

屏東縣立鹽埔國民中學 112 學年度 七 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【木球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 240 節
設計者	吳信德	課發會審查人員	教學者	吳信德
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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、培養木球專項運動之競技體能：能依木球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進木球專項運動之競技體適能。 二、精進木球專項運動之技術水準：能藉由木球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之木球專項運動技術水準。 三、發展木球專項運動之戰術運用：能經由木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、提升木球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升木球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

學習重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行運動組合性體能訓練處方。 P-IV-4 熟悉並執行運動組合性體能訓練。 T-IV-1 了解並執行運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。 Ta-IV-4 執行並強化運動組合性戰術。 T-IV-4 熟悉並執行運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度。			
	學習內容	P-IV-A1 運動組合性體能。 P-IV-A2 運動體能運動處方。 P-IV-A7 運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能。 P-IV-A8 運動體能處方。 T-IV-B1 運動之發球、推球、作球、攻門等組合性技術。 T-IV-B2 運動比賽之組合性攻防實務技術。 Ta-IV-C6 運動環境分析與判斷。 Ta-IV-C7 運動組合性戰術。			
表現任務 (總結性評量)	課程目標	優 (90~100)	良 (80~89)	可 (70~79)	需努力 (69 以下)
	能了解木球技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…
	能展現木球專項特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…
	能運用木球規格技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…

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	節數
1	08.30-09.01	木球簡介	技能：(一)木球之緣起及特色 (二)基本握法與觸球 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	品德教育 多元文化	4
2	09.04-09.08	基本動作訓練	技能：(一)基本握法與觸球 (二)基本站姿與瞄球 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 安全教育	6
3	09.11-09.15	基本動作訓練	技能：揮桿動作要領說明與練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 安全教育	6
4	09.18-09.23	進階動作訓練	技能：揮桿動作要領說明及練習 短、長揮桿	觀察評量 實作評量	環境教育 多元文化	6

			心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整			
5	09.25- 09.29	進階動作訓練	技能：揮桿動作要領說明及練習 短、長揮桿 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
6	10.02- 10.06	揮桿技巧訓練	技能：基本擊球練習－短距離推 球(10-20m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
7	10.09- 10.13	段考週	技能：各項基礎動動作技術檢測 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
8	10.16- 10.20	揮桿技巧訓練	技能：基本擊球練習－長距離擊 球(80-90m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
9	10.23- 10.27	揮桿技巧訓練	技能：基本擊球練習－短距離推 球(20-30m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
10	10.30- 11.03	揮桿技巧訓練	技能：基本擊球練習－中距離擊 球(50-60m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
11	11.06- 11.10	揮桿技巧訓練	技能：基本擊球練習－長距離擊 球(90m 以上) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6
12	11.13- 11.17	修正桿技巧 訓練	技能：基本做球練習－正面10m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 環境教育	6
13	11.20- 11.24	修正桿技巧 訓練	技能：基本做球練習－側面10m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6

			意象訓練 其他：飲食紀錄與調整			
14	11.27-12.01	段考週	技能：體能調整訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	環境教育 安全教育	6
15	12.04-12.08	基礎攻門技巧 訓練	技能：(一)攻門—正面1-2 m (二)攻門—側面 30 度 1-2m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
16	12.11-12.15	進階攻門技巧 訓練	技能：(一)攻門—正面2-3 m (二)攻門—側面 45 度 1-2m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	安全教育 多元文化	6
17	12.18-12.22	基本組合訓練	技能：擊球、做球與攻門分組練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	環境教育 安全教育	6
18	12.25-12.29	基本組合訓練	技能：擊球、做球與攻門分組練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
19	01.02-01.05	各項組合訓練	技能：模擬分組對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	環境教育 品德教育 多元文化	6
20	01.08-01.12	各項組合訓練	技能：模擬分組對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	環境教育 品德教育 多元文化	6
21	01.15-01.19	期末鑑測	技能：綜合練習及測驗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
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	節數

1	02.12-02.16	基本動作訓練	技能：複習揮桿擊球、攻門的要領 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	2
2	02.19-02.23	基本動作訓練	技能：複習球桿擊球、攻門的要領和講解場地特性 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	02.26-03.01	揮桿技巧訓練	技能：擊球練習－短距離做球、中距離擊球 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
4	03.04-03.08	揮桿技巧訓練	技能：擊球練習－中距離做球、長距離擊球 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 環境教育	6
5	03.11-03.15	修正桿技巧訓練	技能：做球練習－正面20-40 m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	環境教育 安全教育	6
6	03.18-03.22	修正桿技巧訓練	技能：做球練習－側面20-40m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
7	03.25-03.29	段考週	技能：體能訓練調整 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
8	04.01-04.05	各項組合訓練	技能：模擬分組比賽 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
9	04.08-04.12	各項組合訓練	技能：模擬分組比賽 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
10	04.15-04.19	攻門技巧訓練	技能：(一)攻門－正面 1-2 m (二)攻門－側面 30 度 1-2m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

			<p>意象訓練</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>			
11	04.22-04.26	攻門技巧訓練	<p>技能：(一)攻門—正面 2-3 m</p> <p>(二)攻門—側面 45 度 1-2m</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、</p> <p>意象訓練</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	<p>品德教育</p> <p>多元文化</p>	6
12	04.29-05.03	綜合技巧訓練	<p>技能：擊球、做球與攻門分組練習</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、</p> <p>意象訓練</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	<p>品德教育</p> <p>環境教育</p>	6
13	05.06-05.10	綜合技巧訓練	<p>技能：擊球、做球與攻門分組練習</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、</p> <p>意象訓練</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	<p>實作評量</p>	<p>品德教育</p> <p>多元文化</p>	6
14	05.13-05.17	段考週	<p>技能：擊球、做球與攻門鑑測</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、</p> <p>意象訓練</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	<p>觀察評量</p>	<p>性別平等</p> <p>品德教育</p>	6
15	05.20-05.24	各項組合訓練	<p>技能：模擬分組對抗</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、</p> <p>意象訓練</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	<p>安全教育</p> <p>品德教育</p> <p>多元文化</p>	6
16	05.27-05.31	各項組合訓練	<p>技能：模擬分組對抗</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、</p> <p>意象訓練</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	<p>品德教育</p> <p>環境教育</p>	6
17	06.03-06.07	球道賽技巧訓練	<p>技能：球道賽的戰術說明及練習</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、</p> <p>意象訓練</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	<p>觀察評量</p>	<p>品德教育</p> <p>安全教育</p>	6
18	06.10-06.14	桿數賽技巧訓練	<p>技能：雙人賽的協調配置討論</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、</p> <p>意象訓練</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	<p>性別平等</p> <p>品德教育</p> <p>多元文化</p>	6
19	06.17-06.21	綜合技巧訓練	<p>技能：長距離球道發球練習+球道 OB 處理方式</p> <p>心理：訓練日誌撰寫與回饋、</p> <p>意象訓練</p> <p>其他：飲食紀錄與調整</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	<p>品德教育</p> <p>多元文化</p>	6

