時，如何迅速溝通與調整? 4.體能訓練		小隊實作	7	
5	增強式體能	P-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類	P-Ⅳ-A4 陣地攻守性球類運動之速	1.折返跑 2.跳繩 3.繩梯	環境教育	小隊實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運動組合性體能訓練	度、協調、敏捷、 穩定及身體控制	4.反應 5.球場環境整理及訓練器材收納				
6	戰術與策略之應用	T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性 球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-Ⅳ-B4 陣地攻守性球類運動 之抄、截、盯人與區域 等，個人組合性防守動 作與步伐	1.國際賽影片觀賞 3.體能訓練 4.跳繩訓練		小隊實作	7	
7	基礎加強	T-Ⅳ-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-Ⅳ-B8 標的性球類運動相關 之拋、擲、滾、試瞄、 打擊所連結而成之組 合性技術	1.後衛-直線抽球連續 20 顆 2.前衛-中場高壓殺球 3.體能訓練 4.跳繩訓練 5.加強學生品德宣導	品德教育	測驗	7	第一次段考
8	戰術應用	P-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性 球類運動組合性體能訓練	P-Ⅳ-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐 力的組合性體能	1.組合練習 2.體能訓練		小隊實作	7	
9	前後衛綜合練習	Ta-Ⅳ-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技 術	1.移位型截擊多球訓練 2.結合截擊搭配底線戰術練習 3.高壓殺球練習 4.核心訓練(手眼協調)		小隊實作	7	
10	前後衛綜合練習	Ta-Ⅳ-4 執行並強化標	Ta-Ⅳ-C7 標的性球類運	1. 模擬比賽情境訓練		小隊實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的性球類運動組合性戰術	動組合性戰術	2.一截一抽不定向訓練 3.發球多球訓練(發球擊準) 4.體能訓練(腳步移位)				
11	單打戰術	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ps-Ⅳ-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	1.整合單打戰術，進行比賽模式。 2. 體能訓練(腳步移位) 3.運動場地男、女禮儀	性別平等教育	小隊實作	7	
12	雙打戰術	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ps-Ⅳ-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1.整合雙打戰術，進行比賽模式。 2.體能訓練(手眼協調)		小隊實作	7	
13	心理	T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-Ⅳ-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	1.比賽前心理調整(全國性比賽)		小隊實作	7	第二次段考
14	戰略分析	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	1.比賽模擬 2.分組比賽		小隊實作 分組練習 測驗	7	
15	單打戰術、戰略	T-Ⅳ-3 了解並演練守備	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運	1.高強度單打模式。	資訊教育	小隊實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		/跑分 性球類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性技術	動個人 組合性戰術	2.發球上網練習 3.體能訓練(腳步移位) 4.觀賞日本、韓國比賽影片				
16	雙打高調球戰術應用	T-Ⅳ-3 了解並演練守備/跑分 性球類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性技術	Ta-Ⅳ-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術	1.高調球應用（雙打模式 ） 2.雙底線高強度對打 3.體能訓練(爆發力)		小隊實作	7	
17	心理	T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-Ⅳ-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	1.調整單打比賽模式 2.以遊戲模式，強化自我信心 3.調整心靈進入比賽模式。 4.體能訓練(肌耐力)		分組練習	7	
18	心理	T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性 球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-Ⅳ-B5 陣地攻守性球類運動 之傳接球、快攻、多打 少之攻防等組合性團隊合作技術	1.調整雙打比賽模式 2.以遊戲模式，強化自我信心 3.調整心靈進入比賽模式		分組練習	7	
19	心理	T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性 球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-Ⅳ-B5 陣地攻守性球類運動 之傳接球、快攻、多打 少之攻防等組合性團隊合作技術	1.比賽前心理調整(全國性比賽) 2.介紹運動相關產業	生涯規劃	分組練習	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
20	遊戲體能	P-Ⅳ-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-Ⅳ-A1 網/牆性球類運動組合性體能	1.體能訓練(放鬆、游泳) 2.心靈反思及討論調整 3.組合與修正動作訓練		分組練習	7	
21	期末檢討	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-Ⅳ-C6 球類運動環境分析與判斷	賽事回顧		測驗	7	第三次段考

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學114學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【軟式網球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	**李御嘉**	課發會審查人員	課發會委員	教學者	**李御嘉**
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	一、培養軟網專項運動之競技體能：能依軟網專項運動之特性執行個人體能訓練，增				

