

屏東縣立九如國民中學

111 學年度  
體育班課程計畫

中華民國 111 年 7 月 4 日

# 屏東縣立九如國民中學體育班課程計畫 課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 111 年 5 月 27 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 111 年 7 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 111 年○月○日屏府教體字第 111……號函核准備查】

## 壹、體育班課程總體架構

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

## 貳、體育班體育專業領域課程計畫(部定課程)

體育班體育專業領域課程計畫(參見表三)

## 參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

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

## 肆、附件

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

# 壹、體育班課程整體架構

## 一、學校現況（表一）

學校名稱	屏東縣立九如國民中學		學校 類型 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 極偏 <input type="checkbox"/> 偏遠		
地址	屏東縣九如鄉玉水村玉水路 26 號		電話	7392404	傳真	7390433
網址	<a href="http://web.jrjh.ptc.edu.tw/chinese/index.php">http://web.jrjh.ptc.edu.tw/chinese/index.php</a>					
校長	謝惠如		E-mail	a123896@yahoo.com.tw		
教務(導)主任	吳明樟		E-mail	u740000@gmail.com		
編制內教師數	45 人(含特教教師 3 人、專輔教師 1 人)					
專任運動教練數	2 人					
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數		學生數	
	普通班		12		326	
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教班					
	藝術才能班					
	體育班	發展項目	3		50	
		1.拳擊 2.柔道 3.游泳				
	總計		15		376	
非集中式 特殊類型班級	分散式資源 班	身心障礙類	1		29	
		資賦優異類				
	巡迴輔導 班	身心障礙類				
		資賦優異類				

## 二、體育班課程目標

體育班課程讓學生透過課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種運動與生活情境，引導學生認識體育專業課程，培養個人成為具運動參與興趣、多元運動能力，使身體及心理均衡發展之運動人才，並以正向積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、團體及競技訓練環境的溝通思辨，培養學生透過體育專業領域課程學習的歷程，能與他人互動且相互合作的目的。「共好」層面是以行動力進行專業運動訓練，在課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才，參體育班設立目標，訂定以下五項課程目標，以協助學生學習與發展。

### 一、啟發生命潛能：

啟迪學習的動機，培養好奇心、探索力、思考力、判斷力與行動力，願意以積極的態度、持續的動力進行探索與學習；從而體驗學習的喜悅，增益自我價值感。進而激發更多生命的潛能，達到健康且均衡的全人開展。

### 二、陶養生活知能：

培養基本知能，在生活中能融會各領域所學，統整運用、手腦並用地解決問題；並能適切溝通與表達，重視人際包容、團隊合作、社會互動，以適應社會生活。進而勇於創新，展現科技應用與生活美學的涵養。

### 三、促進生涯發展：

導引適性發展、盡展所長，且學會如何學習，陶冶終身學習的意願與能力，激發持續學習、創新進取的活力，奠定學術研究或專業技術的基礎；並建立「尊嚴勞動」的觀念，淬鍊出面對生涯挑戰與國際競合的勇氣與知能，以適應社會變遷與世界潮流，且願意嘗試引導變遷潮流。

### 四、涵育公民責任：

厚植民主素養、法治觀念、性別平等及權益、人權理念、道德勇氣、社區意識、國家認同與國際理解，並學會自我負責。進而尊重多元文化與族群差異，追求社會正義；並深化地球公民愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力，積極致力於生態永續、文化發展等生生不息的共好理想。

### 五、提升運動競技：

提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力，增進競技體能及技術，提升運動競技水平，成為具備現代公民素養之優秀運動人才。

### 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）

本表 111 學年度僅七、八、九年級適用

領域/科目			教育階段	國民中學						備註		
			階段	第四學習階段								
			年級	七		八		九				
部定課程	領域學習課程	語文	5	國語文(5)		5	國語文(5)		5	國語文(5)		第四學習階段各學科中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
			3	英語文(3)		3	英語文(3)		3	英語文(3)		
			1	本土語文(1)								
		數學	4	數學(4)		4	數學(4)		4	數學(4)		
			社會	3	歷史(1)		3	歷史(1)		3	歷史(1)	
		地理(1)		3	地理(1)		3	地理(1)				
		公民與社會(1)			公民與社會(1)			公民與社會(1)				
		自然科學	3	生物(3)		3	生物(0)		3	生物(0)		
			理化(0)		3	理化(3)		3	理化(2)			
			地球科學(0)			地球科學(0)			地球科學(1)			
		藝術	2	音樂(1)		2	音樂(1)		2	音樂(0)		
			視覺藝術(1)		2	視覺藝術(0)		2	視覺藝術(1)			
			表演藝術(0)			表演藝術(1)			表演藝術(1)			
		綜合活動	2	家政(1)		2	家政(1)		2	家政(0)		
			童軍(0)		2	童軍(1)		2	童軍(1)			
			輔導(1)			輔導(0)			輔導(1)			
		科技	1	資訊科技(0)		1	資訊科技(1)		1	資訊科技(1)		
			生活科技(1)			生活科技(0)			生活科技(0)			
		健康與體育	2	健康教育(1)		2	健康教育(1)		2	健康教育(1)		
	體育(1)			體育(1)			體育(1)					
		特殊類型班級課程	體育專業	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)								
	學習節數			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	2 (閱讀、英樂會)		3 (閱讀、科學、英樂會)						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 (班會)									
學習節數			4節		5節							
學習總節數			35節									

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 體育班體育專業領域課程計畫（表三）

111 學年度 7、8、9 年級體育專業領域【拳擊】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	第一週 0828-903  0830 開學	訓練安全教育	1. 介紹本學期上課大綱 2. 講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。	1. 討論 2. 觀察	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃 國際教育
2	第二週 9/4~9/10	基本動作觀察	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 教練靶打擊訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 長照服務 品德 安全
3	第三週 9/11~9/17	基本動作觀察	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 體能訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 空拳打擊訓練。 5. 教練靶打擊訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 安全
4	第四週 9/18~9/25	基本動作觀察	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 耐力訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃 國際教育
5	第五週 9/25~10/1	基本動作觀察	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 心智訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德法治 安全
6	第六週 10/2~10/8  10/6-10/7 第一次段考	專項術科測驗	專項技術練習： 1. 體能訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 影片教學	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 法治 資訊 安全
7	第七週 10/19~10/15	專項術科測驗	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 梨型球、離心球打擊訓練	賽事成績考核	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
8	第八週 10/16~10/22	腳步訓練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 空拳指定訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及	性別平等 品德 生命

			3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋單拳訓練訓練 6. 教練靶打擊訓練。	表現 3. 紀錄	法治 安全
9	第九週 10/23~10/29	腳步訓練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 模擬對打、實際對打訓練 8. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 法治 安全
10	第十週 10/30~11/5	進階動作	比賽期： 111 年全國總統盃拳擊錦標 賽競賽期間。(預計)	賽事成績考核	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
11	第十一週 11/6~11/12	進階動作	比賽期： 111 年全國總統盃拳擊錦標 賽競賽期間。(預計)	賽事成績考核	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
12	第十二週 11/13~11/19	休整期	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 肌耐力訓練	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
13	第十三週 11/20~11/26	專項體能	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 模擬對打、實際對打訓練 8. 專項體能訓練	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
14	第十四週 11/27~12/3 11/28~11/29 第二次段考	專項體能	專項技術練習： 1. 肌力爆發力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋指定打擊訓練。 5. 沙袋連擊訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 模擬對打、實際對打訓練 8. 拳賽戰術研討/影片分析	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
15	第十五週 12/4~12/10	專項體能	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全