20	06.24- 06.28	期末鑑測	技能：術科測驗及檢討 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	安全教育 品德教育 多元文化	6
----	-----------------	------	---	------	----------------------	---

屏東縣立鹽埔國民中學 112 學年度 七 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【籃球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節 / 共 240 節
設計者	林建佑	課發會審查人員	教學者	林建佑
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	五、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。 六、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。 七、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。 八、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

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-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-5 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。 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。			
	學習內容	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。 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。 Ta-IV-C8 運動道德。 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。			
表現任務 (總結性評量)	課程目標	優 (90~100)	良 (80~89)	可 (70~79)	需努力 (69 以下)
	能了解籃球技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…
	能展現籃球特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…
	能運用籃球技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…

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	節數
1	112.08.30 112.09.01	籃球常識	技能：架設與維護比賽場地。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定。 其他：安全事項、籃球規則。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	4
2	112.09.04 112.09.08	籃球基本動作 (一)	技能：運球、保護球、傳接球。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食規劃。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	112.09.11 112.09.15	籃球基本動作 (一)	技能：兩手兩球、各式運球、各式傳球。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6
4	112.09.18 112.09.23	籃球基本動作 (二)	技能：活用各式運球與傳球。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6

			其他：飲食與調整。			
5	112.09.25 112.09.28	籃球 基本動作 (二)	技能：面對防守的運球與傳球。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
6	112.10.02 112.10.06	籃球 基本動作 (二)	技能：比賽中的運球與傳球。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
7	112.10.11 112.10.13	段考週	技能：各項基礎動動作技術檢測 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
8	112.10.16 112.10.20	籃球 防守步法 (一)	技能：滑步、側跑與封鎖步。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食規劃。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
9	112.10.23 112.10.27	籃球 防守步法 (一)	技能：1對1滑步、側跑與封鎖步。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
10	112.10.30 112.11.03	籃球 基礎進攻 (一)	技能：打板投籃、慣用手上籃。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
11	112.11.06 112.11.10	籃球 基礎進攻 (一)	技能：投籃、非慣用手上籃。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6
12	112.11.13 112.11.17	籃球 基礎動位 (一)	技能：5 out 輪轉。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	實作評量	品德教育	6
13	112.11.20 112.11.24	籃球 基礎動位 (一)	技能：鋒線動位、後衛動位。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
14	112.11.27 112.12.01	段考週	技能：防守、進攻與動位技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6

15	112.12.04 112.12.08	籃球 進攻腳步 (一)	技能：三重威脅、試探步。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食規劃。	實作評量	品德教育	6
16	112.12.11 112.12.15	籃球 進攻腳步 (一)	技能：單雙腳墊步、前後轉身。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
17	112.12.18 112.12.22	個人防守 基本技巧 與觀念	技能：阻絕傳接球。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
18	112.12.25 112.12.29	個人防守 基本技巧 與觀念	技能：阻絕空手切入。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
19	113.01.02 113.01.05	籃球1對1 盯人防守 (一)	技能：1對1個人基本防守。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整 其他：飲食與調整。	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
20	113.01.08 113.01.12	籃球1對1 盯人防守 (一)	技能：1對1個人基本防守。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整 其他：飲食與調整。	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
21	113.01.15 113.01.18	段考週	技能：進攻腳步與盯人防守技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

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	節數
1	113.02.16	快攻訓練(一)	技能：個人單刀快攻。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食規劃	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	2
2	113.02.19 113.02.23	快攻訓練(一)	技能：半場二人快攻。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

3	113.02.26 113.03.01	快攻訓練(二)	技能：全場二人快攻。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
4	113.03.04 113.03.08	快攻訓練(二)	技能：三線快攻(美式)。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
5	113.03.11 113.03.15	快攻訓練(三)	技能：三線快攻(韓式)。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
6	113.03.18 113.03.22	快攻訓練(三)	技能：五人快攻。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
7	113.03.25 113.03.29	段考週	技能：快攻技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
8	113.04.01 113.04.03	卡位訓練	技能：籃板球卡位。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食規劃。	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
9	113.04.08 113.04.13	卡位訓練	技能：籃板球卡位。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
10	113.04.15 113.04.19	個人進階防守訓練(一)	技能：阻絕強邊。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
11	113.04.22 113.04.26	個人進階防守訓練(一)	技能：阻絕與換防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
12	113.04.29 113.05.03	個人進階防守訓練(二)	技能：趨前防守。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調	觀察評量 實作評量	品德教育	6

			整。 其他：飲食與調整。			
13	113.05.06 113.05.10	個人進階防守訓練(二)	技能：沉退防守。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
14	113.05.13 113.05.17	段考週	技能：個人防守技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	觀察評量	性別平等 品德教育	6
15	113.05.20 113.05.24	籃球 基礎動位 (二)	技能：4 out 1 in 輪轉。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食規劃。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
16	113.05.27 113.05.31	籃球 基礎動位 (二)	技能：內線動位。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
17	113.06.03 113.06.07	擋拆 進攻訓練	技能：擋拆進攻技術。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：	觀察評量	品德教育	6
18	113.06.11 113.06.14	擋拆 防守訓練	技能：擋拆進攻技術。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
19	113.06.17 113.06.21	運動防護	技能：貼紮技術。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、比賽影片回顧、運動傷害防護、目標設定。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
20	113.06.24 113.06.28	段考週	技能：籃球各項技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

屏東縣立鹽埔國民中學 112 學年度 七 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【國武術】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節 / 共 240 節
設計者	蔡雲麟	課發會審查人員	教學者	蔡雲麟
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	九、培養國武術專項運動之競技體能：能依國武術專項運動之特性執行個人體能訓練，增進國武術專項運動之競技體適能。 十、精進國武術專項運動之技術水準：能藉由國武術專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之國武術專項運動技術水準。 十一、發展國武術專項運動之戰術運用：能經由國武術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。 十二、提升國武術專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升國武術專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

