

屏東縣高泰國民中學 111 學年度體育班課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 111 年 6 月 16 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 6 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 8 月 日屏府教體字第 號函核准備查】

壹、體育班課程總體架構

一、學校現況（參見表一）---P2

二、體育班課程目標（以文字表述）---P3

三、體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表（參見表二）---P3

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)---P5

參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

一、特殊需求領域課程計畫(參見 表四及表五)---p113

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)---p134

三、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)---P134

肆、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)---p139

二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)---p140

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)---p140

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)---p142

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)---p144

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況（表一）

學校名稱	屏東縣高泰國中		學校類型 (請勾選)	☐ 一般特偏 ☐ 非山非市 ☒ 偏遠 ☐ 極偏		
地址	屏東縣高樹鄉泰山村產業路 225 號	電話	08-7956073	傳真	08-7956181	
網址	https://sites.google.com/a/gtjh.ptc.edu.tw/gao-tai-guo-zhong-shou-ye/					
校長	孫訢益 校長	E-mail	lizard 1174@yahoo.com.tw			
教務(導)主任	李宜靜 主任	E-mail	jerelly520@gmail.com			
編制內教師數	25(普通班：16 位+體育班：9 位)					
專任運動教練數	3					
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數	學生數		
	普通班		5	98		
	集中式 身心障礙類特教班		0	0		
	藝術才能班		0	0		
	體育班	發展項目	3	52		
		1. 棒球				
		2. 田徑 3. 跆拳道				
	總計		8	150		
非集中式 特殊類型班級	分散式資源班	身心障礙類	0	0		
		資賦優異類	0	0		
	巡迴輔導班	身心障礙類	0	12		
		資賦優異類	0	0		

二、體育班課程目標(文字表述)

- (一)提升人文、社會與科技的知能。
- (二)涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。
- (三)強化自我學習的能力及終身學習的態度。
- (四)增強自我了解及生涯發展的能力。

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)

七、八、九年級領域學習課程、特殊類型班級課程及彈性學習課程節數一覽表

教育階段			國民中學			備註
階段			第四學習階段			
年級 領域/科目			七	八	九	
部定 課程	領域 學習 課程	語文	國語文(5)	國語文(5)	國語文(5)	第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
			英語文(3)	英語文(3)	英語文(3)	
			本土語(1)	本土語(0)	本土語(0)	
		數學	數學(4)	數學(4)	數學(4)	
		社會	社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	
			自然科學	自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	
		藝術	藝術(3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	藝術(3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	藝術(3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	
		綜合活動	綜合活動(3) (家政、童軍、輔導)	綜合活動(3) (家政、童軍、輔導)	綜合活動(3) (家政、童軍、輔導)	
		科技領域	科技(1) (資訊科技、生活科技)	科技(1) (資訊科技、生活科技)	科技(1) (資訊科技、生活科技)	
		健康與體育	健康與體育(2) 1. 健康教育(0) 2. 體育(2)	健康與體育(3) 1. 健康教育(1) 2. 體育(2)	健康與體育(2) 1. 健康教育(1) 2. 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	體育專業(5) (專項體能訓練、專項	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術	

			技術訓練)	技術訓練)	訓練)	
學習節數			33節	33節	32節	
校訂 課程	彈性 學習 課程	統整性主題/專題/議題 探究課程				特殊需求領 域課程(體 育專業)1-3 節
		社團活動 與技藝課程			1(技藝課程)	
		特殊需求領域課程 (體育專業)	1	1	1	
		其他類課程-班會	1	1	1	
學習節數			2	2	3	
學習總節數			35	35	35	

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)

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	專任運動教練 傅建文	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 傅建文
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識田徑運動體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	◆自我介紹與分組 0.5 節 ◆熱身操 0.5 節 ◆體能訓練 1 節 ◆馬克基本動作練習 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆欄架基本動作練習 1 節 ◆敏捷練習 1 節 ◆速度練習 1 節				
2	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆跳繩跳/跑轉換 1 節 ◆長短定格跑 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆弓箭步擺臂訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆欄架基本 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆徒手體能活動 1 節 ◆間歇跑訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	理原則	◆弓箭步擺臂訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆欄架基本 1 節	品德教育 法治教育			
6	馬克操運用	P-IV-3 能訓練之原理原則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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆小抬腿跑訓練 1 節 ◆高抬腿跑訓練 1 節 ◆拉力帶跑姿訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	馬克操運用	P-IV-3 能訓練之原理原則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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆敏捷起跑訓練 1 節 ◆折返跑訓練 2 節 ◆考核成效 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	馬克操運用	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能訓練 0.5 節 ◆跳繩跑跳轉換訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆拉力帶高抬腿跑 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	短距離項目及 接力項目認識 及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則 T-IV-B2 接力準備動作與 接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆小抬腿跑訓練 1 節 ◆高抬腿跑訓練 1 節 ◆拉力帶跑姿訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	短距離項目及 接力項目認識 及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則 T-IV-B2 接力準備動作與 接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆敏捷起跑訓練 1 節 ◆折返跑訓練 1 節 ◆認識起跑 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	短距離項目及 接力項目認識 及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則 T-IV-B2 接力準備動作與 接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆敏捷起跑訓練 1 節 ◆折返跑訓練 1 節 ◆起跑架訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	短距離項目及 接力項目認識 及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則 T-IV-B2 接力準備動作與 接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能訓練 0.5 節 ◆跳繩跑跳轉換訓練 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術		◆核心肌群訓練 1 節 ◆起跑 20 公尺訓練 2 節				
13	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆小抬腿跑訓練 1 節 ◆高抬腿跑訓練 1 節 ◆起跑 40 公尺訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆弓箭步擺臂訓練 1 節 ◆體能訓練 1 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆接力速度訓練 1 節 ◆考核成效 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆敏捷起跑訓練 1 節 ◆折返跑訓練 1 節 ◆認識跳部項目 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		等之內容、負荷、安全原則 與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、 蹬、划之運動力學原理	◆徒手體能 0.5 節 ◆跳遠空中基本動作 2 節 ◆跳遠速度 2 節	法治教育			
17	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、 蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能訓練 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆跳高三步後擋訓練 2 節 ◆跳高內傾彎道跑 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、 蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆敏捷起跑訓練 1 節 ◆折返跑訓練 1 節 ◆跳遠三步起跳 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、 蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能訓練 0.5 節 ◆跳繩跑跳轉換訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆跳高三步對牆起跳 1 節 ◆跳高躬身過竿 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

已註解 [M1]:

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
20	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆小抬腿跑訓練 1 節 ◆高抬腿跑訓練 1 節 ◆跳遠五步/七步落地 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆跳高/跳遠測驗 3 節 ◆考核成效 0.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期末考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	專任運動教練 傅建文	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 傅建文
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1 節 ◆體能訓練 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆跳繩跳/跑轉換 1 節 ◆複習跳高/跳遠 2 節				
2	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆徒手體能活動 1 節 ◆認識擲部項目 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆標槍基本動作講解 2 節 ◆標槍架槍訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理					
4	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆擲部腰力訓練 2 節 ◆鉛球滑步訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆鐵餅旋轉動作 2 節 ◆鐵餅手感訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理					
6	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆跳繩跑跳轉換 0.5 節 ◆欄架基本 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆測驗標槍動作 1 節 ◆測驗鉛球動作 1 節 ◆測驗鐵餅 1 節 ◆考核成效 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考

已註解 [M2]:

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	中長距離項目 及核心體能認 識練習	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配 速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟 度、肌（耐）力等一般體 能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬 發力與速度等專項體能之 原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規 則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆跳繩跑跳轉換 1 節 ◆認識中長距離項目 2 節 ◆三千公尺測驗 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	中長距離項目 及核心體能認 識練習	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配 速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟 度、肌（耐）力等一般體 能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬 發力與速度等專項體能之 原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規 則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆追逐跑訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆野外耐力跑 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	中長距離項目 及核心體能認 識練習	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟 度、肌（耐）力等一般體 能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬 發力與速度等專項體能之	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆跳繩持續 10 分鐘 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆槓鈴補強 2 節 ◆循環體能訓練 1 節				
11	中長距離項目 及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆弓箭步擺臂訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆800 公尺測驗 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	中長距離項目 及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆藥球訓練 0.5 節 ◆弓箭步擺臂訓練 1 節 ◆槓鈴訓練 2 節 ◆1500 公尺測驗 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
13	中長距離項目 及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆敏捷起跑訓練 1 節 ◆折返跑訓練 2 節 ◆3000 公尺測驗 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	中長距離項目 及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆弓箭步擺臂訓練 1 節 ◆循環體能訓練 1 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆接力速度訓練 1 節 ◆考核成效 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15	欄架運動課程 練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆繩梯敏捷 0.5 節 ◆欄架操 2 節 ◆欄架對牆 1 節 ◆長短定格跑 1 節	法治教育			
16	欄架運動課程練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆欄架操 2 節 ◆欄架前導腳 1 節 ◆欄架後縮腳 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
17	欄架運動課程 練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆藥球前拋後拋 0.5 節 ◆欄架前導腳後縮腳 2 節 ◆欄架五步過欄 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	欄架運動課程 練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆藥球左右側拋 0.5 節 ◆欄架前導腳後縮腳 2 節 ◆欄架三步過欄 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
19	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆敏捷起跑訓練 1 節 ◆折返跑/階梯訓練 2 節 ◆長短定格跑 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
20	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆追逐跑訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆決定專長項目 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗	6	期末考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與 心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方 法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環 境					