目標	進軟網專項運動之競技體適能。 二、精進軟網專項運動之技術水準：能藉由軟網專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之軟網專項運動技術水準。 三、發展軟網專項運動之戰術運用：能經由軟網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、提升軟網專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升軟網專項運動競賽之心理素質。
核心素養	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-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	專項體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練 處方	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	1.米字形快速折返跑 2.1500 速耐力 3.角椎-協調性訓練 4.反應訓練 5.了解學生家庭狀況	家庭教育	小隊實作分組練習	7	
2	專項技術訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1.後衛底線攻擊直線 2.前衛後退中場高壓殺球		小隊實作分組練習	7	
3	上網戰術訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽	1.發球上網 2.截擊後連		小隊實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運動組合性技術訓 練，執行組合性攻防戰術	之組合性攻防實務技 術	接球攻擊		分組練習		
4	前後排分項訓練	Ta-Ⅳ-4 執行並強化標的性球類 運動組合性戰術	Ta-Ⅳ-C7 標的性球類運動組合性戰術	1.前衛半場截擊-正面、正拍、反拍 2.前衛-高壓殺球 3.後衛高點攻擊球-對角、直線		小隊實作分組練習	7	
5	戰術模擬演練	P-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓 練	P-Ⅳ-A3陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐 力的組合性體能	1.綜合球路訓練 2.比賽模擬		小隊實作分組練習	7	
6	戰術與策略之應用	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	1.比賽模擬 2.比賽影片檢討分析		小隊實作分組練習	7	
7	戰略分析	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	1.比賽模擬 2.分組比賽 3.介紹因比賽情緒失控，造成罰緩及逞處情形	法治教育	小隊實作分組練習測驗	7	第一次段考
8	後衛強化	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性 球類運動之組合性團隊 進攻、防守戰術與策略 運用	Ta-Ⅳ-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 術	後衛(正拍)前、後移動能力訓練)。		小隊實作分組練習	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	後衛強化	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性 球類運動之組合性團隊 進攻、防守戰術與策略 運用	Ta-Ⅳ-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略	後衛(反拍)前、後移動能力訓練)		小隊實作分組練習	7	
10	模擬比賽	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.模擬比賽情境訓練。2.一截一抽不定向訓練。3.發球多球訓練(發球擊準)。4.體能訓練(腳步移位)。5.拍攝動作分析	資訊教育	小隊實作分組練習	7	
11	模擬比賽	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1.模擬比賽情境訓練。2.戰術訓練。3.專項體能訓練(腳步移位)		小隊實作分組練習	7	
12	後衛強化	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性 球類運動之組合性團隊 進攻、防守戰術與策略 運用	Ta-Ⅳ-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	後衛-直線攻擊球訓練		小隊實作分組練習	7	
13	前衛卡位	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性 球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略 運用	Ta-Ⅳ-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	前衛-攻擊正對角及反對角影片分析		小隊實作分組練習測驗	7	第二次段考
14	測驗	Ta-Ⅳ-1 分析、演	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性	專項術科測		測驗	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	球類運動個人組合性戰術	驗				
15	體能訓練	P-Ⅳ-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-Ⅳ-A1 網/牆性球類運動組合性體能	1.體能訓練，視選手的的體能狀況調整訓練內容。 2.加強心肺耐力訓練。 加強控球穩定性。		小隊實作分組練習	7	
16	後衛強化	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性 球類運動之組合性團隊 進攻、防守戰術與策略 運用	Ta-Ⅳ-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略	1.後衛-半場攻擊球訓練（肩上攻擊球） 2.球場環境整理及運動器材收納	環境教育	小隊實作分組練習	7	
17	前衛站位強化	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性 球類運動之組合性團隊 進攻、防守戰術與策略 運用	Ta-Ⅳ-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	前衛-網前卡位能力訓練 （雁形陣）		小隊實作分組練習	7	
18	單打	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	單打-左、右移位擊球能力訓練		小隊實作分組練習	7	
19	單打	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.單打-長、短擊球影片分析 2.介紹未來升學途徑	生涯規劃	小隊實作分組練習	7	
20	測驗	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人	專項術科測驗		小隊實作	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		性球類運動比賽的組合性攻防戰術	組合性戰術			分組練習		
21	期末檢討	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-Ⅳ-C6 球類運動環境分析與判斷	賽事回顧	小組討論		7	第三次段考

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學114學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程

暨特殊需求領域【軟式網球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	**李御嘉**	課發會審查人員	課發會委員	教學者	**李御嘉**
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、培養軟網專項運動之競技體能：能依軟網專項運動之特性執行個人體能訓練，增進軟網專項運動之競技體適能。 二、精進軟網專項運動之技術水準：能藉由軟網專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之軟網專項運動技術水準。 三、發展軟網專項運動之戰術運用：能經由軟網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、提升軟網專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升軟網專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	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-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	各單元/主	學習重點	教學重點	融入之	評量	節	備