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-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。																				
	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-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。																				
學習重點																					
表現任務 (總結性評量)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>課程目標</th> <th>優 (90~100)</th> <th>良 (80-89)</th> <th>可 (70-79)</th> <th>需努力 (69 以下)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>能了解拳、刀術技法及原理</td> <td>能精熟了解…</td> <td>能適切了解…</td> <td>僅能部分了解…</td> <td>僅能粗略了解…</td> </tr> <tr> <td>能展現拳、刀術專項特長</td> <td>能充分展現…</td> <td>能展現…</td> <td>僅能展現部分…</td> <td>僅能約略展現…</td> </tr> <tr> <td>能運用拳、刀術規格技巧</td> <td>能精熟運用…</td> <td>能適切運用…</td> <td>僅能部分運用…</td> <td>僅能粗略運用…</td> </tr> </tbody> </table>	課程目標	優 (90~100)	良 (80-89)	可 (70-79)	需努力 (69 以下)	能了解拳、刀術技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…	能展現拳、刀術專項特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…	能運用拳、刀術規格技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…
	課程目標	優 (90~100)	良 (80-89)	可 (70-79)	需努力 (69 以下)																
	能了解拳、刀術技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…																
	能展現拳、刀術專項特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…																
能運用拳、刀術規格技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…																	

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	節數
1	8/30-9/1	競技武術概論	技能：國武術基本禮節儀態,認識傳統國術運動專項與一般體能差別、性別與文化差異、武德要求 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：營養基礎概念	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
2	9/4-9/8	競技武術概論	技能：介紹武術的種類,拳法原理分析及講解 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	9/11-9/15	競技武術概論	技能：介紹基本步法,手法,腿法,柔軟度等訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：營養基礎概念	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6

4	9/18-9/22	競技武術概論	技能：五步拳 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
5	9/25-9/29	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：敏捷性,平衡訓練,心肺耐力,肌力,肌耐力訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
6	10/2-10/6	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：專項傳統套路訓練：拳術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
7	10/9-10/13	段考週	技能：拳術競技動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
8	10/16-10/20	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：重複訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
9	10/23-10/27	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
10	10/30-11/3	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
11	11/6-11/10	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：間歇訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6
12	11/13-11/17	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：上半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育	6
13	11/20-11/24	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第三,四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6

14	11/27-12/1	段考週	技能：各項技術鑑測 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
15	12/4-12/8	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：下半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育	6
16	12/11-12/15	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：下半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
17	12/18-12/22	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
18	12/25-12/29	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
19	1/1-1/5	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第一至四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
20	1/8-1/12	專項戰術訓練及專項心理訓練	技能：套路學習及整合(第一至四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
21	1/15-1/19	段考週	技能：國武術各項技能鑑測 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

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	節數
1	2/15-2/16	競技武術概論	技能：認識傳統國術運動專項與一般體能差別、性別與文化差異、武德要求 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

			其他：飲食紀錄與調整			
2	2/19-2/23	競技武術概論	技能：介紹刀術的種類,刀法原理分析及講解 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	2/26-3/1	競技武術概論	技能：刀術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
4	3/4-3/8	競技武術概論	技能：套路學習及整合(第一段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
5	3/11-3/15	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第一段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
6	3/18-3/22	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：重複訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
7	3/25-3/29	段考週	技能：體能調整訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
8	4/1-4/5	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：第一段套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
9	4/8-4/12	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
10	4/15-4/19	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
11	4/22-4/26	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：間歇訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6

12	4/29/- 5/3	專項體能訓練 及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
13	5/6- 5/10	專項體能訓練 及專項技術訓練	技能：上半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
14	5/13- 5/17	段考週	技能：體能調整訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育	6
15	5/20- 5/24	專項體能訓練 及專項技術訓練	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
16	5/27- 5/31	專項體能訓練 及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第三段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
17	6/3-6/7	專項體能訓練 及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	品德教育	6
18	6/10- 6/14	專項體能訓練 及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
19	6/17- 6/21	專項戰術訓練 及專項心理訓練	技能：整套套路演練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
20	6/24- 6/28	段考週	技能：國武術各項技能鑑測 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

屏東縣立鹽埔國民中學 112 學年度 八 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【木球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 240 節
設計者	吳信德	課發會審查人員	教學者	吳信德
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	十三、 培養木球專項運動之競技體能：能依木球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進木球專項運動之競技體適能。 十四、 精進木球專項運動之技術水準：能藉由木球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之木球專項運動技術水準。 十五、 發展木球專項運動之戰術運用：能經由木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。 十六、 提升木球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升木球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

學習重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行運動組合性體能訓練處方。 P-IV-4 熟悉並執行運動組合性體能訓練。 T-IV-1 了解並執行運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。 Ta-IV-4 執行並強化運動組合性戰術。 T-IV-4 熟悉並執行運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度。			
	學習內容	P-IV-A1 運動組合性體能。 P-IV-A2 運動體能運動處方。 P-IV-A7 運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能。 P-IV-A8 運動體能處方。 T-IV-B1 運動之發球、推球、作球、攻門等組合性技術。 T-IV-B2 運動比賽之組合性攻防實務技術。 Ta-IV-C6 運動環境分析與判斷。 Ta-IV-C7 運動組合性戰術。			
表現任務 (總結性評量)	課程目標	優 (90~100)	良 (80~89)	可 (70~79)	需努力 (69 以下)
	能了解木球技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…
	能展現木球專項特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…
	能運用木球規格技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…

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	節數
1	08.30-09.01	木球應用	技能：揮桿擊球、比賽制度和策略應用等概念 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	品德教育 多元文化	4
2	09.04-09.08	基本動作訓練	技能：(一)基本握法與觸球 (二)基本站姿與瞄球 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 安全教育	6
3	09.11-09.15	基本動作訓練	技能：揮桿動作要領說明與練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 安全教育	6
4	09.18-09.23	進階動作訓練	技能：揮桿動作要領說明及練習 -短、中距離揮桿	觀察評量 實作評量	環境教育 多元文化	6

			心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整			
5	09.25- 09.29	進階動作訓練	技能：揮桿動作要領說明及練習 -中、長距離揮桿 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
6	10.02- 10.06	揮桿技巧訓練	技能：基本擊球練習－短距離推 球(10-20m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
7	10.09- 10.13	段考週	技能：基本擊球練習－中距離擊 球(40-50m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
8	10.16- 10.20	揮桿技巧訓練	技能：基本擊球練習－長距離擊 球(80-90m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
9	10.23- 10.27	進階揮桿技巧 訓練	技能：擊球練習－短距離推球 (20-30m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
10	10.30- 11.03	進階揮桿技巧 訓練	技能：擊球練習－中距離擊球 (50-60m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
11	11.06- 11.10	進階揮桿技巧 訓練	技能：擊球練習－長距離擊球 (90m 以上) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6
12	11.13- 11.17	修正桿技巧 訓練	技能：基本做球練習－正面30m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 環境教育	6