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	專任運動教練 傅建文	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 傅建文
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識運動傷害 體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1 節 ◆體能訓練 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆運動傷害防護課程 1 節 ◆隊員自我操作 2 節				
2	專項練習與 體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則 T-IV-B2 接力準備動作與 接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆單腳跳/跨步跳 2 節 ◆專項技術補強 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	專項練習與 體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則 T-IV-B2 接力準備動作與 接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節 ◆循環體能 2 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	專項練習與 體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則 T-IV-B2 接力準備動作與 接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆藥球前拋後拋 0.5 節 ◆核心肌群訓練 2 節 ◆速度/速耐訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	專項練習與 體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧 訓練、間歇訓練、循環訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆藥球左右側拋 0.5 節 ◆肌耐力訓練 2 節 ◆專項技術訓練 2 節	法治教育			
6	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆徒手體能活動 1 節 ◆肌群等張等長訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則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 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆追逐跑訓練 1 節 ◆重量訓練 1 節 ◆專長技術測驗 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	專項技術練習 專項心理訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑跳轉換 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆速度訓練 1 節 ◆調整專項技術 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆欄架基本 1.5 節 ◆技術/狀況調整 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩 0.5 節 ◆重量訓練 2 節 ◆調整專項技術 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩 0.5 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆敏捷 0.5 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		規則、指令與道德	集 Ta-IV-C3 運動道德	◆定格跑 0.5 節 ◆賽後調整/放鬆 4 節	法治教育			
15	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆核心肌群訓練 0.5 節 ◆賽後調整/放鬆 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆柔軟操/按摩 0.5 節 ◆重量訓練 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆賽後影片分析 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆藥球前拋後拋 0.5 節 ◆比賽優缺點解析 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆徒手體能 1 節 ◆藥球左右側拋 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
20	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆槓鈴補強 1 節 ◆極限速耐 1 節 ◆野外耐力跑 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
21	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆繩梯敏捷 0.5 節 ◆斜坡速度 1 節 ◆法特雷克 1 節 ◆3000M 測驗 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	期末考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	專任運動教練 傅建文	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 傅建文
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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-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	◆爆發力訓練 2 節 ◆重量訓練介紹 2 節				
2	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節 ◆腹背肌訓練 1 節 ◆循環體能 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆徒手體能活動 1 節 ◆肌群等張等長訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆肌耐力訓練 1 節 ◆專項技術訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	強 (重訓介紹)	能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跳繩跑跳轉換 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆槓鈴訓練 2 節	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
6	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆柔軟操訓練 1 節 ◆技術補強 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆欄架基本 1.5 節 ◆專項技術細部調整 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1.5 節 ◆專項技術重量訓練 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆極限速耐 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		適應能力		◆專項技術速度 2 節				
10	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆箭頭欄訓練 0.5 節 ◆核心訓練 1 節 ◆速度訓練 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆箭頭欄訓練 0.5 節 ◆專項技術訓練 2 節 ◆專項技術速度 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆間歇速耐力 2 節 ◆打掃訓練環境 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆箭頭欄訓練 0.5 節 ◆爆發力訓練 2 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	專項技術進階提升 (個人動作)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	(團隊意識) (心理策略)	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆三向欄 0.5 節 ◆循環體能 2 節 ◆斜坡速度訓練 2 節	法治教育			
15	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆爆發力訓練 2 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆繩梯訓練 0.5 節 ◆專項技術訓練 2 節 ◆專項技術速度 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆敏捷訓練 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆專項技術調整 1 節 ◆比賽模擬訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩 0.5 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆敏捷 0.5 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆賽後調整/放鬆 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	期末考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	專任運動教練 傅建文	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 傅建文
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	加強基本馬克 動作 體能訓練	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-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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆循環體能 2 節 ◆3000M 測驗 2 節				
2	加強基本專項 技術動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動 作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節 ◆腹背肌訓練 1 節 ◆循環體能 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	加強基本專項 技術動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動 作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆欄架基本 1 節 ◆技術補強 1 節 ◆專項技術訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	加強基本專項 技術動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動 作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆箭頭欄/三向欄 1 節 ◆基礎專項技術 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	加強基本專項 技術動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 之進階技術	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、	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆折返跑 0.5 節 ◆起跑訓練 1 節 ◆循環重量訓練 1 節 ◆專項技術訓練 2 節	法治教育			
6	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節 ◆核心肌群 1 節 ◆速度訓練 1 節 ◆專項技術 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆追逐跑 0.5 節 ◆技術補助 1 節 ◆技術速度 1 節 ◆技術重量 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆追逐跑 0.5 節 ◆速耐力 1 節 ◆間歇訓練 1 節 ◆重量加強 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	擲部技術加強	T-IV-2 理解並操作跑、跳、	T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、	◆慢跑訓練 0.5 節	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	期 跳部技術加強 期 徑賽技術加強 期	擲/踢、蹬、划等專項技術 之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆技術輔助訓練 1 節 ◆技術重量訓練 1 節 ◆模擬訓練 2 節	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
10	擲部技術加強 期 跳部技術加強 期 徑賽技術加強 期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩 0.5 節 ◆技術輔助訓練 1 節 ◆技術重量訓練 1 節 ◆速度訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	擲部技術加強 期 跳部技術加強 期 徑賽技術加強 期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆技術輔助訓練 1 節 ◆技術重量訓練 1 節 ◆技術模擬賽事 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	擲部技術加強 期 跳部技術加強 期 徑賽技術加強 期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 之進階技術	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆繩梯訓練 0.5 節 ◆技術輔助訓練 1 節 ◆技術重量訓練 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆技術專項訓練 2 節				
13	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆技術輔助訓練 1 節 ◆技術重量訓練 1 節 ◆3000M 測驗 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆藥球訓練 0.5 節 ◆技術輔助訓練 1 節 ◆技術重量訓練 1 節 ◆放鬆按摩 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
15	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆極限速耐 2 節 ◆專項技術速度 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆敏捷速度 1.5 節 ◆技術/狀況調整 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	比賽期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	◆慢跑訓練 0.5 節	性別平等教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	賽後調整期 準備進入鍛鍊期	規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩 0.5 節 ◆重量訓練 2 節 ◆調整專項技術 2 節	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
18	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩 0.5 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆敏捷 0.5 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆賽後按摩放鬆 ◆賽後影片分析 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期末考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 102 節
設 計 者	專任運動教練 傅建文	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 傅建文
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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-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	◆箭頭欄/三向欄 2 節 ◆3000M 測驗 2 節				
2	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩跑/跳轉換 0.5 節 ◆腹背肌訓練 1 節 ◆循環體能 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆徒手體能活動 1 節 ◆肌群等張等長訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆柔軟操訓練 1 節 ◆技術補強 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	體力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌	◆慢跑訓練 0.5 節	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	速度加強期 肌力加強期	能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原則 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	(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 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	◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跳繩跑跳轉換 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆槓鈴訓練 2 節	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
6	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原則 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-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆欄架基本 1.5 節 ◆專項技術細部調整 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原則 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-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速 度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆長短定格跑 1 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跳繩跑跳轉換 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆槓鈴訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
8	各部技術調整 期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1.5 節 ◆專項技術重量訓練 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	各部技術調整	Ta-IV-2 遵守並運用競賽	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	◆慢跑訓練 0.5 節	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	期	規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆欄架基本 1.5 節 ◆專項技術細部調整 3 節	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
10	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆箭頭欄訓練 0.5 節 ◆核心訓練 1 節 ◆速度訓練 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆箭頭欄訓練 0.5 節 ◆專項技術訓練 2 節 ◆專項技術速度 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩 0.5 節 ◆重量訓練 2 節 ◆調整專項技術 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆跳繩 0.5 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14	各部技術調整	Ta-IV-2 遵守並運用競賽	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	◆慢跑訓練 0.5 節	性別平等教育	小隊實作	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	期	規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆敏捷 0.5 節 ◆全國賽事 4 節	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗		
15	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆賽後調整/放鬆 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆藥球前拋後拋 0.5 節 ◆比賽優缺點解析 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆定格跑 0.5 節 ◆賽後調整/放鬆 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期末考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	專任運動教練 黃梓育	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 黃梓育
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、團隊綜合技術應用、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、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識棒球運動 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	◆棒球運動介紹 0.5 節 ◆熱身操 0.5 節 ◆體能訓練 2 節 ◆敏捷練習 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆速度練習 1 節 ◆收操 1 節				
2	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類 運動之速度、肌力及肌耐力 組合	◆慢跑訓練 1.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1.5 節 ◆體能訓練 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類 運動之敏捷及柔韌組合	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類 運動之敏捷及柔韌組合	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類 運動中守備、跑分、攻擊的 移位、平衡組合性技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類 運動中守備、跑分、攻擊的 移位、平衡組合性技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	比賽及調整期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組	T-IV-B7 守備/跑分性球類 運動中守備、跑分、攻擊的 協調、反應組合性技術	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		合性訓練		◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	法治教育			
8	比賽及調整期	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	比賽及調整期	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性攻防戰術	IV-C8 運動道德	◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	品德教育 法治教育	測驗		
14	比賽及調整期	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15	比賽及調整期	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	比賽及調整期	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	比賽及調整期	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	比賽及調整期	P-IV-3 能訓練之原理原則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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽及調整期	P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發	◆固定基本打擊動作 1 節。	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
20	比賽及體能調節期	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	比賽及體能調節期	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期 末 考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	專任運動教練 黃梓育	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 黃梓育
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌 組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球 類運動之速度、肌力及肌 耐力組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球 類運動之敏捷及柔韌組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球 類運動之敏捷及柔韌組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球 類運動之敏捷及柔韌組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量 訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升 運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備 移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球 類運動中守備、跑分、攻 擊的移位、平衡組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量 訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升 運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備 移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	基礎體能/ 綜	P-IV-3 了解並運用守備/	T-IV-B6 守備/跑分性球	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。	性別平等教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	合體能訓練	跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆了解擊球感覺及釋放力量訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	人權教育 品德教育 法治教育			
8	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練						
11	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆野手基本跑位 2 節 ◆內-外野連攜 2 節 ◆投-捕連攜 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	術		法治教育			
15	基礎體能/ 合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰術 Ta-IV -C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	基礎體能/ 合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰術 Ta-IV -C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	基礎體能/ 合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰術 Ta-IV -C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆腹式呼吸法 2 節 ◆有效的自我話 2 節 ◆接球的時機與心態 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆放鬆訓練 1 節 ◆寫訓練日誌 2 節 ◆觀看影片 1 節 ◆自我肯定 1 節 ◆充分準備 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	期 末 考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	專任運動教練 黃梓育	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 黃梓育
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、團隊綜合技術應用、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、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識棒球運動體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	◆棒球運動介紹 0.5 節 ◆熱身操 0.5 節 ◆體能訓練 2 節 ◆敏捷練習 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆速度練習 1 節 ◆收操 1 節				
2	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類 運動之速度、肌力及肌耐力 組合	◆慢跑訓練 1.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1.5 節 ◆體能訓練 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類 運動之敏捷及柔韌組合	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類 運動之敏捷及柔韌組合	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類 運動中守備、跑分、攻擊的 移位、平衡組合性技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類 運動中守備、跑分、攻擊的 移位、平衡組合性技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	比賽及調整期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組	T-IV-B7 守備/跑分性球類 運動中守備、跑分、攻擊的 協調、反應組合性技術	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		合性訓練		◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	法治教育			
8	比賽及調整期	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	比賽及調整期	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性攻防戰術	IV-C8 運動道德	◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	品德教育 法治教育	測驗		
14	比賽及調整期	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15	比賽及調整期	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	比賽及調整期	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	比賽及調整期	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	比賽及調整期	P-IV-3 能訓練之原理原則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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽及調整期	P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發	◆固定基本打擊動作 1 節。	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
20	比賽及體能調節期	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	比賽及體能調節期	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期 末 考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	專任運動教練 黃梓育	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 黃梓育
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌 組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球 類運動之速度、肌力及肌 耐力組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球 類運動之敏捷及柔韌組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球 類運動之敏捷及柔韌組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球 類運動之敏捷及柔韌組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量 訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升 運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備 移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球 類運動中守備、跑分、攻 擊的移位、平衡組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量 訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升 運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備 移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	基礎體能/ 綜	P-IV-3 了解並運用守備/	T-IV-B6 守備/跑分性球	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。	性別平等教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	合體能訓練	跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆了解擊球感覺及釋放力量訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	人權教育 品德教育 法治教育			
8	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練						
11	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆野手基本跑位 2 節 ◆內-外野連攜 2 節 ◆投-捕連攜 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	術		法治教育			
15	基礎體能/ 合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰術 Ta-IV -C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	基礎體能/ 合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰術 Ta-IV -C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	基礎體能/ 合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰術 Ta-IV -C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆腹式呼吸法 2 節 ◆有效的自我話 2 節 ◆接球的時機與心態 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆放鬆訓練 1 節 ◆寫訓練日誌 2 節 ◆觀看影片 1 節 ◆自我肯定 1 節 ◆充分準備 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	期 末 考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	專任運動教練 黃梓育	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 黃梓育
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、團隊綜合技術應用、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、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識棒球運動體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	◆棒球運動介紹 0.5 節 ◆熱身操 0.5 節 ◆體能訓練 2 節 ◆敏捷練習 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆速度練習 1 節 ◆收操 1 節				
2	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類 運動之速度、肌力及肌耐力 組合	◆慢跑訓練 1.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1.5 節 ◆體能訓練 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類 運動之敏捷及柔韌組合	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類 運動之敏捷及柔韌組合	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類 運動中守備、跑分、攻擊的 移位、平衡組合性技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	體能、技能訓練 期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類 運動中守備、跑分、攻擊的 移位、平衡組合性技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	比賽及調整期	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組	T-IV-B7 守備/跑分性球類 運動中守備、跑分、攻擊的 協調、反應組合性技術	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		合性訓練		◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	法治教育			
8	比賽及調整期	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	比賽及調整期	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	比賽及調整期	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性攻防戰術	IV-C8 運動道德	◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	品德教育 法治教育	測驗		
14	比賽及調整期	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15	比賽及調整期	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	比賽及調整期	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	比賽及調整期	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	比賽及調整期	P-IV-3 能訓練之原理原則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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽及調整期	P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發	◆固定基本打擊動作 1 節。	性別平等教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆了解打擊動作要領 1 節。 ◆固定基本守備動作 1 節。 ◆了解守備動作要領 1 節。 ◆學會傳球技巧 2 節。	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
20	比賽及體能調節期	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	比賽及體能調節期	P-IV-3 能訓練之原理原則 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-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆跑壘訓練 1 節 ◆投準訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆接球訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期 末 考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	專任運動教練 黃梓育	課發會審查人員		教 學 者	專任運動教練 黃梓育
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌 組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球 類運動之速度、肌力及肌 耐力組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球 類運動之敏捷及柔韌組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球 類運動之敏捷及柔韌組合	◆心肺耐力訓練 1.5 節 ◆速度訓練 1.5 節 ◆爆發力訓練 1.5 節 ◆敏捷訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球 類運動之敏捷及柔韌組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量 訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升 運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備 移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	基礎體能/ 綜 合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球 類運動中守備、跑分、攻 擊的移位、平衡組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量 訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升 運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備 移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	基礎體能/ 綜	P-IV-3 了解並運用守備/	T-IV-B6 守備/跑分性球	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。	性別平等教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	合體能訓練	跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆了解擊球感覺及釋放力量訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	人權教育 品德教育 法治教育			
8	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆基本 Long T 訓練 1.5 節。 ◆了解擊球感覺及釋放力量訓練 1.5 節。 ◆了解基礎肌力動作，提升運動表現 1.5 節。 ◆學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧 1.5 節。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練						
11	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆基本短打動作講解 2 節 ◆基本打跑戰術講解 2 節 ◆基本盜壘動作時機講解 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆野手基本跑位 2 節 ◆內-外野連攜 2 節 ◆投-捕連攜 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	術		法治教育			
15	基礎體能/ 合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰術 Ta-IV -C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	基礎體能/ 合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰術 Ta-IV -C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	基礎體能/ 合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動速度、肌 力、肌耐力、敏捷及柔韌組 合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰術 Ta-IV -C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆攻擊戰術與防守戰術基本講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆腹式呼吸法 2 節 ◆有效的自我話 2 節 ◆接球的時機與心態 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	基礎體能/ 綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆放鬆訓練 1 節 ◆寫訓練日誌 2 節 ◆觀看影片 1 節 ◆自我肯定 1 節 ◆充分準備 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	期 末 考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	兼任教練 江鑑訓	課發會審查人員		教 學 者	兼任教練 江鑑訓
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、團隊綜合技術應用、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、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	◆個人目標之設定 1.5 節	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
9	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15	比賽及調整期	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	技術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	模擬	◆模擬賽前心理建設 2 節	品德教育 法治教育			
19	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆維持基本體能 ◆穩固基本動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆維持基本體能 ◆穩固基本動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期 末 考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	兼任教練 江鑑訓	課發會審查人員		教 學 者	兼任教練 江鑑訓
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
3	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
4	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
5	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
6	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體 能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作 調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌 耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本 體 能 2. 能穩固跆拳道 各 項基本動作	6	
7	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體 能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作 調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌 耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本 體 能 2. 能穩固跆拳道 各 項基本動作	6	段考
	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2	P-IV-A1、P-IV-A2	◆維持基本體能 3 節	性別平等教育	1. 能維持基本	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8		1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆穩固基本動作 3 節	人權教育 品德教育 法治教育	體 能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作		
9	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本體能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作	6	
10	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本體能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作	6	
11	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
12	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
14	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	段考
15	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
16	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
17	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心。		
18	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心。	6	
19	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心。	6	
20	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬	6	期 末 考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						賽前情況練習， 提升自信心。		