度週次	題名稱	學習表現	學習內容		議題內容重點	方式	數	註
1	專項體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐 力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	1.馬克操 2.速度訓練 3.肌耐力訓練 4.了解學生家庭狀況	家庭教育	小隊實作分組練習	8	
2	網前截擊、 半場截擊	T-IV-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術訓 練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1.網前截擊-攻擊 2.半場截擊-防守		小隊實作分組練習	8	
3	雙打站位	T-IV-3 了解並演練守備/跑分 性球類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性技術	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術	1.一前一後站位 2.雙前衛站位 3.雙後衛站位		小隊實作分組練習	8	
4	單打站位	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術	1.防守腳步 2.攻擊腳步 3.擊球落點之跑位 4.兩性議題	性別平等教育	小隊實作分組練習	8	
5	組合球戰術應用	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術	1.球種設計 2.高調球進攻		小隊實作分組練習	8	
6	比賽戰術模擬	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1.後衛挑高直線三米球 2.前衛接反對角後，攻擊對角球		小隊實作分組練習	8	
7	測驗	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1. 正、反兩角一對二抽球 2. 肌耐力訓練		測驗	8	第一次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	發球準度	T-Ⅳ-4 熟悉並執行標的性球類 運動技術之要領，運用 運動力學的概念及修正 瞄準之精確度	T-Ⅳ-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、 打擊所連結而成之組合性技術	1 高壓發球 2 節 2.低手切球 3 節		小隊實作分組練習	8	
9	三米高吊球	T-Ⅳ-4 熟悉並執行標的性球類 運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-Ⅳ-B8 標的性球類運動相關 之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	1. 徒手體能活動 2. 肌耐力訓練 3.左右底線兩角		小隊實作分組練習	8	
10	正、反拍擊球腳步轉換應用	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術訓 練，執行組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1. 閃身正拍攻擊 2. 肌耐力訓練 3. 體諒、尊重、關懷	品德教育	小隊實作分組練習	8	
11	平擊球、高吊球	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B1 網/牆性球類運動之發 、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1. 平擊球、高吊球之應用 2. 肌耐力訓練		小隊實作分組練習	8	
12	攻、守轉換	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術訓 練，執行組合性攻防戰術	T-Ⅳ-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術	1.球路觀察 2.攻守轉換時機		小隊實作分組練習	8	
13	單打	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術	1.短球應用 2.切、肖球應用		小隊實作分組練習	8	第二次段

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		防戰術						考
14	戰略分析	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	1.比賽模擬 2.分組比賽		小隊實作 分組練習 測驗	8	
15	模擬比賽	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1.雙打模擬比賽 2.比賽影片分析	資訊教育	小隊實作 分組練習	8	
16	後衛強化	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略 運用	Ta-Ⅳ-C4 陣地攻守性球類運動 之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	後衛-半場攻擊球訓練（肩上攻擊球）		小隊實作 分組練習	8	
17	前衛站位強化	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略 運用	Ta-Ⅳ-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	前衛-網前卡位能力訓練(雁形陣)		小隊實作 分組練習	8	
18	單打	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	單打-左、右移位擊球能力訓練		小隊實作 分組練習	5	
19	單打	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.單打-長、短擊球能力訓練 2.未來升學規畫探討	生涯規劃	小隊實作 分組練習	8	
20	體能	P-Ⅳ-4 熟悉並執行標的性球類	P-Ⅳ-A1 網/牆性球類運動組合性體能	1.遊戲體能 2.循環體能 3.速度訓練		小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運動組合性體能訓練		4.肌耐力訓練		分組練習		
21	期末檢討	Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-Ⅳ-C6 球類運動環境分析與判斷	1.賽事回顧		小組討論	8	第三次段考