13	11.20-11.24	修正桿技巧訓練	技能：基本做球練習－側面 30m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
14	11.27-12.01	段考週	技能：(一)攻門－正面 1 m (二)攻門－側面 30 度 1 m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	環境教育 安全教育	6
15	12.04-12.08	基礎攻門技巧訓練	技能：(一)攻門－正面1-2 m (二)攻門－側面 30 度 1-2m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
16	12.11-12.15	進階攻門技巧訓練	技能：(一)攻門－正面2-3 m (二)攻門－側面 45 度 1-2m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	安全教育 多元文化	6
17	12.18-12.22	進階攻門技巧訓練	技能：(一)攻門－正面3-4 m (二)攻門－側面 45 度 3-4m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	環境教育 安全教育	6
18	12.25-12.29	綜合組合訓練	技能：擊球、做球與攻門分組練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
19	01.02-01.05	基本組合訓練	技能：模擬分組對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	環境教育 品德教育 多元文化	6
20	01.08-01.12	基本組合訓練	技能：模擬分組對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	環境教育 品德教育 多元文化	6
21	01.15-01.19	期末鑑測	技能：綜合練習及測驗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

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	節數
1	02.12-02.16	基本動作訓練	技能：複習揮桿擊球、攻門的要領 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	2
2	02.19-02.23	基本動作訓練	技能：複習球桿擊球、攻門的要領和講解場地特性 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	02.26-03.01	揮桿技巧訓練	技能：擊球練習－短距離做球、中距離擊球 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
4	03.04-03.08	揮桿技巧訓練	技能：擊球練習－中距離做球、長距離擊球 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 環境教育	6
5	03.11-03.15	修正桿技巧訓練	技能：做球－正面、側面 50 m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	環境教育 安全教育	6
6	03.18-03.22	修正桿技巧訓練	技能：做球－正面、側面 50 m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
7	03.25-03.29	段考週	技能：球道賽的戰術說明及練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
8	04.01-04.05	桿數賽技巧練習	技能：雙人賽的協調配置討論 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
9	04.08-04.12	綜合技巧訓練	技能：長距離球道發球練習+球道 OB 處理方式 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6

10	04.15-04.19	攻門技巧訓練	技能：(一)攻門—正面 1-2 m (二)攻門—側面 30 度 1-2m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
11	04.22-04.26	攻門技巧訓練	技能：(一)攻門—正面 2-3 m (二)攻門—側面 45 度 1-2m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
12	04.29-05.03	綜合技巧訓練	技能：擊球、做球與攻門分組練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 環境教育	6
13	05.06-05.10	綜合技巧訓練	技能：擊球、做球與攻門分組練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育 多元文化	6
14	05.13-05.17	段考週	技能：擊球、做球與攻門分組練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育	6
15	05.20-05.24	各項組合訓練	技能：模擬分組對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	安全教育 品德教育 多元文化	6
16	05.27-05.31	各項組合訓練	技能：模擬分組對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 環境教育	6
17	06.03-06.07	各項組合訓練	技能：模擬分組對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	品德教育 安全教育	6
18	06.10-06.14	綜合技巧訓練	技能：球道賽的戰術策略分析與 分組比賽 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

19	06.17- 06.21	期末鑑測	技能：術科測驗及檢討 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
20	06.24- 06.28	期末鑑測	技能：術科測驗及檢討 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

屏東縣立鹽埔國民中學 112 學年度 八 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【籃球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節 / 共 240 節
設計者	林建佑	課發會審查人員	教學者	林建佑
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	十七、 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。 十八、 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。 十九、 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。 二十、 提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

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-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-5 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。 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。			
	學習內容	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。 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。 Ta-IV-C8 運動道德。 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。			
表現任務 (總結性評量)	課程目標	優 (90~100)	良 (80~89)	可 (70~79)	需努力 (69 以下)
	能了解籃球技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…
	能展現籃球特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…
	能運用籃球技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…

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	節數
1	112.08.30 112.09.01	籃球進階 進攻腳步 (一)	技能：刺探步。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食規劃。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	4
2	112.09.04 112.09.08	籃球進階 進攻腳步 (一)	技能：倒叉步。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	112.09.11 112.09.15	籃球進階 進攻腳步 (二)	技能：剪刀步 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6
4	112.09.18 112.09.23	籃球進階 進攻腳步 (二)	技能：歐洲步。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6

			其他：飲食與調整。			
5	112.09.25 112.09.28	籃球進階 進攻腳步 (三)	技能：後撤步。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
6	112.10.02 112.10.06	籃球進階 進攻腳步 (三)	技能：veer。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
7	112.10.11 112.10.13	段考週	技能：各項進攻腳步技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
8	112.10.16 112.10.20	籃球進階 攻籃訓練 (一)	技能：左右手挑籃。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食規劃。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
9	112.10.23 112.10.27	籃球進階 攻籃訓練 (一)	技能：左右手拋投。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
10	112.10.30 112.11.03	籃球進階 攻籃訓練 (二)	技能：左右手打板。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
11	112.11.06 112.11.10	籃球進階 攻籃訓練 (二)	技能：遠距離投射。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6
12	112.11.13 112.11.17	籃球進階 攻籃訓練 (三)	技能：左右勾射。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	實作評量	品德教育	6
13	112.11.20 112.11.24	籃球進階 攻籃訓練 (一)	技能：中距離急停跳投。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
14	112.11.27 112.12.01	段考週	技能：進階攻籃技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
15	112.12.04 	優勢進攻 (一)	技能：全場2對1。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺	實作評量	品德教育	6

	112.12.08		醒認識與調整。 其他：飲食與調整。			
16	112.12.11 112.12.15	優勢進攻 (一)	技能：全場3打2。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。 其他：飲食規劃。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
17	112.12.18 112.12.22	優勢進攻 (二)	技能：全場3打2加1。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
18	112.12.25 112.12.29	優勢進攻 (二)	技能：全場4打3。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
19	113.01.02 113.01.05	優勢進攻 (三)	技能：全場4打3加1。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
20	113.01.08 113.01.12	優勢進攻 (三)	技能：全場5打4。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。 其他：飲食與調整。	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
21	113.01.15 113.01.18	段考週	技能：全場多打少技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

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	節數
1	113.02.16	團隊盯人防守訓練	技能：5 on 5 盯人防守。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定。 其他：飲食規劃。	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	2
2	113.02.19 113.02.23	進攻盯人防守訓練	技能：進攻5 on 5 盯人防守。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	113.02.26 113.03.01	2-1-2 區域 聯防訓練	技能：2-1-2 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6