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	兼任教練 江鑑訓	課發會審查人員		教 學 者	兼任教練 江鑑訓
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、團隊綜合技術應用、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、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	心		品德教育 法治教育			
6	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力	◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	2. 踢擊、手部、步伐訓練		法治教育			
11	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15	比賽及調整期	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	模擬	◆模擬賽前心理建設 2 節	品德教育 法治教育			
16	技術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆維持基本體能 ◆穩固基本動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-	◆維持基本體能	性別平等教育	小隊實作	6	期 末

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對 練、戰術講評與分析、影片 分析	IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆穩固基本動作	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗		考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	兼任教練 江鑑訓	課發會審查人員		教 學 者	兼任教練 江鑑訓
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
3	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
4	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
5	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
6	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體 能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作 調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌 耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本 體 能 2. 能穩固跆拳道 各 項基本動作	6	
7	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體 能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作 調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌 耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本 體 能 2. 能穩固跆拳道 各 項基本動作	6	段考
	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2	P-IV-A1、P-IV-A2	◆維持基本體能 3 節	性別平等教育	1. 能維持基本	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8		1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆穩固基本動作 3 節	人權教育 品德教育 法治教育	體 能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作		
9	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本體能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作	6	
10	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本體能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作	6	
11	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
12	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
14	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	段考
15	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
16	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
17	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心。		
18	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心。	6	
19	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心。	6	
20	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬	6	期 末 考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						賽前情況練習， 提升自信心。		

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	兼任教練 江鑑訓	課發會審查人員		教 學 者	兼任教練 江鑑訓
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、團隊綜合技術應用、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、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我信心	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	◆個人目標之設定 1.5 節	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
9	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆固定基本打擊動作 1 節。 ◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆個人目標之設定 1.5 節 ◆賽前自信心之培養 1.5 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15	比賽及調整期	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	技術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	模擬	◆模擬賽前心理建設 2 節	品德教育 法治教育			
19	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆專項技術及戰術訓練 2 節。 ◆針對個人的戰術訓練 2 節。 ◆模擬賽前心理建設 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆維持基本體能 ◆穩固基本動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	◆維持基本體能 ◆穩固基本動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期 末 考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 111 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	兼任教練 江鑑訓	課發會審查人員		教 學 者	兼任教練 江鑑訓
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養棒球運動之競技體能：能依棒球運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球運動之競技體適能。 二、精進棒球運動之技術水準：能藉由棒球運動技術的學習與鍛鍊，發展團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球運動之戰術運用：能經由棒球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、提升棒球運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
3	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
4	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
5	心理訓練	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。 3. 模擬賽前心理建設。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	◆攻擊戰術與防守戰術基本 講解實作 6 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前 自信心之培養	6	
6	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體 能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作 調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌 耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本 體 能 2. 能穩固跆拳道 各 項基本動作	6	
7	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體 能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作 調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌 耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本 體 能 2. 能穩固跆拳道 各 項基本動作	6	段考
	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2	P-IV-A1、P-IV-A2	◆維持基本體能 3 節	性別平等教育	1. 能維持基本	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8		1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆穩固基本動作 3 節	人權教育 品德教育 法治教育	體 能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作		
9	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本體能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作	6	
10	體能訓練	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	P-IV-A1、P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆維持基本體能 3 節 ◆穩固基本動作 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本體能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作	6	
11	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
12	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
14	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	段考
15	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
16	技術訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆能維持基本體能 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能確實並紮實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能	6	
17	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心。		
18	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心。	6	
19	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心。	6	
20	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。 ◆模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬	6	期 末 考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
						賽前情況練習， 提升自信心。		