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學114學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【軟式網球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 8 節/共 144 節
設計者	**李御嘉**	課發會審查人員	課發會委員	教學者	**李御嘉**
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、培養軟網專項運動之競技體能：能依軟網專項運動之特性執行個人體能訓練，增進軟網專項運動之競技體適能。 二、精進軟網專項運動之技術水準：能藉由軟網專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之軟網專項運動技術水準。 三、發展軟網專項運動之戰術運用：能經由軟網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、提升軟網專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升軟網專項運動競賽之心理素質。
核心素養	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-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	專項體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練 處方	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	1.爆發力訓練 2.敏捷訓練 3.速度訓練 4.了解選手家庭狀況	家庭教育	小隊實作分組練習	8	
2	接、發球訓練(高階) 戰術模擬演練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性技術	1.接球-攻擊前排直線 2. 前排-時間差攻擊中線		小隊實作分組練習	8	
3	團隊模擬競賽(高階) 專項體能訓練	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的 協調、反應組合性技術	1. 前衛、後衛陣型轉換跑位 2. 循環		小隊實作分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				體能 3.速度訓練				
4	前後排分項訓練(高階) 專項體能訓練	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊 進攻、防守戰術與策略運用	Ta-Ⅳ-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略	1.前衛-退至中場高壓殺球 2.後衛-時間差攻擊中線		小隊實作分組練習	8	
5	戰術模擬演練(高階)	P-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓 練	P-Ⅳ-A3陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐 力的組合性體能	1.前後衛綜合球路練習		小隊實作分組練習	8	
6	心理調適	T-Ⅳ-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人 動作技術、團隊合作技術	T-Ⅳ-B5陣地攻守性球類運動 之傳接球、快攻、多打 少之攻防等組合性團 隊合作技術	1. 影片賞析 2.體能訓練(放鬆、游泳) 3.心靈反思及討論調整		小隊實作分組練習	8	
7	戰略分析	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的 協調、反應組合性技術	1.比賽模擬 2.分組比賽 3.勇敢做自己	性別平等教育	小隊實作分組練習測驗	8	第一次段考
8	前後	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊 進攻、防守戰術與策略運用	Ta-Ⅳ-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略	1.攻擊兩邊直線球		小隊實作分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	三米高吊球	T-Ⅳ-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用 運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-Ⅳ-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、 打擊所連結而成之組 合性技術	1.直線三米高吊球 2.對角三米高吊球		小隊實作分組練習	8	
10	前衛高壓扣殺	T-Ⅳ-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用 運動力學的概念及修正瞄準之精確度 T-	T-Ⅳ-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、 打擊所連結而成之組 合性技術	1.四角高壓殺球攻擊		小隊實作分組練習	8	
11	戰術應用	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	模擬比賽		小隊實作分組練習	8	
12	單打	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	Ta-Ⅳ-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.模擬單打戰術練習。 2.團結的重要性	品德教育	小隊實作分組練習	8	第二次段考
13	循環訓練	Ta-Ⅳ-3 熟悉並演練守備/跑分 性球類運動組合性戰術 訓練	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	1.專項體能 2.循環體能 3.速度訓練		小隊實作分組練習	8	
14	抽球訓練	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術訓 練，執行組合性攻防戰 術	T-Ⅳ-B 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術	1.雙底線高強度對打		小隊實作分組練習測驗	8	
15	後衛	Ta-Ⅳ-2 了解並	Ta-Ⅳ-C4 陣地攻	1.正對角		小隊	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊 進攻、防守戰術與策略運用	守性球類運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略	-抽短球練習 2.反對角-抽短球		實作分組練習		
16	前衛	Ta-Ⅳ-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊 進攻、防守戰術與策略運用	Ta-Ⅳ-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 術	雙打戰術卡位		小隊實作分組練習	8	
17	發球	T-Ⅳ-1 了解並執行網/牆性球 類運動組合性技術訓 練，執行組合性攻防戰 術	T-Ⅳ-B 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合 性技術	1.內角練習 2.外角練習 3. 循環體能		小隊實作分組練習	8	
18	戰略分析	Ta-Ⅳ-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合 性攻防戰術	T-Ⅳ-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的 協調、反應組合性技術	1.比賽模擬 2.分組比賽 3.生涯規劃探討	生涯規劃	小隊實作分組練習測驗	8	

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	黃冠中	課發會審查人員	課發會委員	教學者	黃冠中
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、培養射箭專項運動之競技體能：能依射箭專項運動之特性執行個人體能訓練，增進射箭專項運動之競技體適能。 二、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射箭專項運動技術水準。 三、發展射箭專項運動之戰術運用：能經由射箭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、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭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	認識射箭運動基礎體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆自我介紹 ◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
2	認識射箭運動基礎體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
3	認識反曲弓基礎體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆了解反曲弓構造 ◆反曲弓使用要領 ◆熱身操 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
4	認識複合弓基礎體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆了解複合弓構造 ◆複合弓使用要領 ◆熱身操 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
5	基礎射箭動作基礎體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
6	基礎射箭動作基礎體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 P-IV-A1 P-IV-A2	◆熱身操 ◆射箭夾箭片操作訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
7	第1次段考 射箭動作分析	T-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	◆應用載具檢視動作 ◆檢討並反思動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	第一次段考
8	射箭戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作分組練習	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
					法治教育			
9	射箭戰術應用 射箭賽制介紹	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆熟悉射箭比賽賽制	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
10	全國總統盃	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實戰操作	7	
11	競賽影片分析	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆檢視競賽過程技戰術修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
12	進階射箭動作基礎體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
13	第2次段考 心理技能訓練	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	第二次段考
14	進階射箭動作基礎體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
15	射箭戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
16	進階射箭動作基礎體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作分組練習	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆核心肌群訓練	法治教育			
17	精熟射箭動作基礎體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
18	精熟射箭動作基礎體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
19	射箭戰術應用心理技能應用	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
20	射箭戰術應用心理技能應用	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
21	第3次段考 省思分享	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆術科學習綜合檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	第三次段考