4	113.03.04 113.03.08	2-1-2 區域 聯防訓練	技能：2-1-2 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
5	113.03.11 113.03.15	2-1-2 區域 聯防進階 訓練	技能：2-1-2 區域聯防帶包夾。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
6	113.03.18 113.03.22	2-1-2 區域聯防 進攻訓練	技能：進攻 2-1-2 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
7	113.03.25 113.03.29	段考週	技能：區域聯防技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
8	113.04.01 113.04.03	2-3 區域 聯防訓練	技能：2-3 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定。 其他：飲食規劃。	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
9	113.04.08 113.04.13	2-3 區域 聯防訓練	技能：2-3 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
10	113.04.15 113.04.19	2-3 區域聯防 進階訓練	技能：2-3 區域聯防帶包夾。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
11	113.04.22 113.04.26	2-3 區域聯防 進攻訓練	技能：進攻 2-3 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
12	113.04.29 113.05.03	3-2 區域 聯防訓練	技能：3-2 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
13	113.05.06 113.05.10	3-2 區域 聯防訓練	技能：3-2 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
14	113.05.13 113.05.17	段考週	技能：區域聯防技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。	觀察評量	性別平等 品德教育	6

			其他：飲食與調整。			
15	113.05.20 113.05.24	3-2 區域 聯防進階 訓練	技能：3-2 區域聯防帶包夾。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定。 其他：飲食規劃。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
16	113.05.27 113.05.31	3-2 區域 聯防進階 訓練	技能：進攻 3-2 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
17	113.06.03 113.06.07	小組進攻 訓練	技能：有/無球掩護。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量	品德教育	6
18	113.06.11 113.06.14	小組進攻 訓練	技能：擋拆進攻。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
19	113.06.17 113.06.21	小組進攻 訓練	技能：有/無球掩護進攻。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
20	113.06.24 113.06.28	段考週	技能：各項攻防技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

屏東縣立鹽埔國民中學 112 學年度 八 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【國武術】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節 / 共 240 節
設計者	蔡雲麟	課發會審查人員	教學者	蔡雲麟
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	二十一、 培養國武術專項運動之競技體能：能依國武術專項運動之特性執行個人體能訓練，增進國武術專項運動之競技體適能。 二十二、 精進國武術專項運動之技術水準：能藉由國武術專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之國武術專項運動技術水準。 二十三、 發展國武術專項運動之戰術運用：能經由國武術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。 二十四、 提升國武術專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升國武術專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

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-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。																				
	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-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。																				
學習重點	學習表現																				
	學習內容																				
	學習表現																				
	學習內容																				
表現任務 (總結性評量)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>課程目標</th> <th>優 (90~100)</th> <th>良 (80-89)</th> <th>可 (70-79)</th> <th>需努力 (69 以下)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>能了解拳、刀術技法及原理</td> <td>能精熟了解…</td> <td>能適切了解…</td> <td>僅能部分了解…</td> <td>僅能粗略了解…</td> </tr> <tr> <td>能展現拳、刀術專項特長</td> <td>能充分展現…</td> <td>能展現…</td> <td>僅能展現部分…</td> <td>僅能約略展現…</td> </tr> <tr> <td>能運用拳、刀術規格技巧</td> <td>能精熟運用…</td> <td>能適切運用…</td> <td>僅能部分運用…</td> <td>僅能粗略運用…</td> </tr> </tbody> </table>	課程目標	優 (90~100)	良 (80-89)	可 (70-79)	需努力 (69 以下)	能了解拳、刀術技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…	能展現拳、刀術專項特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…	能運用拳、刀術規格技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…
	課程目標	優 (90~100)	良 (80-89)	可 (70-79)	需努力 (69 以下)																
	能了解拳、刀術技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…																
	能展現拳、刀術專項特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…																
能運用拳、刀術規格技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…																	

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	節數
1	8/30-9/1	競技武術概論	技能：國武術基本禮節儀態，認識傳統國術運動專項與一般體能差別、性別與文化差異、武德要求 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	4
2	9/4-9/8	競技武術概論	技能：介紹南拳第一套路套路名稱、拳法原理分析及講解 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	9/11-9/15	競技武術概論	技能：介紹南拳第一套路基本步法，手法，腿法，柔軟度等訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6

4	9/18-9/22	競技武術概論	技能：掛蓋、單拍腳、跳要轉身單蝶步、騰空里合腿 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
5	9/25-9/29	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：敏捷性,平衡訓練,心肺耐力,肌力,肌耐力訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
6	10/2-10/6	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：南拳第一套路套路訓練：拳術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
7	10/9-10/13	段考週	技能：各項技術鑑測 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
8	10/16-10/20	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：重複訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
9	10/23-10/27	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
10	10/30-11/3	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
11	11/6-11/10	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：間歇訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6
12	11/13-11/17	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：上半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育	6
13	11/20-11/24	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第三,四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察評量 實作評量	品德教育	6

			其他：飲食紀錄與調整			
14	11/27-12/1	段考週	技能：體能調整訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
15	12/4-12/8	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：下半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育	6
16	12/11-12/15	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
17	12/18-12/22	專項戰術訓練及專項心理訓練	技能：套路學習及整合(第一至四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
18	12/25-12/29	專項戰術訓練及專項心理訓練	技能：套路學習及整合(第一至四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
19	1/1-1/5	專項戰術訓練及專項心理訓練	技能：模擬比賽及戰術應用 強化競賽情境與心理 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
20	1/8-1/12	專項戰術訓練及專項心理訓練	技能：模擬比賽及戰術應用 強化競賽情境與心理 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
21	1/15-1/19	段考週	技能：期末心得報告 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

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	節數
1	2/15-2/16	競技武術概論	技能：國武術概論(南刀第一套路) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	2

			設定 其他：飲食紀錄與調整			
2	2/19-2/23	競技武術概論	技能：介紹競技南刀的刀法原理分析及講解及南刀術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	2/26-3/1	競技武術概論	技能：南刀術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
4	3/4-3/8	競技武術概論	技能：套路學習及整合(第一段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
5	3/11-3/15	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第一段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
6	3/18-3/22	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：專項體能訓練：重複訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
7	3/25-3/29	段考週	技能：個人技術鑑測 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
8	4/1-4/5	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：擬定比賽計畫 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
9	4/8-4/12	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
10	4/15-4/19	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：間歇訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
11	4/22-4/26	專項體能訓練及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6