			5. 體能訓練/無氧訓練		生涯規劃
16	第十六週 12/11~12/17	專項體能	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
17	第十七週 12/18~12/24	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 教練靶打擊訓練。 6. 模擬對打、實際對打訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
18	第十八週 12/25~12/31	實戰演練	專項技術練習： 1. 動態操訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 反應組合訓練。 4. 沙袋無氧打擊訓練。 5. 沙袋 1. 2. 3. 連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 模擬對打、實際對打訓練 8. 影片分析	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
19	第十九週 1/1~1/7	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 模擬對打、實際對打訓練 8. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
20	第二十週 1/8~1/14	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 組合拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 模擬對打、實際對打訓練 8. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
21	第二十一週 1/15~1/21  1/18~1/19 第三次段考  1/19 結業式	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 組合拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	賽事成績考核	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
第二學期					
週	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入



次					
1	第一週 2/12~2/18  2/13 開學	專訓安全教育	1. 介紹本學期上課大綱 2. 講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。	1. 討論 2. 觀察	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃 國際教育
2	第二週 2/19~2/25	基本動作修正	專項技術練習： 1. 基本動作訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 肌耐力訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
3	第三週 2/26~3/4	基本動作修正	專項技術練習： 1. 基本動作訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 肌耐力訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
4	第四週 3/5~3/11	基本動作修正	專項技術練習： 1. 基本動作訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 肌耐力訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
5	第五週 3/12~3/18	基本動作修正	專項技術練習： 1. 基本動作訓練訓練。 2. 組合拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋指定打擊訓練。 5. 教練靶打擊訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
6	第六週 3/19~3/25	基本動作修正	專項技術練習： 1. 基本動作訓練訓練。 2. 組合拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋指定打擊訓練。 5. 教練靶打擊訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
7	第七週 3/26~4/1  3/28~3/29 第一次段考	組合拳訓練	專項技術練習： 1. 基本動作訓練訓練。 2. 組合拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋指定打擊訓練。 5. 教練靶打擊訓練。 6. 對打訓練	賽事成績考核	性別平等 品德 生命 法治 安全
8	第八週 4/2~4/8	組合拳訓練	專項技術練習： 1. 基本動作訓練訓練。 2. 組合拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋指定打擊訓練。 5. 教練靶打擊訓練。 6. 離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練	賽事成績考核	性別平等 品德 生命 法治 安全
9	第九週 4/9~4/15	組合拳訓練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 爆發力訓練	賽事成績考核	性別平等 品德 生命 法治 安全

10	第十週 4/16~4/22	組合拳訓練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 模擬對打、實際對打訓練	賽事成績考核	性別平等 品德 生命 法治 安全
11	第十一週 4/23~4/29	進階動作	112 年全國中等學校運動會 代表隊選拔賽競賽期間。(預計)		性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
12	第十二週 4/30~5/6	進階動作	專項技術練習： 1. 專項技術訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 指定打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
13	第十三週 5/7~5/13	進階動作	專項技術練習： 1. 專項技術訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 指定打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
14	第十四週 5/14~5/20  5/15~5/16 第二次段考  5/17~5/18 七八年級第 二次段考	進階動作	專項技術練習： 1. 專項技術訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 指定打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 影片分析	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
15	第十五週 5/21~5/27	進階動作	專項技術練習： 1. 動態訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋無氧打擊訓練。 5. 沙袋指定連擊訓練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 模擬對打、實際對打訓練 8. 無氧訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
16	第十六週 5/28~6/3	實戰演練	專項技術練習： 1. 動態訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋無氧打擊訓練。 5. 沙袋指定連擊訓練訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全

			6.教練靶打擊訓練。 7.模擬對打、實際對打訓練 8.無氧訓練		
17	第十七週 6/4~6/10	實戰演練	專項技術練習： 1.動態訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.沙袋無氧打擊訓練。 5.沙袋指定連擊訓練訓練 6.教練靶打擊訓練。 7.模擬對打、實際對打訓練 8.無氧訓練	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
18	第十八週 6/11~6/17  6/16 畢業典禮	實戰演練	專項技術練習： 1.肌力訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.沙袋打擊訓練。 5.沙袋連練訓練 6.教練靶打擊訓練。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
19	第十九週 6/18~6/24	實戰演練	專項技術練習： 1.長跑訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.沙袋打擊訓練。 5.沙袋連練訓練 6.教練靶打擊訓練。 7.模擬對打、實際對打訓練	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
20	第二十週 6/25~7/1  6/29~6/30 第三次段考	休整期	專項技術練習： 1.肌力訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.沙袋打擊訓練。 5.沙袋連練訓練	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全

**議題融入填表說明：**

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

111 學年度 7、8、9 年級體育專業領域【柔道】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	第一週 0828-903 0830 開學	基礎墊上運動	建立學生基礎墊上翻滾運動的運用變化的重要性。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等、 品德、 法治、 安全、 生涯規劃、
2	第二週 9/4~9/10	基礎護身倒法	引導學生基礎護身打法動作運用。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等、 長照服務、 品德、 安全、
3	第三週 9/11~9/17	輔助體能訓練	能夠明瞭建立基礎體能訓練該如何訓練及規劃。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
4	第四週 9/18~9/25	柔道規則探	實際應戰時立即聯接專業規則之連結說明、判斷能力。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
5	第五週 9/25~10/1	專項術科測驗	基礎護身打法動作運用。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 法治 資訊 安全
6	第六週 10/2~10/8  10/6~10/7 第一次段考	專項術科測驗	基礎護身打法動作運用。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
7	第七週 10/19~10/15	立姿法變化訓練	引導學生了解立技摔法的運用變化的重要性。寢技之運用原則規劃。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
8	第八週 10/16~10/22	寢技動作訓練	能夠說明及明瞭立技摔法該如何連動地板	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
9	第九週 10/23~10/29	輔助體能訓練	引導學生了解地板寢技之動作變化運用。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
10	第十週 10/30~11/5	強化力量訓練	實際應戰立技接寢技連結動作之能力。	1.觀察 2.實務操作及表現	性別平等 品德 生命

				3.紀錄	法治安全
11	第十一週 11/6~11/112	立姿摔法綜合運用練習	引導學生了解立技綜合摔法的運用變化的重要性。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治安全
12	第十二週 11/13~11/19	地板動作綜合運用練習	引導學生了解地板綜合寢技之動作變化運用。 預定參賽名稱: *屏東縣運柔道比賽。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治安全
13	第十三週 11/20~11/26	輔助體能訓練	能夠說明及明瞭立技摔法該如何連動地板 寢技之綜合運用原則規劃。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治安全
14	第十四週 11/27~12/3 11/28~11/29 第二次段考	模擬比賽練習	實際應戰立技接寢技綜合連結動作之能力。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治安全
15	第十五週 12/4~12/10	得分/犯規 自信心建立	1.解說比賽攻擊得分動作。 2.犯規動作的講解。 3.建構選手的自信心,釋放壓力產生。 預定參賽名稱: *111 年全國中正盃柔道錦標。 * 111 年屏東縣 112 年全中運縣內代表資格選拔(第一名)。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等、長照服務、失智、品德、法治安全、多元文化、國際教育、
16	第十六週 12/11~12/17	得分/犯規 自信心建立	1.解說比賽攻擊得分動作。 2.犯規動作的講解。 3.建構選手的自信心,釋放壓力產生。 預定參賽名稱: *111 年全國中正盃柔道錦標。 * 111 年屏東縣 112 年全中運縣內代表資格選拔(第一名)。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等、長照服務、失智、環境、品德生命、法治資訊、安全生涯規劃、多元文化、國際教育、
17	第十七週 12/18~12/24	運動傷害 防護處置	1.運動傷害的原因。 2.如何處置運動傷害。 3.輔助伸展恢復。 4.雙人伸展教學	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、
18	第十八週 12/25~12/31	休整期	專項技術練習: 強化核心肌群及上肢肌力	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治安全
19	第十九週 1/1~1/7	休整期	專項技術練習: 基本摔法練習。	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	性別平等 品德 生命 法治安全
20	第二十週 1/8~1/14	休整期	專項技術練習: 基本寢技練習。	1.觀察 2.實務操作及	性別平等 品德