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	黃冠中	課發會審查人員	課發會委員	設 計者	黃冠中
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、培養射箭專項運動之競技體能：能依射箭專項運動之特性執行個人體能訓練，增進射箭專項運動之競技體適能。 二、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射箭專項運動技術水準。 三、發展射箭專項運動之戰術運用：能經由射箭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、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭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	射箭課程介紹基礎體能訓練	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	◆本學期射箭課程介紹 ◆熱身操 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
2	進階射箭動作基礎體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
3	射箭戰術應用	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
4	全國青年盃	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實戰操作	7	
5	競賽影片分析	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆檢視競賽過程技戰術修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
6	進階射箭動作基礎體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
7	第 1 次段考訓練動作分析	T-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	◆應用載具檢視動作 ◆檢討並反思動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	第一次段考
8	射箭戰術訓練心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
9	射箭戰	T-IV-1	T-IV-B1	◆熱身操	性別平等	測驗	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	術應用	Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行	教育 人權教育 品德教育 法治教育			
10	全國中等學校運動會	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實戰操作	7	
11	進階射箭動作基礎體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
12	精熟射箭動作基礎體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
13	第 2 次段考訓練動作分析	T-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	◆應用載具檢視動作 ◆檢討並反思動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	第二次段考
14	精熟射箭動作進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
15	射箭戰術訓練心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
16	精熟射箭動作進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作分組練習	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆核心肌群訓練	法治教育			
17	進階戰術訓練進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 Ta-IV-1 Ta-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
18	進階戰術訓練進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 Ta-IV-1 Ta-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
19	射箭戰術應用心理技能應用	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
20	射箭戰術應用心理技能應用	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
21	第 3 次段考省思分享	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆術科學習綜合檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	第三次段考

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	黃冠中	課發會審查人員	課發會委員	設 計者	黃冠中
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、培養射箭專項運動之競技體能：能依射箭專項運動之特性執行個人體能訓練，增進射箭專項運動之競技體適能。 二、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射箭專項運動技術水準。 三、發展射箭專項運動之戰術運用：能經由射箭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、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭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	認識射箭運動進階體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆自我介紹 ◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
2	認識射箭運動進階體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
3	認識反曲弓進階體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆了解反曲弓構造 ◆反曲弓使用要領 ◆熱身操 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
4	認識複合弓進階體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆了解複合弓構造 ◆複合弓使用要領 ◆熱身操 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
5	基礎射箭動作進階體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
6	基礎射箭動作進階體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 P-IV-A1 P-IV-A2	◆熱身操 ◆射箭夾箭片操作訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
7	第 1 次段考射箭動作分析	T-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	◆應用載具檢視動作 ◆檢討並反思動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	第一次段考
8	射箭戰術訓練心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	射箭戰術應用 射箭賽制介紹	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆熟悉射箭比賽賽制	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
10	全國總統盃	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實戰操作	7	
11	競賽影片分析	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆檢視競賽過程技戰術修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
12	進階射箭動作進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
13	第 2 次段考 心理技能訓練	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	第二次段考
14	進階射箭動作進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
15	射箭戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
16	進階射箭動作進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	精熟射箭動作進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
18	精熟射箭動作進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
19	射箭戰術應用心理技能應用	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
20	射箭戰術應用心理技能應用	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
21	第 3 次段考省思分享	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆術科學習綜合檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	第三次段考