		練	設定 其他：飲食紀錄與調整			
12	4/29/- 5/3	專項體能訓練 及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第三段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
13	5/6- 5/10	專項體能訓練 及專項技術訓練	技能：南刀第一套路上半套路實作 演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
14	5/13- 5/17	段考週	技能：體能調整訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育	6
15	5/20- 5/24	專項體能訓練 及專項技術訓練	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
16	5/27- 5/31	專項體能訓練 及專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第三段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
17	6/3-6/7	專項戰術訓練 及專項心理訓練	技能：套路學習及整合(第四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	品德教育	6
18	6/10- 6/14	專項戰術訓練 及專項心理訓練	技能：模擬比賽及戰術應用 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
19	6/17- 6/21	專項戰術訓練 及專項心理訓練	技能：強化競賽情境與心理 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
20	6/24- 6/28	段考週	技能：期末心得報告 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

屏東縣立鹽埔國民中學 112 學年度 九 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【木球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 228 節
設計者	吳信德	課發會審查人員	教學者	吳信德
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	二十五、 培養木球專項運動之競技體能：能依木球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進木球專項運動之競技體適能。 二十六、 精進木球專項運動之技術水準：能藉由木球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之木球專項運動技術水準。 二十七、 發展木球專項運動之戰術運用：能經由木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。 二十八、 提升木球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升木球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

學習重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行運動組合性體能訓練處方。 P-IV-4 熟悉並執行運動組合性體能訓練。 T-IV-1 了解並執行運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。 Ta-IV-4 執行並強化運動組合性戰術。 T-IV-4 熟悉並執行運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度。			
	學習內容	P-IV-A1 運動組合性體能。 P-IV-A2 運動體能運動處方。 P-IV-A7 運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能。 P-IV-A8 運動體能處方。 T-IV-B1 運動之發球、推球、作球、攻門等組合性技術。 T-IV-B2 運動比賽之組合性攻防實務技術。 Ta-IV-C6 運動環境分析與判斷。 Ta-IV-C7 運動組合性戰術。			
表現任務 (總結性評量)	課程目標	優 (90~100)	良 (80~89)	可 (70~79)	需努力 (69 以下)
	能了解木球技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…
	能展現木球專項特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…
	能運用木球規格技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…

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	節數
1	08.30-09.01	基本動作訓練	技能：(一)基本握法與觸球 (二)基本站姿與瞄球 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	品德教育 多元文化	6
2	09.04-09.08	綜合技巧訓練	技能：攻門—各式組合練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 安全教育	6
3	09.11-09.15	綜合技巧訓練	技能：短、中距離修正桿+攻門練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 安全教育	6
4	09.18-09.23	基本動作訓練	技能：揮桿動作要領說明及練習 -短、中距離揮桿	觀察評量 實作評量	環境教育 多元文化	6

			心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整			
5	09.25- 09.29	進階動作訓練	技能：揮桿動作要領說明及練習 -中、長距離揮桿 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
6	10.02- 10.06	揮桿技巧訓練	技能：基本擊球練習－短距離推 球(10-20m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
7	10.09- 10.13	揮桿技巧訓練	技能：基本擊球練習－中距離擊 球(40-50m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
8	10.16- 10.20	揮桿技巧訓練	技能：基本擊球練習－長距離擊 球(80-90m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
9	10.23- 10.27	進階揮桿技巧 訓練	技能：進階擊球練習－短距離推 球(20-30m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
10	10.30- 11.03	進階揮桿技巧 訓練	技能：進階擊球練習－中距離擊 球(50-60m) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
11	11.06- 11.10	進階揮桿技巧 訓練	技能：進階擊球練習－長距離擊 球(90m 以上) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6
12	11.13- 11.17	修正桿技巧 訓練	技能：基本做球練習－正面30m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 環境教育	6

13	11.20-11.24	修正桿技巧訓練	技能：基本做球練習－側面 30m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
14	11.27-12.01	基礎攻門技巧訓練	技能：(一)攻門－正面 1 m (二)攻門－側面 30 度 1 m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	環境教育 安全教育	6
15	12.04-12.08	基礎攻門技巧訓練	技能：(一)攻門－正面 1-2 m (二)攻門－側面 30 度 1-2m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
16	12.11-12.15	進階攻門技巧訓練	技能：(一)攻門－正面 2-3 m (二)攻門－側面 45 度 1-2m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	安全教育 多元文化	6
17	12.18-12.22	進階攻門技巧訓練	技能：(一)攻門－正面 3-4 m (二)攻門－側面 45 度 3-4m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	環境教育 安全教育	6
18	12.25-12.29	綜合組合訓練	技能：擊球、做球與攻門分組練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
19	01.02-01.05	基本組合訓練	技能：模擬分組對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	環境教育 品德教育 多元文化	6
20	01.08-01.12	基本組合訓練	技能：模擬分組對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	環境教育 品德教育 多元文化	6
21	01.15-01.19	期末鑑測	技能：綜合練習及測驗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

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	節數
1	02.12-02.16	基本動作訓練	技能：複習球桿擊球、做球、攻門技術動作 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
2	02.19-02.23	球道賽技巧練習	技能：球道賽的實戰(1對1) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	02.26-03.01	球道賽技巧練習	技能：球道賽的實戰(雙打) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6
4	03.04-03.08	綜合技巧訓練	技能：混合雙人賽的協調配置與練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 環境教育	6
5	03.11-03.15	綜合技巧訓練	技能：混合雙人賽的協調配置與練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	環境教育 安全教育	6
6	03.18-03.22	揮桿技巧訓練	技能：中長距離球道發球練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
7	03.25-03.29	揮桿技巧訓練	技能：中長距離球道發球練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
8	04.01-04.05	揮桿技巧訓練	技能：轉彎球道發球練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
9	04.08-04.12	揮桿技巧訓練	技能：轉彎球道發球練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 安全教育	6

10	04.15-04.19	修正桿技巧訓練	技能：轉彎球道 OB 處理方式 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
11	04.22-04.26	綜合組合訓練	技能：擊球、做球與攻門分組練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
12	04.29-05.03	綜合組合訓練	技能：擊球、做球與攻門分組練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 環境教育	6
13	05.06-05.10	基本組合訓練	技能：模擬分組對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育 多元文化	6
14	05.13-05.17	基本組合訓練	技能：模擬分組對抗 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育	6
15	05.20-05.24	綜合技巧訓練	技能：團體桿數及球道賽戰術討論與練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	安全教育 品德教育 多元文化	6
16	05.27-05.31	綜合技巧訓練	技能：團體桿數及球道賽戰術討論與練習 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 環境教育	6
17	06.03-06.07	期末鑑測	技能：術科測驗及檢討 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	品德教育 安全教育	6
18	06.10-06.14	期末鑑測	技能：術科測驗及檢討 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

屏東縣立鹽埔國民中學 112 學年度 九 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【籃球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節 / 共 228 節
設計者	林建佑	課發會審查人員	教學者	林建佑
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	二十九、 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。 三十、 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。 三十一、 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。 三十二、 提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