				表現 3. 紀錄	生命 法治 安全
21	第二十一週 1/15~1/21  1/18~1/19 第三次段考  1/19 結業式	休整期	建立立技摔法「得意技」訓練為主。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
第二學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	第一週 2/12~2/18  2/13 開學	專訓安全教育	介紹本學期上課大綱	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
2	第二週 2/19~2/25	增強立技摔法多樣變化基本動作	建立自我立技「得意技」模擬比賽之訓練為主	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
3	第三週 2/26~3/4	增強立技銜接寢技技術訓練	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 安全
4	第四週 3/5~3/11	重量訓練	1. 訓練安全原則。 2. 器材使用說明。 3. 動作分析教學。 4. 雙人按摩肌肉放鬆。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
5	第五週 3/12~3/18	增強比賽模擬訓練。	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
6	第六週 3/19~3/25	強化戰術訓練。	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
7	第七週 3/26~4/1  3/28~3/29 第一次段考	強化立姿攻防動作練習。	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
8	第八週 4/2~4/8	加強地板攻防動作練習。	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練	1. 觀察 2. 實務操作及	性別平等 品德

			3. 實戰戰術訓練	表現 3. 紀錄	生命 法治 安全
9	第九週 4/9~4/15	增強攻擊動作	1. 壓制輔助訓練 2. 寢技攻擊訓練 3. 實戰戰術訓練 預定參賽名稱: 5. 112 年全中運縣柔道比賽	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
10	第十週 4/16~4/22	專項技術訓練:立技動作 連絡攻擊練習	分析比賽中應運用策略強化 攻擊戰術。	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
11	第十一週 4/23~4/29	寢技 三角固定 攻擊動作	觀察立技綜合摔法的運用變 化的重性。 能夠說明及明瞭立技摔法該 如何連動 地板寢技之綜合 運用原則劃。	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
12	第十二週 4/30~5/6	專項技術訓練:立技動作 移動摔倒練習	實際應戰運用自我規畫戰 術,立技綜合 連結動作之能 力。	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
13	第十三週 5/7~5/13	吊袖摔 攻擊動作	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
14	第十四週 5/14~5/20  5/15~5/16 第二次段考  5/17~5/18 七八年級第 二次段考	專項術科測驗	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。 4. 模擬比賽	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
15	第十五週 5/21~5/27	吊袖摔 攻擊動作	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
16	第十六週 5/28~6/3	過肩摔 攻擊動作	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
17	第十七週 6/4~6/10	專項技術訓練:立技動作 移動摔倒練習	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
18	第十八週 6/11~6/17	心理技能訓練:放鬆訓練、 競賽動機	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治

	6/16 畢業典禮				安全
19	第十九週 6/18~6/24	心理技能訓練：放鬆訓練、競賽動機	1. 包紮用品介紹 2. 包紮教學。 3. 雙人包紮練習。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全 生涯規劃
20	第二十週 6/25~7/1  6/29~6/30 第三次段考	運動傷害 包紮教學	1. 包紮用品介紹 2. 包紮教學。 3. 雙人包紮練習。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全
21	第二十一週 6/26~6/30	運動傷害 包紮教學	1. 包紮用品介紹 2. 包紮教學。 3. 雙人包紮練習。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等 品德 生命 法治 安全

**議題融入填表說明：**

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。



111 學年度 7、8、9 年級體育專業領域【游泳】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	第一週 0828-903 0830 開學	暖身操	1、熱身技術訓練法 2、瑜珈的熟練度 3、動態的伸展 4、靜態的拉筋 5、呼吸式冥想	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	性別平等 安全
2	第二週 9/4~9/10	訓練原理-能量 三大系統及訓練模式	1、三大系統分類。 2、各系統的特點。 3、有氧訓練法 4、無氧訓練法 5、心肺耐力訓練法 6、爆發力訓練法	1. 口語問答 2. 課堂討論	性別平等、 安全、
3	第三週 9/11~9/17	基礎水感練習	1、韻律呼吸 2、一字飄 3、水母漂 4、蹬牆漂	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	性別平等 海洋 安全 戶外教育 品德
4	第四週 9/18~9/25	自由式-踢腳	1、踢腳基礎動作 2、踢腳節奏 3、浮具踢腳 4、空手踢腳	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	安全教育 戶外教育 安全教育
5	第五週 9/25~10/1	自由式-划手	自由式 1、划手基礎動作 2、划手頻率 3、浮具划手 4、空手練習	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	安全教育
6	第六週 10/2~10/8  10/6-10/7 第一次段考	自由式-聯合動作	1、聯合動作講解 2、換氣練習 3、手腳配合 4、自由式游泳	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	性別平等 海洋 安全 戶外教育
7	第七週 10/19-10/1 5	蛙式-踢腳	1、踢腳基礎動作 2、踢腳節奏 3、浮具踢腳 4、空手踢腳	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	安全教育 戶外教育 安全教育
8	第八週 10/16~10/2 2	蛙式-划手	自由式 1、划手基礎動作 2、划手頻率 3、浮具划手 4、空手練習	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	安全教育
9	第九週 10/23~10/2 9	蛙式-聯合動作	1、聯合動作講解 2、換氣練習 3、手腳配合 4、蛙式游泳	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	性別平等 海洋 安全 戶外教育
10	第十週 10/30~11/5	仰式-踢腳	1、踢腳基礎動作 2、踢腳節奏 3、浮具踢腳 4、空手踢腳	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	安全教育 戶外教育 安全教育