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

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)

1. 七年級：

上學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	田徑	105	上學期預計 21 週， 每週 5 堂體育專業 課
體育專業	棒球	105	
體育專業	跆拳道	105	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	田徑	100	下學期預計 20 週，每週 5 堂體育 專業課
體育專業	棒球	100	
體育專業	跆拳道	100	

2. 八年級：

上學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	田徑	105	上學期預計 21 週， 每週 5 堂體育專業 課
體育專業	棒球	105	
體育專業	跆拳道	105	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	田徑	100	下學期預計 20 週，每週 5 堂體育 專業課
體育專業	棒球	100	
體育專業	跆拳道	100	

3. 九年級：

上學期			
-----	--	--	--

課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	田徑	105	上學期預計 21 週， 每週 5 堂體育專業 課
體育專業	棒球	105	
體育專業	跆拳道	105	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	田徑	90	下學期預計 18 週，每週 5 堂體育 專業課
體育專業	棒球	90	
體育專業	跆拳道	90	

(二)彈性學習課程計畫：(表五)

屏東縣高泰國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

1. 七年級班會：

(1)實施年級：111 學年度【七年級】

(2)節數分配：每週學習節數(1)節，上學期(21)週(21)節、下學期(20)週(20)節，合計(41)節。

(3)本學期課程架構：

項 目	班週會	
課程內容	全校性活動與班級活動	
節 數	41	
總 節 數	<u>41</u> 節	

(4)本學期課程內涵：

111 學年度上學期：

項目：班/週會								
教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第一週	開學典禮	J-C2	透過開學典禮活動，激勵學生的學習態度。	1. 學生藉由活動認識老師和同學。 2. 建立良好的學校生活常規與表現。	1	態度檢核 口頭提問	進行曲 PPT 檔	融入法治教育
	友善校園	J-A1	為營造安全、溫馨、適性的學習環境。	1. 防制校園霸凌。 2. 防制黑幫勢力介入校園。 3. 防制藥物濫用。		口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、性別平

			境，建構健康、和諧、友善的校園風氣。					等、藥物濫用
第二週 第三週 第四週	家庭教育宣導	J-C2	1. 提升參與家庭活動的責任感與態度。 2. 激發創造家人良好互動的意識與責任，進而提升家庭生活品質。	透過影片欣賞，讓學生了解家庭成員的角色分工，讓學生學習在家庭中表達情感與溝通，建立學生正確的家庭觀念。	3	學習單 分組報告	投影機 影片	
第五週 第六週	環境教育宣導	J-C1	讓學生認識他們的環境，得到環境知識、技能和價值觀等，並能個別地或集體地解決現在和將來的環境問題。	1. 珍惜環境資源，落實環保、垃圾減量。 2. 營造多樣校園，關懷生態、熱愛生命 3. 重視暖化議題，節約能源、愛護地球。	2	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育
第七週 第八週	人權教育	J-A1	加強民主法治教育、提昇法治秩序倫理道德修養，以落實民主法治教育。	1. 增進學生民主法治教育認知及法令知識。 2. 養成知法守法之現代國民，以奠定法治社會基礎。	2	口頭提問	PPT 檔	融入藥物濫用、性別平等、性侵害防治
第九週 第十週 第十一週	家庭教育影片欣賞	J-C2	1. 提升參與家庭活動的責任感與態度。	透過影片欣賞，讓學生了解家庭成員的角色分工，讓學生學習在家庭中表達情感與溝通	3	學習單 分組報告	投影機 影片	輔導室規劃 融入性別平等、家庭暴力

			度。 2. 激發創造家人良好互動的意識與責任，進而提升家庭生活品質。	，建立學生正確的家庭觀念。				
第十二週	防災教育	J-A2	認識台灣發生的天然與人為災害。	台灣的天然災害及新冠病毒護探究；校園中可能發生的意外災害與預防。	1	口頭題問實作	PPT 檔 影片	
第十三週	資訊安全與倫理	J-B2	智慧財產要清楚使用者付費。	1. 您覺得網路上的文章，可以自由的複製貼上，然後變成自己的想法嗎？ 2. 您覺得哪些您生活上的東西，可能接觸到智慧財產問題？為什麼？	1	參與討論 課堂問答	討論單	融入法治教育、性別平等、性侵害防治（成長、健康、創新）
第十四週	陽光少年選拔	J-C1	表揚品學兼優之學生，使其能更精進，並進而帶動、鼓舞同儕互相學習、影響，朝品行端正、積極向學目標邁進。	學習民主法治選舉制度與選賢與能及選舉秩序等。	1	態度檢核	動態展演	融入法治教育、性別平等、性侵害防治（感恩創新）
第十五週	生涯發展教育宣導	J-A1	1. 了解個人特質及興趣。 2. 增進生涯規劃知能。	藉由家長及各行業傑出人士分享職場經驗，協助學生生涯規劃，對各行業有深入的了解。	1	分組報告 參與討論	投影機 PPT	外聘講師
第十六週	健康促進	J-A1	學習正確的衛生知識，養成	讓學生了解 85210 的內容，並落實到日常生活中。	1	參與態度 口語表達 學習單實作		

			良好的健康行為。					
第十七週	營養午餐	J-C2	健康飲食觀念。	灌輸學生正確的飲食觀念，培養學生能從小開始養成正確飲食習慣。	1	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育
第十八週	校慶系列活動	J-C2	展現團隊合作精神。	1. 促進身心平衡發展，努力參與各項活動。 2. 學習同儕互助與合作。 3. 學習班際人際交流。	1	動態展演作品展覽 態度檢核	進行曲 Youtube 影音 PPT 檔	融入法治教育、性別平等
第十九週 第二十週	性別平等教育	J-B2	1. 增進家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能。 2. 理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實。 3. 建立性別平等的價值信念及落實尊重。	透過班際賽讓學生看到同學間不同的人格特質，了解同學不同的能力，學生可以學習理性溝通與相互的尊重，透過班際賽可以凝聚班級力量，讓學生彼此間更能相互理解，進而認識到不同性別間如何合作。	2	學習單	班際賽	輔導室規劃 融入法治教育、性別平等、家庭暴力、性侵害防治
第二十一週	休業式	J-C2	透過修業式，增進學生自我探討。	提醒學生在學外生活常規與表現。	1	態度檢核 口頭提問	進行曲 PPT 檔	融入法治教育、性別平等、性侵害防治

111 學年度下學期：

項目：班/週會

教學期程	主題/ 單元 名稱	核心素 養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第一週	開學典禮	J-C2	透過開學典禮活動，激勵學生的學習態度。	1. 學生藉由活動認識老師和同學。 2. 建立良好的學校生活常規與表現。	1	態度檢核 口頭提問	進行曲 PPT 檔	融入法治教育
第二週	友善校園	J-A1	為營造安全、溫馨、適性的學習環境，建構健康、和諧、友善的校園風氣	1. 防制校園霸凌。 2. 防制黑幫勢力介入校園。 3. 防制藥物濫用。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、性別平等、藥物濫用、性侵害防治
第三週 第四週	性侵害 犯罪防治 宣導	J-B2	1. 覺察社會文化中的性別權力關係。 2. 付諸行動消除性別偏見，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。	能以同理心與人溝通互動，並且學習保護自己的能力，懂得如何尋求協助管道。	2	分組報告 參與討論		外聘講師 融入法治教育、性別平等、家庭教育
第五週 第六週	家庭暴力 防治宣 導	J-B2	增進家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能。	提供家庭暴力防治諮詢服務、通報系統、協助受害者循正常管道申訴	2	學習單 態度檢核	投影機 PPT	外聘講師 融入法治教育、性別平等、家庭教育
第七週 第八週	環境教育暨能源教育 宣導 【永續環境永生物多樣性】	J-C1	讓學生認識他們的環境，得到環境知識、技能和價值觀等，並能個別地或	1. 珍惜環境資源，落實環保、垃圾減量。 2. 營造多樣校園，關懷生態、熱愛生命。 3. 重視暖化議題，節約能	2	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育

			集體地解決現在和將來的環境問題。	源、愛護地球。				
第九週	藥物濫用	J-A1	增進學生對正確用藥知識及藥物濫用的認知。	1. 正確認識藥物對人體身心健康的影響。 2. 培養學生積極的生活態度，抗拒藥物的誘惑。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、藥物濫用、性侵害防治
第十週	逃生演練	J-C1	為提升校園師生防災自救與逃生能力，施行災害防救逃生演練。	辦理一分鐘內所有參與者完成地震避難掩護動作(蹲下、掩護、穩住 3 個要領)為主軸。	1	口頭提問	學習單	融入環境教育
第十一週	水域安全宣導	J-A2	藉由辦理校園水域安全宣導，深化教育人員及學生防溺觀念，進而減少學生溺水事故發生率，降低溺水死亡人數。	1. 如何降低溺水事件發生率。 2. 救生救難的迷思與省思。 3. 水上活動發生意外的原因。 4. 游泳(戲水)常識及安全。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育
第十二週	逃生演練	J-C1	為提升校園師生防災自救與逃生能力，施行災害防救逃生演練	辦理一分鐘內所有參與者完成地震避難掩護動作(蹲下、掩護、穩住 3 個要領)為主軸。	1	口頭提問	學習單	融入環境教育
第十三週	菸害防制	J-A1	積極地建立青少年拒菸、抗菸的行為與意識。	1. 認識菸對身體的傷害 2. 強化菸害防制之行動力。 3. 營造無菸校園環境，傳遞菸害防制資訊。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、性別平等、藥物濫用
第十四週	交通安全	J-A2	1. 認識正	1. 影片欣賞~「自行	1	語發表、	1. 影片	融入法