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-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-5 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。 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。			
	學習內容	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。 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。 Ta-IV-C8 運動道德。 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。			
表現任務 (總結性評量)	課程目標	優 (90~100)	良 (80~89)	可 (70~79)	需努力 (69 以下)
	能了解籃球技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…
	能展現籃球特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…
	能運用籃球技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…

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	節數
1	112.08.30 112.09.01	裁判手勢	技能：理解與運用裁判手勢。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食規劃。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	4
2	112.09.04 112.09.08	進攻 2-1-2 區域聯防	技能：進攻 2-1-2 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定、壓力與覺醒調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	112.09.11 112.09.15	進攻 2-1-2 區域聯防	技能：進攻 2-1-2 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6
4	112.09.18 112.09.23	進攻 2-3	技能：進攻 2-3 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6

		區域聯防	其他：飲食與調整。			
5	112.09.25 112.09.28	進攻 2-3 區域聯防	技能：進攻 2-3 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
6	112.10.02 112.10.06	進攻 2-3 區域聯防	技能：進攻 2-3 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
7	112.10.11 112.10.13	段考週	技能：各項籃球技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
8	112.10.16 112.10.20	進攻 3-2 區域聯防	技能：進攻 3-2 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食規劃。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
9	112.10.23 112.10.27	進攻 3-2 區域聯防	技能：進攻 3-2 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
10	112.10.30 112.11.03	1-3-1 區域 聯防訓練	技能：1-3-1 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
11	112.11.06 112.11.10	1-3-1 區域 聯防訓練	技能：1-3-1 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6
12	112.11.13 112.11.17	進攻 1-3-1 區域聯防	技能：進攻 1-3-1 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	實作評量	品德教育	6
13	112.11.20 112.11.24	進攻 1-3-1 區域聯防	技能：進攻 1-3-1 區域聯防。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
14	112.11.27 112.12.01	段考週	技能：各項籃技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6

15	112.12.04 112.12.08	全場 2-2-1 壓迫防守	技能：全場 2 對 1。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食規劃。	實作評量	品德教育	6
16	112.12.11 112.12.15	全場 2-2-1 壓迫防守	技能：全場 3 打 2。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
17	112.12.18 112.12.22	全場 2-2-1 壓迫防守	技能：全場 3 打 2 加 1。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
18	112.12.25 112.12.29	進攻全場 2-2-1 壓迫防守	技能：全場 4 打 3。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
19	113.01.02 113.01.05	進攻全場 2-2-1 壓迫防守	技能：全場 4 打 3 加 1。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
20	113.01.08 113.01.12	進攻全場 2-2-1 壓迫防守	技能：全場 5 打 4。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒與壓力調整。 其他：飲食與調整。	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
21	113.01.15 113.01.18	段考週	技能：全場多打少技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

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	節數
1	113.02.16	全場 1-2-1-1 壓迫防守	技能：全場 1-2-1-1 壓迫。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定。 其他：飲食規劃。	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	2
2	113.02.19 113.02.23	全場 1-2-1-1 壓迫防守	技能：全場 1-2-1-1 壓迫。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	113.02.26 113.03.01	全場 1-2-1-1 壓迫防守	技能：全場 1-2-1-1 壓迫。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6

			其他：飲食與調整。			
4	113.03.04 113.03.08	進攻全場 1-2-1-1 壓迫防守	技能：進攻全場 1-2-1-1 壓迫。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
5	113.03.11 113.03.15	進攻全場 1-2-1-1 壓迫防守	技能：進攻全場 1-2-1-1 壓迫。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
6	113.03.18 113.03.22	進攻全場 1-2-1-1 壓迫防守	技能：進攻全場 1-2-1-1 壓迫。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
7	113.03.25 113.03.29	段考週	技能：全場壓迫技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
8	113.04.01 113.04.03	戰術演練	技能：底線發球戰術。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定。 其他：飲食規劃。	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
9	113.04.08 113.04.13	戰術演練	技能：邊線發球戰術。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
10	113.04.15 113.04.19	戰術演練	技能：最後一擊與特殊戰術。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
11	113.04.22 113.04.26	攻防組合訓練(一)	技能：籃球攻防技術。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
12	113.04.29 113.05.03	攻防組合訓練(一)	技能：籃球攻防技術。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
13	113.05.06 113.05.10	運動防護	技能：貼紮技術。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

14	113.05.13 113.05.17	段考週	技能：各項籃球技術檢測。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、綜合心理技術應用。 其他：飲食與調整。	觀察評量	性別平等 品德教育	6
15	113.05.20 113.05.24	攻防組合訓練(二)	技能：籃球攻防技術。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定。 其他：飲食規劃。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
16	113.05.27 113.05.31	攻防組合訓練(三)	技能：籃球攻防技術。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、覺醒認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	品德教育	6
17	113.06.03 113.06.07	諮商輔導與生涯規劃	技能：生涯規劃。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力認識與調整。 其他：飲食與調整。	觀察評量	品德教育	6
18	113.06.11 113.06.14	段考週	技能：期末心得報告。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、自我對話與放鬆。 其他：飲食與調整。	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

屏東縣立鹽埔國民中學 112 學年度 九 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【國武術】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節 / 共 228 節
設計者	蔡雲麟	課發會審查人員	教學者	蔡雲麟
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	三十三、 培養國武術專項運動之競技體能：能依國武術專項運動之特性執行個人體能訓練，增進國武術專項運動之競技體適能。 三十四、 精進國武術專項運動之技術水準：能藉由國武術專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之國武術專項運動技術水準。 三十五、 發展國武術專項運動之戰術運用：能經由國武術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。 三十六、 提升國武術專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升國武術專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

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-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。																				
	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-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。																				
學習重點																					
表現任務 (總結性評量)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>課程目標</th> <th>優 (90~100)</th> <th>良 (80-89)</th> <th>可 (70-79)</th> <th>需努力 (69 以下)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>能了解拳、刀術技法及原理</td> <td>能精熟了解…</td> <td>能適切了解…</td> <td>僅能部分了解…</td> <td>僅能粗略了解…</td> </tr> <tr> <td>能展現拳、刀術專項特長</td> <td>能充分展現…</td> <td>能展現…</td> <td>僅能展現部分…</td> <td>僅能約略展現…</td> </tr> <tr> <td>能運用拳、刀術規格技巧</td> <td>能精熟運用…</td> <td>能適切運用…</td> <td>僅能部分運用…</td> <td>僅能粗略運用…</td> </tr> </tbody> </table>	課程目標	優 (90~100)	良 (80-89)	可 (70-79)	需努力 (69 以下)	能了解拳、刀術技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…	能展現拳、刀術專項特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…	能運用拳、刀術規格技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…
	課程目標	優 (90~100)	良 (80-89)	可 (70-79)	需努力 (69 以下)																
	能了解拳、刀術技法及原理	能精熟了解…	能適切了解…	僅能部分了解…	僅能粗略了解…																
	能展現拳、刀術專項特長	能充分展現…	能展現…	僅能展現部分…	僅能約略展現…																
能運用拳、刀術規格技巧	能精熟運用…	能適切運用…	僅能部分運用…	僅能粗略運用…																	