11	第十一週 11/6~11/11 2	仰式-划手	自由式 1、划手基礎動作 2、划手頻率 3、浮具划手 4、空手練習	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	安全教育
12	第十二週 11/13~11/19	仰式-聯合動作	1、聯合動作講解 2、換氣練習 3、手腳配合 4、仰式游泳	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	性別平等 海洋 安全 戶外教育
13	第十三週 11/20~11/26	蝶式-踢腳	1、踢腳基礎動作 2、踢腳節奏 3、浮具踢腳 4、空手踢腳	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	安全教育 戶外教育 安全教育
14	第十四週 11/27~12/3  11/28~11/29 第二次段考	蝶式-划手	自由式 1、划手基礎動作 2、划手頻率 3、浮具划手 4、空手練習	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	安全教育
15	第十五週 12/4~12/10	蝶式-聯合動作	1、聯合動作講解 2、換氣練習 3、手腳配合 4、蝶式游泳	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	性別平等 海洋 安全 戶外教育
16	第十六週 12/11~12/17	游泳競賽規則與發展歷史及相關知識介紹	1、介紹競賽的違規行為。 2、介紹裁判的職責。 3、介紹競賽場地。 4、介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	1. 課堂討論 2. 口語問答	性別平等 品德 法治 安全 生涯規劃 國際教育
17	第十七週 12/18~12/24	混合式練習	1、混合式姿勢流程 2、混合式技巧 3、400 公尺混合式 4、200 公尺混合式	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	性別平等 海洋 安全 戶外教育
18	第十八週 12/25~12/31	混合式練習	1、混合式姿勢流程 2、混合式技巧 3、400 公尺混合式 4、200 公尺混合式	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	性別平等 海洋 安全 戶外教育
19	第十九週 1/1~1/7	轉身技術	1、往前翻訓練 2、往後翻訓練 3、側轉訓練 4、輔助訓練(划手板) 5、聯合訓練(花式訓練)	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	性別平等 海洋 安全 戶外教育
20	第二十週 1/8~1/14	四式短衝訓練	1、自由式短衝技巧 2、蛙式短衝技巧 3、仰式短衝技巧 4、蝶式短衝技巧	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	性別平等 海洋 安全 戶外教育
21	第二十一週 1/15~1/21  1/18~1/19 第三次段考	四式短衝訓練	1、自由式短衝技巧 2、蛙式短衝技巧 3、仰式短衝技巧 4、蝶式短衝技巧	1. 專項體能表現 (30%) 2. 專項技術能力 (30%) 3. 綜合技術應用 (40%)	性別平等 海洋 安全 戶外教育

	1/19 結業式				
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	第一週 2/12~2/18 2/13 開學	游泳救生與運用	1、水域安全宣導：海邊與溪邊戲水注意事項 2、救生技巧與演練 3、浮具製作 4、浮具使用 5、人工呼吸流程	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作	性別平等 海洋 安全 戶外教育
2	第二週 2/19~2/25	划手板練習	1、自由式使用技巧 2、蛙式使用技巧 3、仰式使用技巧 4、蝶式使用技巧	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
3	第三週 2/26~3/4	跳水技術	1、立定式起跳 2、起跑式起跳 3、反應訓練 4、輔助訓練(浮條) 5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	安全教育
4	第四週 3/5~3/11	水中拉力繩	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
5	第五週 3/12~3/18	自由式及蛙式複習	1、自由式及蛙式有氧訓練 2、自由式及蛙式無氧訓練 3、自由式及蛙式心肺耐力訓練 4、自由式及蛙式爆發力訓練 5、自由式及蛙式輔助訓練(划手板、浮板) 6、自由式及蛙式動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
6	第六週 3/19~3/25	仰式及蝶式複習	1、仰式及蝶式有氧訓練 2、仰式及蝶式無氧訓練 3、仰式及蝶式心肺耐力訓練 4、仰式及蝶式爆發力訓練 5、仰式及蝶式輔助訓練(划手板、浮板) 6、仰式及蝶式動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
7	第七週 3/26~4/1 3/28~3/29 第一次段考	轉身技術複習	1、往前翻訓練 2、往後翻訓練 3、側轉訓練 4、輔助訓練(划手板) 5、聯合訓練(花式訓練)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	安全教育
8	第八週 4/2~4/8	跳水技術	1、立定式起跳 2、起跑式起跳 3、反應訓練 4、輔助訓練(浮條)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%)	安全教育

			5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	3. 綜合技術應用(40%)	
9	第九週 4/9~4/15	運動傷害的預防與處置	1、運動傷害的概要 2、運動傷害的肇因 3、運動傷害的預防 4、運動傷害的處理	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作	性別平等 長照服務 失智 安全
10	第十週 4/16~4/22	重量訓練與核心訓練	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作	性別平等 長照服務 安全
		四式綜合練習	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) 6、動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
11	第十一週 4/23~4/29	重量訓練與核心訓練	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作	性別平等 長照服務 安全
		四式綜合練習	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) 6、動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
12	第十二週 4/30~5/6	重量訓練與核心訓練	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作	性別平等 長照服務 安全
		四式綜合練習	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) 6、動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
13	第十三週 5/7~5/13	重量訓練與核心訓練	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作	性別平等 長照服務 安全
		四式綜合練習	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) 6、動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
14	第十四週 5/14~5/20	重量訓練與核心訓練	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 長照服務 安全
	5/15~5/16 第二次段考  5/17~5/18 七八年級第二次段考	四式綜合練習	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) 6、動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育

15	第十五週 5/21~5/27	運動心理	1、心理建設 2、意象訓練 3、信心建立	1. 態度檢核 2. 課堂問答	性別平等 安全教育 品德 生命 生涯規劃
16	第十六週 5/28~6/3	長泳練習	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
17	第十七週 6/4~6/10	長泳練習	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
18	第十八週 6/11~6/17  6/16 畢業典禮	長泳練習	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
19	第十九週 6/18~6/24	長泳練習	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育
20	第二十週 6/25~7/1  6/29~6/30 第三次段考	四式綜合練習	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) 6、動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	性別平等 安全教育

**議題融入填表說明：**

- 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
- 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
- 縣訂議題：長照服務、失智症。
- 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

## 參、校訂課程彈性學習課程計畫

### 111 學年體育班彈性學習課程計畫

#### 一、特殊需求領域課程

(一)課程架構：(請依體育班專長項目實際情形填寫)

上學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	拳擊	21	
體育專業	柔道	21	
體育專業	游泳	21	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	拳擊	20	
體育專業	柔道	20	
體育專業	游泳	20	

## (二)彈性學習課程計畫：

### 屏東縣九如國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	體育專業(拳擊)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 1 節 共 41 節
課程背景	體育班拳擊專項運動		
設計理念	本體育專項術科為拳擊運動，對於剛升為七年級的新生，了解其拳擊基本技術的水平後，給予拳擊專項體能、技術的認知，開始實施術科訓練，並在練習中，藉由觀察與實作評定，增進學生對技術的認知與了解，進而在過程中與同儕合作及分享。		
核心素養具體內涵	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
課程目標		1. 培養拳擊運動之競技體能：增進競技運動體適能。 2. 精進拳擊運動之技術水準：展現基層選手的穩定紮實的基礎動作。 3. 發展拳擊運動之戰術運用：多方面的對戰策略指導有效的得分攻擊。 4. 提升拳擊運動之心理素質：教育選手如何抗壓以及增強自信心。	

表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，對於拳擊技術動作展現與團隊精神的互助達到競技運動的理念與展現。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週 開學	訓練安全教育	認識專項體能與一般體能差別及安全知識	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊分組合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)
	第2-5週 (準備期)	基本動作觀察	動作觀察：步法、正反手 步法、移位 腳步、手部	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊精神合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)
	第6-7週 (專訓期 I)	專項術科測驗	腳步移位、出拳、出拳攻防	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊精神合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)
	第8-9週 (專訓期 II)	腳步訓練	左右前後步法 旋轉觀念加強：、擋打、撥打、反擊	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)
	第10-11週 (比賽期)	進階動作	腳步訓練：左右前後步法 進階動作：組合移位、閃反擊	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)
	第12週	休整期	左右前後步法	1. 專項體能表現(50%) 2. 專項技術能力(50%)
	第13-16週 (恢復期)	專項體能	沙袋、專項體能 專項術科測驗 腳步、組合拳結合 腳步、藥球訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)
	第17-21週 (恢復期)	實戰演練	對打訓練、技術訓練 技術訓練、專項體能 比賽訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)
第2學期	第1-6週 (準備期)	專訓安全教育及基本動作修正	教練靶訓練：步法、移位 單拳、組合拳訓練：步法、手 基本功結合：腳步、手部 組合拳訓練：腳步移位、出拳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊分組合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)
	第7-10週 (專訓期)	組合拳訓練	移位觀念加強 旋轉觀念加強 自擊空拳組合訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊分組合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)