週	全	1	確的用路安全。 2. 了解生活情境中潛藏的交通危機。 3. 養成良好的用路行爲與態度。	車宣導教學影片」。 2. 討論生活情境中潛藏的交通危機。 3. 分享親身或間接得知的交安事故發生的原因。 4. 了解交安事故發生的原因。 5. 透過「交通安全網」，養成良好的用路行爲與態度。		問答 小組 情境模擬 應對	2. 交通安全網	治教育
第十五週	營養午餐	J-C2	健康飲食觀念。	灌輸學生正確的飲食觀念，培養學生能從小開始養成正確飲食習慣。	1	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育
第十六週	儀態教育	J-C1	為透過基本儀態訓練內化學生的品格教育，達到學生自律的成效。	1. 遵守秩序展現團隊合作精神 2. 養成良好儀態、學習同儕互助與合作。	1	動態展演 態度檢核	進行曲	融入法治教育(感恩創新)
第十七週 第十八週	畢業典禮	J-A1	深化感恩情懷，增進師生情感，期使畢業同學帶回師生滿滿的祝福。	激發學生創意和巧思，建構感恩、溫馨、活潑與藝術多元價值，鼓勵師長參與規劃與執行，展現學校特色文化與活動力。	2	動態展演 作品展覽	音樂 感恩卡 Youtube 影音	融入法治教育、性別平等(成長、健康、創新)
第十九週	感恩	J-C2	真誠感恩感謝他人惜福知足回饋付出。	1. 你對於父母、師長及曾經幫助你的人想如何表達你的感恩回饋，請舉例說明？ 2. 你覺得我們國家給了你什麼？你希望未來可以回饋什麼？請舉例說明	1	參與討論 課堂問答	討論單	融入法治教育、性別平等
第二十週	休業式	J-C2	透過修業式，增進學生自我探討。	提醒學生在學外生活常規與表現。	1	態度檢核 口頭提問	進行曲 PPT 檔	融入法治教育、性別平等、性侵害防

								治
--	--	--	--	--	--	--	--	---

2. 八年級班會：

- (1)實施年級：111 學年度【八年級】
- (2)節數分配：每週學習節數(1)節，上學期(21)週(21)節、下學期(20)週(20)節，合計(41)節。
- (3)本學期課程架構：

項 目	班週會	
課程內容	全校性活動與班級活動	
節 數	41	
總 節 數	<u>41</u> 節	

- (4)本學期課程內涵：

111 學年度上學期：

項目：班/週會								
教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第一週	開學典禮	J-C2	透過開學典禮活動，激勵學生的學習態度。	1. 學生藉由活動認識老師和同學。 2. 建立良好的學校生活常規與表現。	1	態度檢核 口頭提問	進行曲 PPT 檔	融入法治教育
	友善校園	J-A1	為營造安全、溫馨、適性的學習環境，建構健康、和諧、友善的校園風氣。	4. 防制校園霸凌。 5. 防制黑幫勢力介入校園。 6. 防制藥物濫用。		口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、性別平等、藥物濫用
第二週 第三週 第四週	家庭教育宣導	J-C2	1. 提升參與家庭活動的責任感與態度。 2. 激發創造家人良好互動的意識與	透過影片欣賞，讓學生了解家庭成員的角色分工，讓學生學習在家庭中表達情感與溝通，建立學生正確的家庭觀念。	3	學習單 分組報告	投影機 影片	

			責任， 進而提 升家庭 生活品 質。					
第五週 第六週	環境教 育宣導	J-C1	讓學生認 識他們的 環境，得 到環境知 識、技能 和價值觀 等，並能 個別地或 集體地解 決現在和 將來的環 境問題。	1. 珍惜環境資源， 落實環 保、垃圾減量。 2. 營造多樣校園， 關懷生 態、熱愛生命 3. 重視暖化議題， 節約能 源、愛護地球。	2	口頭提問	PPT 檔	融入環 境教育
第七週 第八週	人權教 育	J-A1	加強民主 法治教 育、提昇 法治秩序 倫理道德 修養，以 落實民主 法治教 育。	1. 增進學生民主法 治教育認知 及法令知識。 2. 養成知法守法之 現代國 民，以奠定法治 社會基礎。	2	口頭提問	PPT 檔	融入藥 物濫 用、性 別平 等、性 侵害防 治
第九週 第十週 第十一週	家庭教 育影片欣 賞	J-C2	1. 提升參 與家庭 活動的 責任感 與態 度。 2. 激發創 造家人 良好互 動的 意識與 責任， 進而提 升家庭 生活品 質。	透過影片欣賞，讓 學生了解 家庭成員的角色分 工，讓學生學習在 家庭中表達情感與 溝通，建立學生正確的 家庭觀念。	3	學習單 分組報告	投影機 影片	輔導室規 劃 融入性別 平等、家 庭暴力
第十二週	防災教 育	J-A2	認識台灣 發生的天 然與人為 災害。	台灣的自然災害及 新冠病毒護探究； 校園中可能發生的 意外災害與預防。	1	口頭題問 實作	PPT 檔 影片	
第十三	資訊安 全與倫	J-B2	智慧財產	1. 您覺得網路上的	1	參與討論	討論單	融入法 治教

週	理		要清楚使用者付費。	文章，可以自由的複製貼上，然後變成自己的想法嗎？ 2. 您覺得哪些您生活上的東西，可能接觸到志慧財產問題？為什麼？		課堂問答		育、性別平等、性侵害防治（成長、健康、創新）
第十四週	陽光少年選拔	J-C1	表揚品學兼優之學生，使其能更精進，並進而帶動、鼓舞同儕互相學習、影響，朝品行端正、積極向學目標邁進。	學習民主法治選舉制度與選賢與能及選舉秩序等。	1	態度檢核	動態展演	融入法治教育、性別平等、性侵害防治（感恩創新）
第十五週	生涯發展教育宣導	J-A1	1. 了解個人特質及興趣。 2. 增進生涯規劃知能。	藉由家長及各行業傑出人士分享職場經驗，協助學生生涯規劃，對各行業有深入的了解。	1	分組報告參與討論	投影機 PPT	外聘講師
第十六週	健康促進	J-A1	學習正確的衛生知識，養成良好的健康行為。	讓學生了解 85210 的內容，並落實到日常生活中。	1	參與態度口語表達學習單實作		
第十七週	營養午餐	J-C2	健康飲食觀念。	灌輸學生正確的飲食觀念，培養學生能從小開始養成正確飲食習慣。	1	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育
第十八週	校慶系列活動	J-C2	展現團隊合作精神。	1. 促進身心平衡發展，努力參與各項活動。 2. 學習同儕互助與合作。 3. 學習班際人際交流。	1	動態展演作品展覽態度檢核	進行曲 Youtube 影音 PPT 檔	融入法治教育、性別平等
第十九週	性別平等教育	J-B2	1. 增進家庭發展	透過班際賽讓學生看到同學間不同的	2	學習單	班際賽	輔導室規劃

第二十週			、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能。 2. 理解性別的多樣性，覺察性別不等的存在事實。 3. 建立性別平等的價值信念及落實尊重。	人格特質，了解同學不同的能力，學生可以學習理性溝通與相互的尊重，透過班際賽可以凝聚班級力量，讓學生彼此間更能相互理解，進而認識到不同性別間如何合作。				融入法治教育、性別平等、家庭暴力、性侵害防治
第二十一週	休業式	J-C2	透過修業式，增進學生自我探討。	提醒學生在學外生活常規與表現。	1	態度檢核 口頭提問	進行曲 PPT 檔	融入法治教育、性別平等、性侵害防治

111 學年度下學期：

項目：班/週會								
教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第一週	開學典禮	J-C2	透過開學典禮活動，激勵學生的學習態度。	1. 學生藉由活動認識老師和同學。 2. 建立良好的學校生活常規與表現。	1	態度檢核 口頭提問	進行曲 PPT 檔	融入法治教育
第二週	友善校園	J-A1	為營造安全、溫馨、適性的學習環境，建構健康、和諧、友善	1. 防制校園霸凌。 2. 防制黑幫勢力介入校園。 3. 防制藥物濫用。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、性別平等、藥物濫用、性

			的校園風氣					侵害防治
第三週 第四週	性侵害 犯罪防 治宣導	J-B2	1. 覺察社會文化中的性別權力關係。 2. 付諸行動消除性別偏見，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。	能以同理心與人溝通互動，並且學習保護自己的能力，懂得如何尋求協助管道。	2	分組報告 參與討論		外聘講師 融入法治教育、性別平等、家庭教育
第五週 第六週	家庭暴力 防治宣 導	J-B2	增進家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能。	提供家庭暴力防治諮詢服務、通報系統、協助受害者循正常管道申訴	2	學習單 態度檢核	投影機 PPT	外聘講師 融入法治教育、性別平等、家庭教育
第七週 第八週	環境教育暨能源教育 【永續環境永生物多樣性】	J-C1	讓學生認識他們的環境，得到環境知識、技能和價值觀等，並能個別地或集體地解決現在和將來的環境問題。	1. 珍惜環境資源，落實環保、垃圾減量。 2. 營造多樣校園，關懷生態、熱愛生命。 3. 重視暖化議題，節約能源、愛護地球。	2	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育
第九週	藥物濫用	J-A1	增進學生對正確用藥知識及藥物濫用的認知。	3. 正確認識藥物對人體身心健康的影響。 4. 培養學生積極的生活態度，抗拒藥物的誘惑。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、藥物濫用、性侵害防治
第十週	逃生演練	J-C1	為提升校園師生防災自救與	辦理一分鐘內所有參與者完成地震避難掩護動作(蹲下、掩	1	口頭提問	學習單	融入環境教育

			逃生能力，施行災害防救逃生演練。	護、穩住 3 個要領）為主軸。				
第十一週	水域安全宣導	J-A2	藉由辦理校園水域安全宣導，深化教育人員及學生防溺觀念，進而減少學生溺水事故發生率，降低溺水死亡人數。	1. 如何降低溺水事件發生率。 2. 救生救難的迷思與省思。 3. 水上活動發生意外的原因。 4. 游泳(戲水) 常識及安全。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育
第十二週	逃生演練	J-C1	為提升校園師生防災自救與逃生能力，施行災害防救逃生演練	辦理一分鐘內所有參與者完成地震避難掩護動作(蹲下、掩護、穩住 3 個要領) 為主軸。	1	口頭提問	學習單	融入環境教育
第十三週	菸害防制	J-A1	積極地建立青少年拒菸、抗菸的行為與意識。	1. 認識菸對身體的傷害 2. 強化菸害防制之行動力。 3. 營造無菸校園環境，傳遞菸害防制資訊。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、性別平等、藥物濫用
第十四週	交通安全	J-A2 1	1. 認識正確的用路安全。 2. 了解生活情境中潛藏的交通危機。 3. 養成良好的用路路行為與態度	1. 影片欣賞~「自行車宣導教學影片」。 2. 討論生活情境中潛藏的交通危機。 3. 分享親身或間接得知的交安事故。 4. 了解交安事故發生的原因。 5. 透過「交通安全網」，養成良好的用路行為與態度。	1	語發表、問答 小組情境模擬應對	1. 影片 2. 交通安全網	融入法治教育
第十五週	營養午餐	J-C2	健康飲食觀念。	灌輸學生正確的飲食觀念，培養學生能從小開始養成正確飲食	1	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育