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 7 節/共 147 節
設計者	黃冠中	課發會審查人員	課發會委員	設 計者	黃冠中
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、培養射箭專項運動之競技體能：能依射箭專項運動之特性執行個人體能訓練，增進射箭專項運動之競技體適能。 二、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射箭專項運動技術水準。 三、發展射箭專項運動之戰術運用：能經由射箭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、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭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	射箭課程介紹進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	◆本學期射箭課程介紹 ◆熱身操 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
2	進階射箭動作進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
3	射箭戰術應用	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
4	全國青年盃	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實戰操作	7	
5	競賽影片分析	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆檢視競賽過程技戰術修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
6	進階射箭動作進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
7	第 1 次段考訓練動作分析	T-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	◆應用載具檢視動作 ◆檢討並反思動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	第一次段考
8	射箭戰術訓練心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作分組練習	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
					法治教育			
9	射箭戰術應用	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
10	全國中等學校運動會	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實戰操作	7	
11	進階射箭動作進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
12	精熟射箭動作進階體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
13	第 2 次段考訓練動作分析	T-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	◆應用載具檢視動作 ◆檢討並反思動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	第二次段考
14	精熟射箭動作精熟體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
15	射箭戰術訓練心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	7	
16	精熟射	P-IV-1	P-IV-A1	◆熱身操	性別平等	小隊	7	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	箭動作精熟體能訓練	P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組 練習		
17	進階戰術訓練精熟體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 Ta-IV-1 Ta-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	7	
18	進階戰術訓練精熟體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 Ta-IV-1 Ta-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	7	
19	射箭戰術應用心理技能應用	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
20	射箭戰術應用心理技能應用	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	7	
21	第 3 次段考省思分享	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆術科學習綜合檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	7	第三次段考

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	黃冠中	課發會審查人員	課發會委員	設 計者	黃冠中
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、培養射箭專項運動之競技體能：能依射箭專項運動之特性執行個人體能訓練，增進射箭專項運動之競技體適能。 二、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射箭專項運動技術水準。 三、發展射箭專項運動之戰術運用：能經由射箭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、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭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	認識射箭運動精進體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆自我介紹 ◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
2	認識射箭運動精進體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
3	認識反曲弓精進體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆了解反曲弓構造 ◆反曲弓使用要領 ◆熱身操 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
4	認識複合弓精進體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆了解複合弓構造 ◆複合弓使用要領 ◆熱身操 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
5	基礎射箭動作精進體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 P-IV-A1 P-IV-A2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
6	基礎射箭動作精進體能訓練	T-IV-1 P-IV-1 P-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 P-IV-A1 P-IV-A2	◆熱身操 ◆射箭夾箭片操作訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
7	第 1 次段考 射箭動作分析	T-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	◆應用載具檢視動作 ◆檢討並反思動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	第一次段考
8	射箭戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
					法治教育			
9	射箭戰術應用射箭賽制介紹	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆熟悉射箭比賽賽制	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
10	全國總統盃	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實戰操作	8	
11	競賽影片分析	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆檢視競賽過程技戰術修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
12	進階射箭動作精進體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
13	第 2 次段考 心理技能訓練	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	第二次段考
14	進階射箭動作精進體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
15	射箭戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
16	進階射箭動作精進體	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練	性別平等教育 人權教育	小隊實作分組	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	能訓練		T-IV-B2	◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	品德教育 法治教育	練習		
17	精熟射箭動作精進體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
18	精熟射箭動作精進體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
19	射箭戰術應用心理技能應用	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
20	射箭戰術應用心理技能應用	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
21	第 3 次段考省思分享	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆術科學習綜合檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	第三次段考

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣麟洛國民中學 114 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 8 節/共 144 節
設計者	黃冠中	課發會審查人員	課發會委員	設計者	黃冠中
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、培養射箭專項運動之競技體能：能依射箭專項運動之特性執行個人體能訓練，增進射箭專項運動之競技體適能。 二、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射箭專項運動技術水準。 三、發展射箭專項運動之戰術運用：能經由射箭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、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭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	各單元/	學習重點	教學重點	融入之議	評量	節	備

度 週 次	主題 名稱	學習表現	學習內容		題 內容重點	方式	數	註
1	射箭課程介紹 精熟體能訓練	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	◆本學期射箭課程介紹 ◆熱身操 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
2	進階射箭動作精熟體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
3	射箭戰術應用	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
4	全國青年盃	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實戰操作	8	
5	競賽影片分析	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆檢視競賽過程技戰術修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
6	進階射箭動作精熟體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
7	第 1 次段考訓練動作分析	T-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	◆應用載具檢視動作 ◆檢討並反思動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	第一次段考
8	射箭戰術訓練心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	射箭戰術應用	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆模擬比賽 ◆競賽戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
10	全國中等學校運動會	T-IV-1 Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實戰操作	8	
11	進階射箭動作精熟體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
12	第 2 次段考訓練動作分析	T-IV-1 Ta-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	◆應用載具檢視動作 ◆檢討並反思動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	第二次段考
13	精熟射箭動作精熟體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
14	精熟射箭動作精熟體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 T-IV-B1 T-IV-B2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習 ◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
15	射箭戰術訓練心理技能訓練	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆意象訓練 ◆自我對話與壓力排除	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	
16	精熟射箭動作	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	◆熱身操 ◆射箭基本動作練習	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	精熟體能訓練	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	◆射箭伸展力量訓練 ◆手指與伸展力量搭配 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
17	進階戰術訓練 精熟體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 Ta-IV-1 Ta-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
18	進階戰術訓練 精熟體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 Ta-IV-1 Ta-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆競賽戰術與執行演練 ◆上肢及下肢肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