第 11-15 週 (比賽期)	進階動作	自擊空拳組合訓練 教練靶打擊訓練 長、短拳訓練 模擬對打	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)
第 16-20 週 (恢復期)	實戰演練	模擬對打 實際對打訓練 建構選手的自信心，肆放壓力產生	
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(30%)： (1) 腳步移位、出拳。 (2) 出拳攻防。 2. 團隊練習比賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(40%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(30%)： (1) 旋轉觀念加強 (2) 自擊空拳 2. 團隊練習比賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(40%)		
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 拳擊室、操場、重量訓練室。 <b>【器材】</b> 跳繩、牛角訓練帶、拉力帶、大鐵鎚、大輪胎、槓領鋼片。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 補充教材 3. 教練字編	師資來源	屏東縣政府約雇運動教練
備註			

## 屏東縣九如國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱		體育專業(柔道)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級		<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 1 節 共 41 節
課程背景		體育班柔道專項運動		
設計理念		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。		
核心素養 具體內涵		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-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。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題		
	學習內容	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
課程目標		1. 培養柔道運動之競技體能：增進競技運動體適能。 2. 精進柔道運動之技術水準：展現基層選手的穩定紮實的基礎動作。 3. 發展柔道運動之戰術運用：多方面的對戰策略指導有效的得分攻擊。 4. 提升柔道運動之心理素質：教育選手如何抗壓以及增強自信心。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，對於柔道技術動作展現與團隊精神的互助達到競技運動的理念與展現。		

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週 開學	柔道基礎概念	1.說明本學期訓練時間、訓練相關規定。 2.團隊向心力的凝聚。 3.選手設定本學期比賽目標。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊分組合作(20%) 4.綜合訓練表現(20%)
	第2-4週 (準備期)	主要/次要/連續 大外割 攻擊動作	1.選手的體型和慣性動作去設定比賽攻擊動作。 2.連續攻擊動作的銜接。 3.建構正確比賽觀念。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊精神合作(20%) 4.綜合訓練表現(20%)
	第5-8週 (專訓期 I)	攻擊/防禦/反摔 丟体 攻擊動作	1.透過對摔影教學來模擬設計選手的比賽攻防技術。 2.防禦反摔的時機點加強訓習。 3.建構正確比賽觀念。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊精神合作(20%) 4.綜合訓練表現(20%)
	第9-12週 (專訓期 II)	爆發力/速度 心肺體能訓練	1.三人一組攻法訓練，將動作的爆發力、完整性持續達到攻擊。 2.快速摔到練習，強化攻擊的速度。 3.比賽對摔增強心肺耐力。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊對摔比賽(30%) 4.綜合訓練表現(10%)
	第13-16週 (比賽期)	得分/犯規 自信心建構 模擬比賽	1.解說比賽攻擊得分動作。 2.犯規動作的講解。 3.建構選手的自信心，肆放壓力產生。 預定參賽名稱： 1.109年全國中正盃柔道錦標賽暨109年全中運縣是代表資格選拔(前六名)。 2.109年屏東縣中小學柔道比賽暨109年全中運縣是代表資格選拔(第一名)。	1.專項技術能力(40%) 2.參加競賽表現(40%) 3.團隊精神合作(20%)
	第17-21週 (恢復期)	運動傷害 防護處置	1.運動傷害的原因。 2.如何處置運動傷害。 3.輔助伸展恢復。 4.雙人伸展教學	1.運動傷害問與答(50%) 2.雙人伸展操測驗(50%)
第2學期	第1-4週 (準備期)	重量訓練與 核心訓練	1.訓練安全原則。 2.器材使用說明。 3.動作分析教學。 4.雙人按摩肌肉放鬆。	1.訓練安全問與答(50%) 2.雙人伸展操測驗(50%)
	第5-8週 (專訓期)	單臂過肩摔 攻擊動作	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊對摔比賽(30%) 4.綜合訓練表現(10%)

第 9-12 週 (比賽期)	寢技 三角固定 攻擊動作	1. 壓制輔助訓練 2. 寢技攻擊訓練 3. 實戰戰術訓練 預定參賽名稱: 1. 109 年全中運縣柔道比賽	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)
第 13-16 週 (比賽期)	吊袖摔 攻擊動作	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)
第 17-20 週 (恢復期)	運動傷害 包紮教學	1. 包紮用品介紹 2. 包紮教學。 3. 雙人包紮練習。	1. 包紮常識問與答(50%) 2. 包紮測驗(50%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(30%)： (1) 主要動作。 (2) 次要動作。 2. 團隊練習比賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(40%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(30%)： (1) 三角固定 (2) 吊袖摔 2. 團隊練習比賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(40%)		
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 柔道場、操場、重量訓練室。 <b>【器材】</b> 柔道墊、牛角訓練帶、拉力帶、大鐵鎚、大輪胎、槓領鋼片。		
教材來源	4. 體育專業領域課程綱要 5. 補充教材 6. 教練字編	師資來源	屏東縣政府約雇運動教練
備註			

### 屏東縣立九如國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	體育專業(游泳)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 1 節 共 41 節
設計理念	秉持培養優秀游泳選手之理念，本著『專業』之訓練原則，由訓練、課堂、生		

		<p>活中灌輸選手正確的技能、知能，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、專項技術能力及綜合技術應用，各方面均能有效地提昇運動競技能力。</p>
核心素養 具體內涵		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>
	學習 內容	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>
課程目標		<p>一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。</p>

		三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳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、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第一週 0828-903 0830 開學	暖身操	1、熱身技術訓練法 2、瑜珈的熟練度 3、動態的伸展 4、靜態的拉筋 5、呼吸式冥想	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第二週 9/4~9/10	訓練原理-能量 三大系統及訓練 模式	1、三大系統分類。 2、各系統的特點。 3、有氧訓練法 4、無氧訓練法 5、心肺耐力訓練法 6、爆發力訓練法	1. 口語問答 2. 課堂討論
	第三週 9/11~9/17	基礎水感練習	1、韻律呼吸 2、一字飄 3、水母漂 4、蹬牆漂	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第四週 9/18~9/25	自由式-踢腳	1、踢腳基礎動作 2、踢腳節奏 3、浮具踢腳 4、空手踢腳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第五週 9/25~10/1	自由式-划手	自由式 1、划手基礎動作 2、划手頻率 3、浮具划手 4、空手練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第六週 10/2~10/8 10/6-10/7 第一次段 考	自由式-聯合動 作	1、聯合動作講解 2、換氣練習 3、手腳配合 4、自由式游泳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第七週 10/19~10/ 15	蛙式-踢腳	1、踢腳基礎動作 2、踢腳節奏 3、浮具踢腳 4、空手踢腳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第八週 10/16~10/ 22	蛙式-划手	自由式 1、划手基礎動作 2、划手頻率 3、浮具划手 4、空手練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第九週 10/23~10/ 29	蛙式-聯合動作	1、聯合動作講解 2、換氣練習 3、手腳配合 4、蛙式游泳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第十週 10/30~11/ 5	仰式-踢腳	1、踢腳基礎動作 2、踢腳節奏 3、浮具踢腳 4、空手踢腳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第十一週	仰式-划手	自由式	1. 專項體能表現(30%)