				習慣。				
第十六週	儀態教育	J-C1	為透過基本儀態訓練內化學生的品格教育，達到學生自律的成效。	1. 遵守秩序展現團隊合作精神 2. 養成良好儀態、學習同儕互助與合作。	1	動態展演 態度檢核	進行曲	融入法治教育(感恩創新)
第十七週 第十八週	畢業典禮	J-A1	深化感恩情懷，增進師生情感，期使畢業同學帶回師生滿滿的祝福。	激發學生創意和巧思，建構感恩、溫馨、活潑與藝術多元價值，鼓勵師長參與規劃與執行，展現學校特色文化與活動力。	2	動態展演 作品展覽	音樂 感恩卡 Youtube 影音	融入法治教育、性別平等(成長、健康、創新)
第十九週	感恩	J-C2	真誠感恩 感謝他人 惜福知足 回饋付出。	1. 你對於父母、師長及曾經幫助你的人想如何表達你的感恩回饋，請舉例說明？ 2. 你覺得我們國家給了你什麼？你希望未來可以回饋什麼？請舉例說明	1	參與討論 課堂問答	討論單	融入法治教育、性別平等
第二十週	休業式	J-C2	透過修業式，增進學生自我探討。	提醒學生在學外生活常規與表現。	1	態度檢核 口頭提問	進行曲 PPT 檔	融入法治教育、性別平等、性侵害防治

3. 九年級班會：

(1)實施年級：111 學年度【九年級】

(2)節數分配：每週學習節數(1)節，上學期(21)週(21)節、下學期(18)週(18)節，合計(39)節。

(3)本學期課程架構：

項 目	班週會	
課程內容	全校性活動與班級活動	
節 數	39	
總 節 數	<u>39</u> 節	

(4)本學期課程內涵：

111 學年度上學期：

項目：班/週會								
教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第一週	開學典禮	J-C2	透過開學典禮活動，激勵學生的學習態度。	1. 學生藉由活動認識老師和同學。 2. 建立良好的學校生活常規與表現。	1	態度檢核 口頭提問	進行曲 PPT 檔	融入法治教育
	友善校園	J-A1	為營造安全、溫馨、適性的學習環境，建構健康、和諧、友善的校園風氣。	7. 防制校園霸凌。 8. 防制黑幫勢力介入校園。 9. 防制藥物濫用。		口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、性別平等、藥物濫用
第二週 第三週 第四週	家庭教育宣導	J-C2	1. 提升參與家庭活動的責任感與態度。 2. 激發創造家人良好互動的意識與責任，進而提升家庭生活品質。	透過影片欣賞，讓學生了解家庭成員的角色分工，讓學生學習在家庭中表達情感與溝通，建立學生正確的家庭觀念。	3	學習單 分組報告	投影機 影片	
第五週 第六週	環境教育	J-C1	讓學生認識他們的環境，得到環境知識、技能和價值觀等，並能個別地或集體地解決現在和	1. 珍惜環境資源，落實環保、垃圾減量。 2. 營造多樣校園，關懷生態、熱愛生命 3. 重視暖化議題，節約能源、愛護地球。	2	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育

			將來的環境問題。					
第七週 第八週	人權教育	J-A1	加強民主法治教育、提昇法治秩序倫理道德修養，以落實民主法治教育。	1. 增進學生民主法治教育認知及法令知識。 2. 養成知法守法之現代國民，以奠定法治社會基礎。	2	口頭提問	PPT 檔	融入藥物濫用
第九週 第十週 第十一週	家庭教育 影片欣賞	J-C2	1. 提升參與家庭活動的責任感與態度。 2. 激發創造家人良好互動的意識與責任，進而提升家庭生活品質。	透過影片欣賞，讓學生了解家庭成員的角色分工，讓學生學習在家庭中表達情感與溝通，建立學生正確的家庭觀念。	3	學習單 分組報告	投影機 影片	
第十二週	防災教育	J-A2	認識台灣發生的天然與人為災害。	台灣的天然災害及新冠病毒護探究；校園中可能發生的意外災害與預防。	1	口頭題問 實作	PPT 檔 影片	
第十三週	資訊安全與倫理	J-B2	智慧財產要清楚使用者付費。	1. 您覺得網路上的文章，可以自由的複製貼上，然後變成自己的想法嗎？ 2. 您覺得哪些您生活上的東西，可能接觸到智慧財產問題？為什麼？	1	參與討論 課堂問答	討論單	融入法治教育、性別平等（成長、健康、創新）
第十四週	陽光少年選拔	J-C1	表揚品學兼優之學生，使其能更精進，並進而帶動、鼓舞同儕	學習民主法治選舉制度與選賢與能及選舉秩序等。	1	態度檢核	動態展演	融入法治教育、性別平等（感恩創新）

			互相學習、影響，朝品行端正、積極向學目標邁進。					
第十五週	生涯發展教育宣導	J-A1	1. 了解個人特質及興趣。 2. 增進生涯規劃知能。	藉由家長及各行業傑出人士分享職場經驗，協助學生生涯規劃，對各行業有深入的了解。	1	分組報告 參與討論	投影機 PPT	外聘講師
第十六週	健康促進	J-A1	學習正確的衛生知識，養成良好的健康行為。	讓學生了解 85210 的內容，並落實到日常生活中。	1	參與態度 口語表達 學習單實作		
第十七週	營養午餐	J-C2	健康飲食觀念。	灌輸學生正確的飲食觀念，培養學生能從小開始養成正確飲食習慣。	1	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育
第十八週	校慶系列活動	J-C2	展現團隊合作精神。	1. 促進身心平衡發展，努力參與各項活動。 2. 學習同儕互助與合作。 3. 學習班際人際交流。	1	動態展演 作品展覽 態度檢核	進行曲 Youtube 影音 PPT 檔	融入法治教育、性別平等
第十九週 第二十週	性別平等教育	J-B2	1. 增進家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能。 2. 理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事	透過班際賽讓學生看到同學間不同的人格特質，了解同學不同的能力，學生可以學習理性溝通與相互的尊重，透過班際賽可以凝聚班級力量，讓學生彼此間更能相互理解，進而認識到不同性別間如何合作。	2	學習單	班際賽	輔導室規劃

			實。 3. 建立性別平等的價值信念及落實尊重。					
第二十一週	休業式	J-C2	透過修業式，增進學生自我探討。	提醒學生在學外生活常規與表現。	1	態度檢核 口頭提問	進行曲 PPT 檔	融入法治教育、性別平等

111 學年度下學期：

項目：班/週會								
教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第一週	開學典禮	J-C2	透過開學典禮活動，激勵學生的學習態度。	1. 學生藉由活動認識老師和同學。 2. 建立良好的學校生活常規與表現。	1	態度檢核 口頭提問	進行曲 PPT 檔	融入法治教育
第二週	友善校園	J-A1	為營造安全、溫馨、適性的學習環境，建構健康、和諧、友善的校園風氣	1. 防制校園霸凌。 2. 防制黑幫勢力介入校園。 3. 防制藥物濫用。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、性別平等、藥物濫用
第三週 第四週	性侵害 犯罪防治宣導	J-B2	1. 覺察社會文化中的性別權力關係。 2. 付諸行動消除性別偏見，維護性別別人格尊嚴與性別地位實質平等。	能以同理心與人溝通互動，並且學習保護自己的能力，懂得如何尋求協助管道。	2	分組報告 參與討論		外聘講師

第五週 第六週	家庭暴力防治宣導	J-B2	增進家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能。	提供家庭暴力防治諮詢服務、通報系統、協助受害者循正常管道申訴	2	學習單 態度檢核	投影機 PPT	外聘講師
第七週 第八週	環境教育暨能源教育宣導 【永續環境永生物多樣性】	J-C1	讓學生認識他們的環境，得到環境知識、技能和價值觀等，並能個別地或集體地解決現在和將來的環境問題。	1. 珍惜環境資源，落實環保、垃圾減量。 2. 營造多樣校園，關懷生態、熱愛生命。 3. 重視暖化議題，節約能源、愛護地球。	2	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育
第九週	藥物濫用	J-A1	增進學生對正確用藥知識及藥物濫用的認知。	5. 正確認識藥物對人體身心健康的影響。 6. 培養學生積極的生活態度，抗拒藥物的誘惑。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、藥物濫用
第十週	逃生演練	J-C1	為提升校園師生防災自救與逃生能力，施行災害防救逃生演練。	辦理一分鐘內所有參與者完成地震避難掩護動作(蹲下、掩護、穩住3個要領)為主軸。	1	口頭提問	學習單	融入環境教育
第十一週	水域安全宣導	J-A2	藉由辦理校園水域安全宣導，深化教育人員及學生防溺觀念，進而減少學生溺水事故發生率，降低溺水死亡人數。	1. 如何降低溺水事件發生率。 2. 救生救難的迷思與省思。 3. 水上活動發生意外的原因。 4. 游泳(戲水)常識及安全。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育