叁、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

請參考普通班計畫格式，與普通班相同免列。

肆、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」（校務會議通過日期）

屏東縣立麟洛國中體育班發展委員會組織要點

經108年6月4日臨時校務會議通過
經110年7月5日校務會議修訂
經113年6月18日臨時校務會議通過

壹、依據教育部110年3月2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（以下簡稱本會）由校長擔任主任委員，委員由行政代表3人，體育班導師1人、體育教師之教師代表1人、專任運動教練2人及體育班家長代表1人等委員組成，共計9人。任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。

肆、本會任務如下：

一、審議課程及教學規劃：內容包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

二、審議學生對外出賽事項：內容包括出賽之課業成績基準及每學年度出賽、培訓計畫。

三、審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。

四、審議學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學。

五、督導運動訓練。

六、辦理體育班校內自我評鑑。

七、指定體育班召集人及遴任導師。

八、其他有關體育班發展事項。

伍、為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃及課業輔導組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組。

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

柒、本會由校長主持，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，以校長擔任主席，如因故無法主持時，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，取決於會議主席。

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 教師兼組長體衛組 鍾孟勳　　單位主管 教師兼主任教學務 宋莉琇　　校長 屏東縣立麟洛國民中學校長 郭瓊揚

二、體育班發展委員會組織架構及成員

屏東縣立麟洛國民中學體育班發展委員會工作小組職掌表

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
行政組	學務處	學務主任 體衛組長	綜理體育班各項發展與運作事務
課程規劃及課業輔導組	委員兼工作組長	教務主任	負責課程規劃及課業輔導事務
	組員	體育班發展委員 教學組長 綜合、藝術、科技、健體領域教師代表	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
訓練規劃及競賽督導組	委員兼工作組長	學務主任	負責訓練規劃及競賽督導事務
	組員	總務主任 體衛組長 事務組長 各隊教練 校護	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
生活輔導及進路規劃組	委員兼工作組長	輔導主任	負責生活輔導及進路規劃事務
	組員	生訓組長 輔導組長 體育班導師 各隊教練 綜合活動-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
招生規劃及評鑑檢核組	委員兼工作組長	學務主任	負責招生規劃及評鑑檢核事務
	組員	註冊組長 體衛組長 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

三、體育班課程規劃小組組織架構及成員

（請見工作職掌表之「課程規劃及課業輔導組」）

屏東縣立麟洛國民中學體育班發展委員會工作小組職掌表

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
行政組	學務處	學務主任 體衛組長	綜理體育班各項發展與運作事務
課程規劃及課業輔導組	委員兼工作組長	教務主任	負責課程規劃及課業輔導事務
	組員	體育班發展委員 教學組長 綜合、藝術、科技、健體領域教師代表	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
訓練規劃及競賽督導組	委員兼工作組長	學務主任	負責訓練規劃及競賽督導事務
	組員	總務主任 體衛組長 事務組長 各隊教練 校護	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
生活輔導及進路規劃組	委員兼工作組長	輔導主任	負責生活輔導及進路規劃事務
	組員	生訓組長 輔導組長 體育班導師 各隊教練 綜合活動-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
招生規劃及評鑑檢核組	委員兼工作組長	學務主任	負責招生規劃及評鑑檢核事務
	組員	註冊組長 體衛組長 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

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)

屏東縣麟洛國中113學年度第2學期第4次體育班發展委員會會議紀錄

壹、時間：114年6月2日　上午09:20起

貳、地點：學務處

參、召集人：郭瓊揚校長

肆、主席：郭瓊揚　　記錄：鍾孟勳

伍、出(列)席人員：如簽到表。

陸、上次會議決議事項：

案由1：通過114學年度體育班導師名單，由劉玉美老師擔任。

柒、討論事項：

案由1：114學年度體育班課程計畫，提請討論。

說明：1. 課程計畫如附件，請參閱。

2. 經詢問本校體育班學生對於本校體育班課程均可接受學校目前之安排。

3. 如通過後，逕送本校課程發展委員會審議。

決議：修正後通過，逕送本校課程發展委員會審議。

捌、臨時動議:

無。

玖、散會：09:35 分

承辦人:　　學務主任：　　校長:

教師兼體衛組長 鍾孟勳　　教師兼學務主任 宋莉瑛　　屏東縣立麟洛國民中學校長 郭瓊揚

屏縣麟洛國中113學年度第2學期第4次體育班發展委員會

簽到表　　日期:114年6月2日

序號	職　稱	職　務	姓　名	簽　到	性　別
1.	主任委員	校　長	郭瓊揚		男
2.	委　員	學務主任	宋莉瑛		女
3.	委　員	體衛組長	鍾孟勳		男
4.	委　員	教務主任	宋坤美		女
5.	委　員	體育教師	邱文正		男
6.	委　員	體育班教師	潘晴雅		女
7.	委　員	籃球教練	陳江炫昌		男
8.	委　員	軟網教練	李御嘉	請假	男
9.	委　員	體育班家長代表	李建平		男

成員規定: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。(委員9人，上述人員至少需3人)

專任運動教練及體育班教師人數共3人；男:女=6:3。

五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

屏東縣立麟洛國民中學113學年度課程發展委員會第3次會議紀錄

時間：114年6月4日（星期三）下午14時20分　　地點：1樓多功能教室

主席：郭瓊揚校長　　記錄：宋坤美主任

出席人員：如簽到表

壹、主席報告：請委員依會議案由事項，開始討論。

貳、業務報告：

各領域都已繳交課程計畫及相關資料，114學年度課程計畫6月6日前要上傳，請大家依案由逐一討論。

參、討論事項：

案由一：審查本校114學年度學校普通班課程計畫，提請討論。

說　明：114學年度學校普通班課程計畫，請討論。

決　議：照案通過。

案由二：審查本校114學年度學校普通班-校訂課程計畫，提請討論。

說　明：114學年度學校普通班-校訂課程計畫，提請討論與決議。

決　議：照案通過。

案由三：檢視本校113學年度課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，提請討論。

說　明：學校整體課程在執行落實、課程實施的困難、課程目標達成情形，各領域於學期末自我檢核整學期教學情形，填寫課程實施成效評鑑表。

決　議：照案通過。

案由四：檢視本校學生在整體課程的學習成就分析與策進作為，提請討論。

說　明：檢視學生學習結果，參考學生學習成就、學習能力等做具體分析，並將分析結果做為課程、教學、評量等面向的具體策進作為。彙整國文、英語、數學、社會、自然科學領域資料（如附件）。

決　議：照案通過。

案由五：審查114學年度生涯規劃教育議題融入各學習領域之課程計畫，提請討論。

說　明：依教育部「十二年國民基本教育課程綱要」生涯規劃教育議題融入各學習領域之課程規劃，及國民中學推動生涯發展教育工作手冊「教學主題及活動建議一覽表」，規劃出生涯發展教育實施計畫，請討論。

決　議：照案通過。

案由六：審查本校114學年度特殊教育課程計畫，提請討論。

說　明：一.依據「十二年國民基本教育課程綱要」明訂各校將特教課程計畫納入全校課程總體計畫送主管機關備查。另查，依屏東縣政府105年6月15日屏府教特字第10519554900號函之說明二「校內課程發展委員會應納入特殊教育教師代表，並將特殊教育課程納入學校課程計畫審議會議中。」

二.請學校課發會委員檢視如下事項(1)特教學生基本資料及學習內容。(2)特教教師所送課表結束是否達法定授課節數。(3)授課課表與課程計畫一致。

決　議：照案通過。

案由七：審查本校114學年度學校體育班課程計畫，提請討論。

說　明：依高級中等以下學校體育班設立辦法第14條一之(一)中說明部定及校訂課程所開設之體育專業課程，國民中學以六節至八節為限，並以第六節課以後實施為原則，請討論。

決　議：照案通過。

肆、臨時動議：無

伍、散會：下午14時35分

教學組長：教師兼教學組長 蔡易青　　教務主任：教師兼教務主任 宋坤美　　校長：屏東縣立麟洛國民中學校長 郭瓊揚

屏東縣立麟洛國民中學113學年度第3次課程發展委員會會議簽到表

日期：114年6月4日(星期三)

序號	職　稱	姓　名	簽　到
1	校　長 (召集人)	郭瓊揚	
2	教務主任 (行政代表)	宋坤美	
3	學務主任 (行政代表)	宋莉瑛	
4	輔導主任 (行政代表)	王秉皓	
5	家長及社區代表	徐暢廷	
6	特教教師代表	王韞同	
7	年級代表	劉麗淑	
8	年級代表	林怡利	
9	年級代表	劉玉美	
10	領域代表	邱文正	
11	領域代表	林汶彥	