	11/6~11/12		1、划手基礎動作 2、划手頻率 3、浮具划手 4、空手練習	2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第十二週 11/13~11/19	仰式-聯合動作	1、聯合動作講解 2、換氣練習 3、手腳配合 4、仰式游泳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第十三週 11/20~11/26	蝶式-踢腳	1、踢腳基礎動作 2、踢腳節奏 3、浮具踢腳 4、空手踢腳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第十四週 11/27~12/3 11/28~11/29 第二次段考	蝶式-划手	自由式 1、划手基礎動作 2、划手頻率 3、浮具划手 4、空手練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第十五週 12/4~12/10	蝶式-聯合動作	1、聯合動作講解 2、換氣練習 3、手腳配合 4、蝶式游泳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第十六週 12/11~12/17	游泳競賽規則與發展歷史及相關知識介紹	1、介紹競賽的違規行為。 2、介紹裁判的職責。 3、介紹競賽場地。 4、介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	1. 課堂討論 2. 口語問答
	第十七週 12/18~12/24	混合式練習	1、混合式姿勢流程 2、混合式技巧 3、400公尺混合式 4、200公尺混合式	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第十八週 12/25~12/31	混合式練習	1、混合式姿勢流程 2、混合式技巧 3、400公尺混合式 4、200公尺混合式	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第十九週 1/1~1/7	轉身技術	1、往前翻訓練 2、往後翻訓練 3、側轉訓練 4、輔助訓練(划手板) 5、聯合訓練(花式訓練)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第二十週 1/8~1/14	四式短衝訓練	1、自由式短衝技巧 2、蛙式短衝技巧 3、仰式短衝技巧 4、蝶式短衝技巧	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第二十一週 1/15~1/21 1/18~1/19 第三次段考 1/19結業式	四式短衝訓練	1、自由式短衝技巧 2、蛙式短衝技巧 3、仰式短衝技巧 4、蝶式短衝技巧	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第2學期	第一週 2/12~2/18 2/13開學	游泳救生與運用	1、水域安全宣導：海邊與溪邊戲水注意事項 2、救生技巧與演練 3、浮具製作 4、浮具使用 5、人工呼吸流程	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
	第二週 2/19~2/25	划手板練習	1、自由式使用技巧 2、蛙式使用技巧 3、仰式使用技巧	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)

			4、蝶式使用技巧	
第三週 2/26~3/4	跳水技術		1、立定式起跳 2、起跑式起跳 3、反應訓練 4、輔助訓練(浮條) 5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第四週 3/5~3/11	水中拉力繩		1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第五週 3/12~3/18	自由式及蛙式複習		1、自由式及蛙式有氧訓練 2、自由式及蛙式無氧訓練 3、自由式及蛙式心肺耐力訓練 4、自由式及蛙式爆發力訓練 5、自由式及蛙式輔助訓練(划手板、浮板) 6、自由式及蛙式動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第六週 3/19~3/25	仰式及蝶式複習		1、仰式及蝶式有氧訓練 2、仰式及蝶式無氧訓練 3、仰式及蝶式心肺耐力訓練 4、仰式及蝶式爆發力訓練 5、仰式及蝶式輔助訓練(划手板、浮板) 6、仰式及蝶式動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第七週 3/26~4/1 3/28~3/29 第一次段考	轉身技術複習		1、往前翻訓練 2、往後翻訓練 3、側轉訓練 4、輔助訓練(划手板) 5、聯合訓練(花式訓練)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第八週 4/2~4/8	跳水技術		1、立定式起跳 2、起跑式起跳 3、反應訓練 4、輔助訓練(浮條) 5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第九週 4/9~4/15	運動傷害的預防與處置		1、運動傷害的概要 2、運動傷害的肇因 3、運動傷害的預防 4、運動傷害的處理	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
第十週 4/16~4/22	重量訓練與核心訓練		1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
第十一週 4/23~4/29	四式綜合練習		1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) 6、動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第十二週 4/30~5/6	重量訓練與核心訓練		1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 態度檢核 2. 課堂問答 3. 實務操作
第十三週 5/7~5/13	四式綜合練習		1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) 6、動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第十四週	重量訓練與核心		1、訓練安全原則	1. 態度檢核



5/14~5/20 5/15~5/16 第二次段考 5/17~5/18 七八年級 第二次段考	訓練	2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	2. 課堂問答 3. 實務操作
第十五週 5/21~5/27	運動心理	1、心理建設 2、意象訓練 3、信心建立	1. 態度檢核 2. 課堂問答
第十六週 5/28~6/3	長泳練習	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第十七週 6/4~6/10	長泳練習	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第十八週 6/11~6/17  6/16 畢業典禮	長泳練習	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第十九週 6/18~6/24	長泳練習	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第二十週 6/25~7/1  6/29~6/30 第三次段考	四式綜合練習	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板) 6、動作調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 游泳池、體能訓練室、重量訓練室 <b>【器材】</b> 划手板、技術板、八字環、浮板、蛙鞋、水中拉力繩、陸上拉力繩、鉛塊……等。		
教材來源	7. 體育專業科目領域課程綱要 8. 補充教材 9. 教師自編	師資來源	義務教練
備註			

## 肆、附件

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

## 屏東縣立九如國中體育班發展委員會組織要點

110年6月21日制定

110年8月30日校務會議通過

- 一、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。
- 二、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。
- 三、體育班發展委員會(以下簡稱本會)，置委員11人，其中一人為主任委員由校長接任，各相關行政人員5人、專任運動教練2人、體育班教師2人、家長代表1人擔任委員；專任運動教練及體育班教師人數，應佔委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，應佔委員總數三分之一。
- 四、本會任務如下：
  - (一)課程及教學規劃，包括生涯規劃、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。
- 五、本會之召集人及委員均為無給職，任期壹年(每年八月一日至翌年七月卅一日止)，委員隨其職務進退之。
- 六、本會由校長召集，或由委員二分之一以上連署召集並由連署委員互推一人召集之。本會開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。
- 七、本會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。
- 八、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開議時得視實際需要，邀請相關人員列席。
- 九、本要點經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

屏東縣立九如國中體育班發展委員會組織架構及成員表

編號	委員會執掌	職稱	姓名	性別	備註
1	召集人	校長	謝惠如	女	
2	委員-行政人員	學務主任	劉信宏	男	
3	委員-行政人員	教務主任	吳明樞	男	
4	委員-行政人員	輔導主任	魏士傑	男	
5	委員-行政人員	總務主任	徐偉武	男	
6	委員-行政人員	體育組長	林世名	男	
7	委員-體育班教師	體育導師	莊亞臻	女	
8	委員-體育班教師	體育導師	李秋明	女	
9	委員-專任教練	拳擊教練	吳三中	男	
10	委員-專任教練	柔道教練	莊欣潔	女	
11	委員-家長代表	家長會長	紀志勇	男	

## 屏東縣立九如國中體育班課程規劃小組組織辦法

- 壹、依據：本校體育班課程發展委員會（以下簡稱本會）組織辦法，依據教育部頒布之「高級中等學校體育班課程綱要」制定之。
- 貳、目的：依本校發展運動特色規劃體育專業課程及選修課程，協助課程發展與整合，以增進身心健康、提高運動競技知能，養成具備現代公民素養之優秀運動人才。
- 參、任務與職掌：
- 一、規劃體育專業課程及選修課程。
  - 二、審議特殊優秀運動選手個別化課程。
  - 三、審查體育相關課程自編教科用書。
  - 四、審查競技專項運動綜合訓練課程計畫。
  - 五、實施體育課程評鑑、教學評鑑。
  - 六、規劃教師專業成長進修計畫，增進專業成長。
  - 七、其他相關課程發展事宜。
- 肆、組織成員：
- 本會組成方式如下：
- 一、行政人員：校長、教務主任、學務主任、輔導主任、教學組長、體育組長。
  - 二、體育班各領域授課教師代表學組長。
  - 三、體育班導師代表。
  - 四、體育教師代表。
  - 五、專任運動教練代表。
  - 六、家長代表。
  - 七、體育班學生代表。
- 單一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。
- 伍、會議：每學期召開一次會議，必要時得召開臨時會議。
- 陸、本辦法經校務會議通過，奉校長核定後實施，修正時亦同。