第十二週	逃生演練	J-C1	為提升校園師生防災自救與逃生能力，施行災害防救逃生演練	辦理一分鐘內所有參與者完成地震避難掩護動作(蹲下、掩護、穩住3個要領)為主軸。	1	口頭提問	學習單	融入環境教育
第十三週	菸害防制	J-A1	積極地建立青少年拒菸、抗菸的行為與意識。	1. 認識菸對身體的傷害 2. 強化菸害防制之行動力。 3. 營造無菸校園環境，傳遞菸害防制資訊。	1	口頭提問	PPT 檔	融入法治教育、性別平等、藥物濫用
第十四週	交通安全	J-A2 1	1. 認識正確的用路安全。 2. 了解生活情境中潛藏的交通危機。 3. 養成良好的用路行為與態度	1. 影片欣賞~「自行車宣導教學影片」。 2. 討論生活情境中潛藏的交通危機。 3. 分享親身或間接得知的交安事故。 4. 了解交安事故發生的原因。 5. 透過「交通安全網」，養成良好的用路行為與態度。	1	語發表、問答 小組情境模擬應對	1. 影片 2. 交通安全網	融入法治教育
第十五週	營養午餐	J-C2	健康飲食觀念。	灌輸學生正確的飲食觀念，培養學生能從小開始養成正確飲食習慣。	1	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育
第十六週	儀態教育	J-C1	為透過基本儀態訓練內化學生的品格教育，達到學生自律的成效。	1. 遵守秩序展現團隊合作精神 2. 養成良好儀態、學習同儕互助與合作。	1	動態展演 態度檢核	進行曲	融入法治教育(感恩創新)
第十七週	感恩	J-A1	真誠感恩 感謝他人 惜福知足 回饋付出。	1. 你對於父母、師長及曾經幫助你的人想如何表達你的感恩回饋，請舉例說明? 2. 你覺得我們國家給了你什麼?你希望未來可以回饋什麼?請舉例	2	參與討論 課堂問答	討論單	融入法治教育、性別平等(成長、健康、創新)

				說明				
第十八週	畢業典禮	J-C2	深化感恩情懷，增進師生情感，期使畢業同學帶回師生滿滿的祝福。	激發學生創意和巧思，建構感恩、溫馨、活潑與藝術多元價值，鼓勵師長參與規劃與執行，展現學校特色文化與活動力。	1	動態展演 作品展覽	音樂 感恩卡 Youtube 影音	融入法治教育、性別平等

三、九年級技藝課程：

(1)、統整性主題/專題/議題探究課程

A.課程架構：(請依學校實際情形條列，表格請自行增刪)

上學期九年級第一學期[技藝教育]課程綱要			
課程名稱	內容	節數	項目
彩繪生涯藍圖	透過介紹職群概論、基礎彩妝美髮實作課程，提供學生生涯試探		☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題
			☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題

下學期			
課程名稱	內容	節數	項目
機戰未來	透過介紹職群概論、機械職群概論、鉗工基礎工作、車床基礎工作、機械識圖與製圖等實作課程，提供學生生涯試探		☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題
			☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題

(2)課程內涵：(請依據統整性探究課程架構安排分別編寫課程計畫)

課程名稱：九年級第一學期 家政職群 課程綱要								
項目：■主題 □專題 □議題								
教學期程	單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
週、月或起訖時間均可		總綱/領綱、只填標號					教材教具	師資、融入之議題內容重點、.....
1~2	家政概論	A1 自主行動--身心素質與自我精進	家政概論	1. 家政職群實習科目介紹 2. 家政職群未來升學進路介紹 3. 安全的工作態度 4. 敬業合作之職業道德	2	口頭發表、問答	投影機	1.美和科大美容系主任 2.生涯規劃教育
3~4	美容	A2 自主行動--系統思考與解決問題	皮膚保養	1. 皮膚的認識與清潔 2. 保養品的認識與使用 3. 皮膚保養的程序 4. 居家皮膚保養的技巧與實作	2	實作	洗面乳	1.美和科大美容系主任 2.生涯規劃教育
5~8	美容	A2 自主行動--系統思考與解決問題	紙上化妝	1. 眉型的美化 2. 各式眉型的認識與紙上練習 3. 彩妝紙上化妝介紹、說明、示範及練習	4	實作	1.彩妝紙上化妝作品 2. 彩盤 3. 標準人臉紙圖 4. 橡皮擦	1.美和科大美容系主任 2.生涯規劃教育
9~12	美容	A2 自主行動--系統思考與解決問題	紙上化妝進階	1. 彩妝紙上化妝作品欣賞 2. 春、夏、秋、冬各式彩妝色彩搭配與紙上練習	4	實作	1.彩妝紙上化妝作品 2. 彩盤 3. 標準人臉紙圖	1.美和科大美容系主任 2.生涯規劃教育
13~16	美容	A2 自主行動--系統思考與解決問題	基礎化妝	1. 妝前的準備工作 2. 化妝的程序及注意事項 3. 基礎化妝實作	4	實作	彩盤 各式彩妝工具	1.美和科大美容系主任 2.生涯規劃教育
15~16	美髮	A2 自主行動--系統思考與解決問題	按摩服務與實作	1. 按摩指壓的操作手法 2. 指壓的種類 3. 頭部、肩背部、手部指壓實作 4. 指甲養護與手部按摩實	2	實作	按摩油 毛巾	1.美和科大美容系主任 2.生涯規劃教育

課程名稱：九年級第一學期[家政職群]課程綱要								
項目：■主題 □專題 □議題								
教學期程	單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
週、月或起訖時間均可		總綱/領綱、只填標號					教材教具	師資、融入之議題內容重點、.....
				作				
17~19	美髮	A2 自主行動--系統思考與解決問題	洗髮技巧與實作	1. 洗髮劑的種類及應用 2. 洗髮前的準備工作 3. 洗髮應注意事項 4. 洗髮練習與實作	3	實作	洗髮精 假人頭	1.美和科大美容系主任 2.生涯規劃教育
20~21	美髮	A2 自主行動--系統思考與解決問題	編髮的技巧與實作	1. 編髮的技巧 2. 編髮的的基本型 3. 編髮實作	2	實作	假人頭	1.美和科大美容系主任 2.生涯規劃教育

課程名稱：九年級第二學期[機械職群]課程綱要								
項目：■主題 □專題 □議題								
教學期程	單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
週、月或起訖時間均可		總綱/領綱、只填標號					教材教具	師資、融入之議題內容重點、.....
1~2	機械概論	A1 自主行動--身心素質與自我精進	機械概論	1. 機械的定義、種類與機械工業的介紹 2. 機械加工方法 3. 機械製造程序 4. 職業安全與道德	2	實作	機械工具	生涯規劃教育
3~4	鉗工基礎工作	A2 自主行動--系統思考與解決問題	鉗工簡介與基本工具操作練習	1. 鉗工用途與其安全守則 2. 游標卡尺的量測技巧與鉗工工具的使用 3. 基準平面和垂直面銼削練習 4. 劃線與鋸切練習	2	實作	機械工具	生涯規劃教育
5~6	鉗工基礎工作	A2 自主行動--系統思考與解決問題	鉗工綜合練習	鉗工手工工具綜合應用，包含鑽孔、銼削、鉸孔、鋸切、攻螺紋等	2	實作	機械工具	生涯規劃教育

課程名稱：九年級第二學期 機械職群 課程綱要								
項目：■主題 □專題 □議題								
教學期程	單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
週、月或起訖時間均可		總綱/領綱、只填標號					教材教具	師資、融入之議題內容重點、.....
7~8	車床基礎工作	A2 自主行動--系統思考與解決問題	車床簡介與基本操作	1. 車床組成與操作安全事項介紹 2. 車床啟動與轉速變換操作 3. 縱向和橫向手輪的操作 4. 工件的夾持和中心校正 5. 車床手輪刻度簡介與尺寸控制練習 6. 端面和外徑車削練習	2	實作	機械工具	生涯規劃教育
9~10	車床基礎工作	A2 自主行動--系統思考與解決問題	車床簡介與基本操作	1. 車床組成與操作安全事項介紹 2. 車床啟動與轉速變換操作 3. 縱向和橫向手輪的操作 4. 工件的夾持和中心校正 5. 車床手輪刻度簡介與尺寸控制練習 6. 端面和外徑車削練習	2	實作	機械工具	生涯規劃教育
11~14	車床基礎工作	A2 自主行動--系統思考與解決問題	階級桿車製與去角練習	1. 外徑與長度測量方法 2. 車削工件去角、肩角與總長度控制練習	4	實作	機械工具	生涯規劃教育
15~16	車床基礎工作	A2 自主行動--系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	車床綜合練習	車床工作綜合練習	2	實作	機械工具	生涯規劃教育

課程名稱：九年級第二學期 機械職群 課程綱要								
項目： ☒ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題								
教學期程	單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
週、月或起訖時間均可		總綱/領綱、只填標號					教材教具	師資、融入之議題內容重點、.....
17~18	機械識圖與製圖	B2 溝通互動--科技資訊媒體素養	電腦輔助繪圖	1. 電腦輔助繪圖概念介紹 2. 2D 視圖繪製	2	實作	電腦	生涯規劃教育

肆、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」

屏東縣高泰國民中學體育班發展委員會組織要點

107年6月28日經校務會議通過

110年4月13日經導師暨行政會報修正後施行

111年6月29日校務會議修正通過

- 壹、依據教育部 107 年 5 月 11 日臺教授體部字第 1070015909B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- 貳、為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。
- 參、體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任召集人，學務主任為副召集人，體育組長為執行秘書，教務主任、總務主任、輔導主任、體育班之教師代表 9 人、專任運動教練 1 人及體育班家長代表 1 人等委員組成，共計 11 人。任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。
- 肆、本會任務如下：
- 一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
 - 二、運動訓練督導。
 - 三、體育班校內自評。
 - 四、學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。
 - 五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。
 - 六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。
 - 七、其他有關體育班發展事項。
- 伍、為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃及課業輔導組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組。
- 陸、本會召集人、副召集人、執行秘書及委員均為無給職，任期壹年（每年 8 月 1 日起至翌年 7 月 31 日止），委員隨其職務進退之。
- 柒、本會由校長召集，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。
- 捌、本會應有體育班家長代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。
- 玖、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。
- 壹拾、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

屏東縣立高泰國民中學體育班發展委員會委員名單

序號	職 稱	職 務	姓 名	性 別
1.	召集人	校 長	孫訢益	男
2.	副召集人	學務主任	陳世盟	男
3.	執行秘書	體育組長	吳英仲	男
4.	委員	教務主任	李宜靜	女
5.	委員	總務主任	林皓睨	男
6.	委員	輔導主任	溫漢儒	男
7.	委員	體育班教師代表	柯雪紅	女
8.	委員	體育班教師代表	鄭仔伶	女
9.	委員	體育班教師代表	張立人	男
10.	委員	專任運動教練（舉重）	蕭雅芳	女
11.	委員	體育班家長代表	劉維祥	男