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	節數
1	8/30-9/1	國武術概論	技能：國武術基本禮節儀態,認識傳統國術運動專項與一般體能差別、性別與文化差異、武德要求 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	4
2	9/4-9/8	競技武術規則講解	技能：介紹 42 式太極拳套路名稱、拳法原理分析及講解 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	9/11-9/15	42 式太極拳套路基本素質訓練	技能：介紹 42 式太極拳套路基本步法,手法,腿法,柔軟度等訓練要求 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6

4	9/18-9/22	42 式太極拳套路基本拳法訓練	技能：擡膝拗步、雲手、玉女穿梭、左右蹬腳和分腿、掩手肱捶等手法步法綜合訓練。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
5	9/25-9/29	競技武術基本運動素質訓練	技能：敏捷性,平衡訓練,心肺耐力,肌力,肌耐力訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
6	10/2-10/6	專項技術訓練 42 式太極拳套路動作教學	技能：42 式太極拳套路基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
7	10/9-10/13	專項技術訓練 42 式太極拳套路動作教學	技能：42 式太極拳套路基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：	觀察評量 實作評量	品德教育	6
8	10/16-10/20	專項體能訓練	技能：重複訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
9	10/23-10/27	專項技術訓練 42 式太極拳套路動作教學	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
10	10/30-11/3	專項技術訓練 42 式太極拳套路動作教學	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
11	11/6-11/10	專項體能訓練	技能：間歇訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6
12	11/13-11/17	專項術科測驗	技能：上半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育	6

13	11/20-11/24	專項技術訓練 42 式太極拳套 路動作教學	技能：套路學習及整合(第三,四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
14	11/27-12/1	專項技術訓練 42 式太極拳套 路動作教學	技能：套路學習及整合(第三,四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
15	12/4-12/8	專項術科測驗	技能：下半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育	6
16	12/11-12/15	專項體能訓練	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
17	12/18-12/22	專項技術訓練 42 式太極拳套 路動作教學	技能：套路學習及整合(第一至四 段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
18	12/25-12/29	專項技術訓練 42 式太極拳套 路動作教學	技能：套路學習及整合(第一至四 段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
19	1/1-1/5	專項戰術訓練	技能：模擬比賽及戰術應用 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
20	1/8-1/12	專項心理訓練	技能：強化競賽情境與心理 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
21	1/15-1/19	專項術科測驗	技能：完整套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標 設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

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	節數
----	----	----------------	------	------	------	----

1	2/15-2/16	國武術概論 (42式太極劍 套路)	技能：認識競技武術運動專項與一般體能差別、性別與文化差異、武德要求 介紹42式太極劍的劍法原理分析及講解 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	2
2	2/19-2/23	專項體能訓練	技能：太極劍術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
3	2/26-3/1	42式太極劍套路專項技術訓練	技能：太極劍術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
4	3/4-3/8	42式太極劍套路專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第一段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
5	3/11-3/15	42式太極劍套路專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第一段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
6	3/18-3/22	專項體能訓練	技能：重複訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
7	3/25-3/29	專項術科測驗	技能：42式太極劍套路第一段套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
8	4/1-4/5	42式太極劍套路專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
9	4/8-4/12	42式太極劍套路專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6

10	4/15-4/19	專項體能訓練	技能：間歇訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
11	4/22-4/26	42 式太極劍套路專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6
12	4/29/-5/3	42 式太極劍套路專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第三段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
13	5/6-5/10	專項術科測驗	技能：42 式太極劍套路上半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
14	5/13-5/17	專項心理訓練	技能：擬定比賽的心理建設及技巧 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育	6
15	5/20-5/24	專項體能訓練	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6
16	5/27-5/31	42 式太極劍套路專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第三段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6
17	6/3-6/7	42 式太極劍套路專項技術訓練	技能：套路學習及整合(第四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	品德教育	6
18	6/10-6/14	期末鑑測	技能：期末心得報告 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6

屏東縣立鹽埔國民中學 111 學年度第 2 學期體育班發展委員會會議紀錄

壹、時 間：112 年 6 月 17 日（星期六）中午 12:30

貳、地 點：本校學務處旁研討室

參、主 持 人：校長/陳寶郎

肆、出席人員：如簽到單。

伍、主席致詞：

陸、業務報告

- 一、本校木球隊參加 112 年全國中等學校運動會木球項目資格賽，各團體項目全數通關，將代表本校及屏東縣參加 112 年全國中等學校運動會，爭取榮譽。
- 二、本校女籃隊參與屏東縣縣運及中小聯合運動會皆榮獲冠軍。
- 三、111 年度體育班學生運動成績優異，感謝校長、行政同仁、教練、老師及家長會委員們的辛勤付出與協助。

柒、討論提案：

案由一：審查本校 112 學年度體育班課程計畫，提請討論與決議。

說明：依據教育部 109 年 3 月 31 日高級中等以下學校體育班設立辦法。

決議：照案通過。

捌、臨時動議：

玖、散會：中午 12 時 50 分。

紀錄： 

單位主管： 

校長： 

111 學年度屏東縣立鹽埔國中體育發展委員會簽到表

一、時間：112 年 6 月 17 日(六)中午 12:30

二、地點：學務處會議室

三、主席：校長/陳寶郎

紀錄：體育組長/林芃瑋

四、出席人員：

職務	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	陳寶郎	陳寶郎	
執行秘書	學務主任	林建佑	林建佑	
課程招生組	教務主任	吳信德	吳信德	
資源核銷組	總務主任	潘仕豪	潘仕豪	
心理輔導組	輔導主任	胡美昭		請假
行政活動組	體育組長	林芃瑋		請假
委員	體育教師代表	郭美莉	郭美莉	
委員	運動教練代表	蔡雲麟	蔡雲麟	
委員	專任運動教練	蘇怡菁	蘇怡菁	
委員	體育班導師	詹警維		請假
委員	體育班導師	郭于菁	郭于菁	
委員	體育班導師	羅木連	羅木連	
委員	家長代表	楊青雲		請假