## 屏東縣立九如國中體育班課程規劃小組組織架構

組織	職稱	姓名	性別	備註
主任委員	校長	謝惠如	女	
行政代表	教務主任	吳明樟	男	
	學務主任	劉信宏	男	
	總務主任	徐偉武	男	
	教學組長	吳明樟	男	
	體育組長	林世名	男	
導師代表	九年級體育班導師	莊亞臻	女	
體育專業代表	體育教師	林天財	男	
課程設計代表	國文領域召集人	郭惠芬	男	
	英文領域召集人	劉秀美	女	
	數學領域召集人	李秋明	女	
	社會領域召集人	柯旭峰	男	
	自然領域召集人	楊宗泰	男	
	綜合領域召集人	周柏宏	男	
	科技領域召集人	陳青鴻	男	
	藝文領域召集人	施虹名	女	
	健體領域召集人	吳美瑤	女	
	體育專任教練代表	吳三中	女	
家長代表	家長會長	紀志勇	男	
學生代表	體育班學生	陳 芊	女	

# 屏東縣立九如國民中學 111 學年度第一學期 體育班發展暨招生籌備會議

一、開會時間:111 年 3 月 23 日(三)上午 10:10

二、開會地點:校長室。

三、主席:謝惠如 紀錄:林世名

四、出(列)席單位及人員:詳如簽到簿。

五、主席致詞:

六、提案討論:

一、討論本校 111 年體育班各運動專長項目招生人數及簡章。

說明:①依據教育部頒布之「高級中等學校體育班課程綱要」修訂本校體育班課程規劃小組組織辦法。第四條第一款、國民中學每校每年設立一班，其發展之運動種類以三類為限。

②依據縣府來文指示，體育班招生以一次為原則，新生人數未滿十五人以上即不成班。

決議:111 年招生項目為：拳擊、柔道、游泳等三項。

二、招生委員會工作組織與職掌表如附件。

說明：請參閱附件。

三、討論體育班學生課業輔導辦法。

說明:111學年度體育班課業輔導獲教育部補助171000元整。

決議:加強安排假日課業輔導。

四、討論體育班學生課業成績出賽基準之規定。

說明：請參閱附件。

五、臨時動議

六、散會：111 年 3 月 23 日 11 時 10 分

紀錄

林世名

主任

劉信宏

校長

謝惠如

# 屏東縣立九如國民中學 110 學年度第二學期

## 體育班發展委員會 會議紀錄

一、開會時間:111 年 5 月 27 日(五)上午 8:00

二、開會地點:校長室。

三、主席:謝惠如

紀錄:林世名

四、出(列)席單位及人員:詳如簽到簿。

五、主席致詞:

六、提案討論:

一、七年級體育班導師遴選。

說明:體育班導師遴選名單(林天財老師、林寶玉老師)

決議:遴選結果由林寶玉老師擔任七年級體育班導師。

二、討論體育班專長訓練課程編排。

說明:教育部定辦法體育班專長訓練課程編排規定 5~8 節。

決議:專長訓練課程編排(專訓 5 節班會 1 節)。

三、討論體育班學生課業成績出賽基準之規定。

說明:第三條(二)德行評量:一年級第二學期起在學期間,前一學期銷過後累計未有小過(含)以上紀錄。

決議:修改為賽前銷過後累計未有小過或警告紀錄使得出賽。

七、臨時動議

八、散會:111 年 5 月 27 日 9 時 30 分

紀錄

教師兼體育班導師 林世名

主任

教師兼體育班導師 劉信宏

校長

屏東縣立九如國民中學校長 謝惠如



# 屏東縣立九如國中 111 年度體育班發展委員會簽到表

日期：111.5.27

時間：8：00

地點：校長室

編號	委員會執掌	職稱	姓名	性別	簽名
1	召集人	校長	謝惠如	女	謝惠如
2	委員-行政人員	教務主任	吳明禮	男	吳明禮
3	委員-行政人員	學務主任	劉信宏	男	劉信宏
4	委員-行政人員	輔導主任	魏士傑	男	魏士傑
5	委員-行政人員	總務主任	徐偉武	男	徐偉武
6	委員-行政人員	體育組長	林世名	男	林世名
7	委員-體育班導師	導師	莊亞臻	女	莊亞臻
8	委員-體育班導師	導師	李秋明	女	李秋明
9	委員-專任教練	拳擊教練	吳三中	男	吳三中
10	委員-專任教練	柔道教練	莊欣潔	女	莊欣潔
11	委員-家長代表	家長會長	紀志勇	男	家長會長 紀志勇

屏東縣九如國中111學年度課程發展委員會

第1學期第1次會議紀錄

時間：111 年 7 月 4 日 12 時 30 分

地點：會議室

主席：校長/謝惠如

紀錄：教學組長/朱曼華

出席人員：如簽到單

壹、主席致詞

今天要召開新學年第一次課發會，主要是審查新學年度全校的課程計畫以利未來運作，請委員踴躍發言。

貳、業務報告

今天的會議主要有四項主要內容：

1. 本校 111 學年度普通班課程計畫。
2. 本校 111 學年度資源班課程計畫。
3. 本校 111 學年度體育班課程計畫。
4. 本校 111 學年度本土語文開課事宜。
5. 本校 111 學年度學校重大行事預定排定日期。

參、討論事項

案由一：審查本校 111 學年度學校課程計畫，提請討論。

說明：針對本學期課程計畫內容，提請討論與決議。

屏東縣 111 學年度九如國中課程計畫審查表(七、八年級)

項次	審查指標	審查重點	學校自我審查		
			符合	不符	說明
壹、學校課程 總體架構	一、學校現況與背景分析（參見表一、表二）	SWOT 分析表	V		有完整呈現學校現況及背景分析
	二、學校課程願景（以圖表或文字表述）	以課程架構圖呈現或用文字說明	V		以文字敘述清楚呈現學校課程願景
	三、領域學習課程及彈性學習課程節數一覽表（參見表三）	請依課綱規定及縣府格式填寫安排年級、週節數分配情形	V		有依課綱規定填寫節數一覽表



	四、法律規定教育議題實施規劃(國小參見表四、國中參見表五)	請各校各年級依法定課程實施規劃表呈現上、下學期之安排	V		各項法定課程實施皆符合規定撰寫
	五、國小學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之規劃安排(參見表六)	請國中規劃九年級會考後至畢業典禮期間課程與教學，若以活動形式呈現者，請列出活動實施計畫	V		有清楚呈現九年級會考後至畢業典禮期間課程與教學安排
	六、課程實施與評鑑規劃	1. 說明學校具體作法 評鑑範圍包括課程教材、教學計畫、實施成果 2. 評鑑範圍包括課程教材、教學計畫、實施成果	V		有在校務會議通過111學年度使用的課程評鑑計畫及相關評鑑格式
貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)	一、普通班(國小參見表七-1、國中參見表七-2)	請依課綱規定及縣府格式填寫安排年級、週節數分配情形	V		有依規定撰寫普通班課程計畫
	二、特教班(國小參見表八-1、國中參見表八-2)	請依課綱規定及縣府格式填寫安排年級、週節數分配情形	V		有依規定撰寫資源班課程計畫
參、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	請依照參考範例編寫	V		有依規定撰寫統整性主題課程計畫
	二、社團活動與技藝課程計畫	請依照參考範例編寫	V		有依規定撰寫社團課程計畫
	三、特殊需求領域課程計畫	請依照參考範例編寫	V		本校無開設此類課程
	四、其他類課程計畫	請依照參考範例編寫	V		有依規定撰寫班會課程計畫

肆、附件	一、學校課程發展委員會組織組織要點	課發會組織架構及成員名單；成員應包括學校行政人員代表、年級及領域教師代表、家長及社區代表，及視需要聘請專家學者	V		有依規定組成課程發展委員會
	二、課程發展委員會會議紀錄(含簽到表)	至少召開二次課發會之會議紀錄，課程計畫撰寫前會議(課程計畫規劃、學校行事、決定彈性學習節數等)；課程計畫審查會議(提案並審查課程計畫內容)	V		有依規定召開兩次課程發展委員會並確實記錄會議內容
	三、特殊教育推行委員會審查課程計畫之會議紀錄(含簽到表)	請依照參考範例編寫	V		有依規定召開特殊教育推行委員會
	四、教科圖書選用組織	呈現成員名單，成員為教務(導)主任擔任總召集人及會議主席；成員應包括行政代表、領域代表、學年代表、家長代表	V		有依規定召開教科圖書選用委員會
	五、教科圖書選用委員會會議紀錄(含簽到表)	選用會議紀錄及結果呈校長核定、版本清冊	V		有依規定召開教科圖書選用委員會
	六、各年級教科書選用版本或及自編一覽表		V		清楚呈現本校教科書選用一覽表
	七、全校學生每日作息時間表	請清楚標示各年級放學時間	V		清楚呈現學校作息時間
	八、學校重大活動行事曆		V		能將 111 學年度本校重大活動顯示於行事曆中

	九、前一學年課程計畫實施情形及其成效檢討		V		於上次課程發展委員會已討論過並加以記載
--	----------------------	--	---	--	---------------------

決 議：無異議通過。

**案由二：審查本校 111 學年度特殊教育課程計畫，提請討論。**

說 明：

- 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：無異議通過。

**案由三：審查本校 111 學年度體育班課程計畫，提請討論。**

說 明：

- 一、針對本學期體育班專長訓練之課程計畫內容，提請討論與決議。
- 二、依據十二年國民基本教育體育班課程實施規範，部定課程之體育專業課程為每週 5 節，校定課程之彈性課程中，於特殊需求領域課程安排 1 節體育專業課程，共計 6 節體育專業課程。體育專業課程於第六節課以後實施為原則。另各專長項目課程計畫如本校 111 學年度體育班課程計畫規劃。
- 三、校定彈性課程於其他類課程中安排 1 節班會課程（自治活動）。

決 議：無異議通過。

**案由四：有關本校 111 學年度本土語文開課事宜，提請討論。**

說 明：

- 一、依據「十二年國民基本教育課程綱要」明訂國民中學第四學習階段部定課程及校訂課程之規劃，將本土語文列為部定課程，每週1節課，並於110學年期末課程發展委員會決議。
- 二、本校110學年度第二學期，國文科鄭惇仁老師、英文科葉瓊蓮老師於學



期間指派參加本土語文課程研習，兩師須通過本土語文能力認證測驗，始得擔任教授本土語文之教師，如未通過則需外聘本土語文師資。

決 議：無異議通過。

**案由五：有關 111 學年度學校重大行事預定排定日期，提請討論。**

說 明：(1)111 學年度學校重大行事預定排定日期，擬如下排定，提請討論與決議是否調整。

(2)第一次定期評量提前一周至 10/6-7，於 110 學年度期末校務會議決議通過，將提縣府備查。

### 111 學年度上學期

月份	日期	負責處室	行事曆
8 月	29	全校	返校日
	30	全校	開學
9 月	24	輔導處	親師座談
	30	學務處	週會專題演講-交通安全教育宣導
10 月	6-7	教務處	第一次定期評量
	12-14	學務處	八年級露營、九年級畢業旅行
	28	學務處	週會專題演講-午餐營養教育
11 月	25	學務處	週會專題演講-防癌教育
	28-29	教務處	第二次定期評量
12 月	8-9	學務處	校慶運動會
	23	教務處	校內語文競賽
		學務處	週會專題演講-性侵害防制
1 月	18-19	教務處	第三次定期評量
	20	全校	休業式

# 111 學年度下學期

月份	日期	負責處室	行事曆
2 月	10	全校	返校日
	13	全校	開學
3 月	3	輔導處	適性入學專題演講
	4	輔導處	親職講座
	17	學務處	週會專題演講-交通安全教育宣導
	28-29	教務處	第一次定期評量
	31	學務處	週會專題演講-性別平等教育
4 月	14	學務處	班際排球比賽
	28	學務處	週會專題演講-防制藥物濫用
5 月	12	學務處	週會專題演講-煙癮防制宣導
	15-18	教務處	第二次定期評量 (9 年級 15-16 ; 7、8 年級 17-18)
	26	輔導處	生涯發展專題演講
		學務處	水上運動會
6 月	15	學務處	畢業典禮預演
		教務處	英文歌唱比賽+直笛音樂比賽
	16	學務處	畢業典禮
	29-30	教務處	第三次定期評量
	30	全校	休業式

決 議：無異議通過。

肆、臨時動議：無。

伍、散會：13 時 30 分

紀錄：朱曼華

主任：吳明樟

校長：謝惠如

代理教師兼  
教學組長朱曼華

教師兼  
教務主任吳明樟

屏東縣立九如  
國民中學校長謝惠如

屏東縣立九如國民中學 111 學年度第 1 學期課程發展委員會簽到表

第一次會議 時間：111 年 7 月 4 日下午 12:30 地點：會議室

代表類別	職稱	姓名	簽到
主席	校長	謝惠如	謝惠如
行政人員 代表	教務主任	吳明樟	吳明樟
	學務主任	劉信宏	劉信宏
	輔導主任	魏士傑	魏士傑
	總務主任	徐偉武	徐偉武
	教學組長	朱曼華	朱曼華
	設備組長	溫文澤	溫文澤
	訓育組長	洪文慧	洪文慧
	輔導組長	吳美瑤	吳美瑤
各年級 導師代表	七年級代表	蔡志宏	蔡志宏
	八年級代表	鄭惇仁	鄭惇仁
	九年級代表	李秋萍	李秋萍
各學習領 域代表	國文領域召集人	賴怡嫻	賴怡嫻
	英文領域召集人	葉瓊蓮	葉瓊蓮
	數學領域召集人	顏以昇	顏以昇
	自然與生活科技領域召集人	賴漢純	賴漢純
	社會領域召集人	莊亞臻	莊亞臻
	健康與體育領域召集人	吳美瑤	吳美瑤
	藝術與人文領域召集人	施虹名	施虹名
	綜合領域召集人	周柏宏	周柏宏
	科技領域召集人	陳青鴻	陳青鴻
	特殊教育領域召集人	林義宸	林義宸
教師會代表	理事長	林寶玉	林寶玉
家長代表	家長會代表	紀志勇	紀志勇
社區代表		吳三中	吳三中