屏東縣立高泰國民中學體育班發展委員會工作小組職掌表

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

二、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)
屏東縣高泰國中 110 學年度第 2 學期體育班發展委員會會議

屏東縣高泰國中110學年度第二學期第5次
體育發展委員會

日期：111年06月16日(星期四)

時間：PM：03：00 ~

地點：二樓多功能教室

出席委員簽到：

屏東縣高泰國中 110 學年度第二學期第 5 次
體育發展委員會

日期：111 年 06 月 16 日(星期四)

時間：PM：03：00 ~

地點：二樓多功能教室

出席委員簽到：

序號	職稱	姓名	簽名	備註
1	主任委員	孫祈益 校長	孫祈益	
2	家長代表	劉維祥 會長	劉維祥	
3	教務主任	李宜靜	李宜靜	
4	學務主任	陳世盟	陳世盟	
5	輔導主任	溫漢儒	溫漢儒	
6	專任運動教練	傅建文	傅建文	
7	專任運動教練	黃梓育	黃梓育	
8	專任運動教練	蕭雅芳	蕭雅芳	
9	體育班教師	柯雪紅	柯雪紅	
10	體育班教師	鄭仔伶	鄭仔伶	
11	體育班教師	張立人	張立人	

提案討論一：討論本校111學年度體育班課程及教學規畫草案。

說明：依據屏東縣政府中華民國111年5月31日屏府教體字第11130330300號來函，屏東縣政府預計於111年7月12日前掛載本縣課程計畫網站平台第五項（網址：

<http://163.24.180.179/>），帳號為學校代碼、密碼為學校代碼@Ptc。體位組已先行擬定111學年度體育班課程及教學規畫草案，提請委員討論，如無問題，將提請學校課程發展委員會討論。

決議：經全體委員討論之後，同意將110學年度體育班課程及教學規畫草案報請學校課程發展委員會審查。

提案討論二：111學年度體育班招考與體育班導師相關事宜。

說明：

1. 本校111學年度體育班招考於111年5月28日業已完成，田徑隊錄取並報到學生人數如下：田徑隊共有10名學生錄取並報到、棒球隊共有6名學生錄取並報到、跆拳道隊共有2名學生錄取並報到，一共18名學生錄取並報到。

2. 聘請 柯雪紅老師擔任體育班導師。

決議:1. 關於111學年度體育班導師，經委員會全體委員討論之後，決議聘請柯雪紅老師擔任體育班導師。

2. 111學年度體育班新生名單確認。

三、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄

二、課程發展委員會審查課程計畫之會議紀錄(含簽到表)

二、課程發展委員會審查課程計畫之會議紀錄(含簽到表)

屏東縣高泰國中 110 學年度課程發展委員會

第一次會議紀錄

時間：111 年 06 月 30 日

地點：多功能教室

主席：校長/孫訢益

紀錄：教學組長/李婉榕

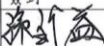
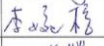
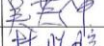
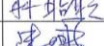
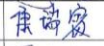
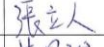
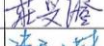
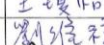
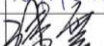
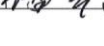
出席人員：如簽到單

屏東縣立高泰國民中學 110 學年度第 2 學期課程發展委員會

第一次會議簽到表

(一)時間:111 年 6 月 30 日

(二)地點:多功能教室

委員身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	孫訢益		
行政人員代表	教務主任	李宜靜		
綜合領召	教學組長	李婉榕		
國文領召	資料組長	林筱瑩		
英語領召	體衛組長	吳英仲		
科技領召	總務主任	林皓暄		
自然領召	學務主任	陳世盟		
社會領召	註冊組長	林宗慶		
領域教師代表	藝文領召	鄭仔伶		
	健體領召	李木生		
	數學領召	康瑞賓		
年級代表	七年級代表	張立人		
	八年級代表	莊曼澄		
	九年級代表	陳秀琳		
特殊教育教師代表	巡撫特教老師	王瓊瑄		
家長代表	家長會長	劉維祥		
社區代表	應天府主委	潘雲山		

壹、主席致詞

今年會考成績拔尖的學生成績有顯著成效且新學年學生招生順利，學區小六生人數比去年少，但今年招生數卻比去年較多，這都是各位教師同仁努力的成果，謝謝大家。

貳、業務報告

一、此次課發會目的是討論課程配置，以方便各領域於 7 月 5 日前擲交教學進度總表、修正彈性課程計畫草案給教學組，預計於 7 月 6 日召開審核課程計畫會議；並預定 7/1(五)、8/29(一)為全校備課日，各領域學習小組會議及教學研究會請於 8/29(一)召開。

二、法定課程融入各領域教學，包括家庭教育、性別平等、家暴防治、性侵防治、環境教育、長照服務；其他：人權教育、海洋教育、品德教育、閱讀素養、民族教育、法治教育、科技教育、資訊教育、能源教育、安全教育、防災教育、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育等議題教育融入各領域教學，除於撰寫課程計畫時考慮相關議題之融入，請各領域於領域會議中轉達教師，教學前設計融入教案、學習單，教學後檢核教學成效及學生回饋；部定課程採自編者，除經校內課程發展委員會通過外，仍需將教材內容報府備查。

三、111 學年延續上一學年度依舊需要將長期照顧服務及失智症議題相關概念融入綜合及健體兩個領域，每學期各兩節課。請任課教師記得繳交相關教案、學習單及上課照片。

四、各領域皆有排定領域時間，為落實有效教學及教學正常化，請同仁定期召開領域會議，利用共同的時間，一起備課、成長並記錄。會考表現、段考成績、學習扶助測驗成績的檢討及落後學生的補救都可以列為領域會議的討論議題。於每學期務必召開至少 4 次領域會議(含備課日)並做成紀錄，領域時間內段考題目審題及試題分析也可進行分析討論。

五、請在學期初，讓學生及家長了解各科成績評量方式，平時成績的評定，也就多元評量方式進行，如：實體操作、作業、口語表達等，建議各科能訂定共同標準，

請教務處協助彙整，也請導師彙整該班各科評量方式後，釘於聯絡簿以告知家長。

參、討論事項

案由一：檢視本校學生在整體課程的學習成就分析與策進作為，提請討論。

說明：檢視學生學習結果（例如縣市學力檢測、學校定期評量、扶助學習科技化評量、國中會考等），參考學生學習成就、學習能力等做具體分析，並將分析結果做為課程、教學、評量等面向的具體策進作為，提請討論與決議。

111年國中教育會考各科成績細項一覽表							
參加會考人數：59							
5A人數：	1	人	會考最佳成績：			4A++1A+	
科目成績	A++	A+	A	B++	B+	B	C
國文	1	1	0	6	5	17	29
英語	0	1	0	2	3	8	45
數學	2	0	1	0	0	12	44
社會	1	0	0	2	6	27	23
自然	1	0	1	2	4	19	31
作文	六級分	五級分	四級分	三級分	二級分	一級分	0級分
	0	8	32	10	7	1	1

科目成績	【110年】 C比率%	【111年】 C比率%	減C比率%
國文	33%	49.15%	
英語	70%	76.27%	
數學	61.6%	74.58%	
社會	35%	38.98%	
自然	50%	52.54%	
作文	三級分以下比率	三級分以下比率	
	25%	32.2%	

**1.教務處
會考成績
檢討**

今年會考成績與去年相比，就單一科目別來看，各科C比率偏高，但若以學生

5C整體比率來看，5C比率有降低，且高分群有出現，不僅有5A9+的好成績，數學也出現A++的成績，未來希望在學習扶助的協同教學下，下一屆的同學能有更好的表現，感謝老師們在這一年對學生們的關心及付出，讓我們今年會考有這麼好的成果。

2.九年級各任課教師提出之檢討

➤ **溫漢儒 老師**

學生準備不足，時間管理不佳，答對率較低。另外學生對電磁學單元陌生，熟練度不夠，較無法統合題型，整體學生A及B級學生跟C級分學生各半，仍有努力空間。

➤ **康瑞賓 老師**

今年會考題目的題型前面15題為較基本的題目，有不少跟課本習作的練習題或者與前面的會考類似的題目，都是讓願意努力的學生可以有機會得分的題目，所以今年我們的學生出現了A++的好成績，但整體偏C比例仍高於半數，代表學生對於數學可能早就放棄了，未來如果延續這樣的題型，或許對於中間及前半段的小孩會有很大的鼓舞作用，並能夠提起學生對於學習的興趣能減C成功。

➤ **林宗慶 老師**

C級分人數較去年多一人，整體來看比率雖然偏高但其實無太大區別，學生閱讀理解能力需要多加強，可以減少因為題目太冗長導致光閱讀題目就花費不少時間的問題。

➤ **陳秀琳老師**

學生對於長篇文章，文字理解能力不足閱讀能力不夠，所以在作答方面較無耐心，且今年考題文言文偏多，學生對於文言較無法理解時間花費太多作答情形不佳。

3.各領域針對會考題型進行分析與策進作為。

1.自然領域

考試題型上常見實驗模組題型，但平日上課較無法帶領學生做實驗，會利用輔導課加強實驗課程，讓學生可以內化課本裡面的知識內容，而在彈性課程科普教育的部分利用科學家故事引起學生學習動機也有顯著的成效。

2.國文領域

針對學生對於題意的理解不深無法作答，有兩個想法：

(1)110學年度有增開課中學習扶助國文班，將學生分類分群去指導小班制教學有其成效，未來新生若有識字能力明顯落後的學生，也有考慮增開學習扶助班，讓學生可以得到適性的輔導。

(2)帶學生參加中文能力檢定，藉由檢定了解自我本身程度高低，並能補齊不足的地方。

3.英文領域

(1)申請學習扶助系統的支援，課堂中抽離程度較為落後的學生，由基礎扎根，提升學生學習基礎。

- (2)假日及晚上安排體育班同學進行加課輔導，加強體育班學生學業能力。
- (3)鼓勵學生多多參與各項英文活動，例:英語歌謠、英語讀者劇場等，讓學生從活動中體驗英文並提升其學習興趣。
- (4)對於程度好的同學持續鼓勵參加全民英檢，督促自己的學習加強自己的英文能力。

4.數學領域

- (1)申請補救教學系統支援，抽離課程中程度較為落後的學生由基礎扎根，提升學生學習基礎。
- (2)利用假日及晚上安排體育班同學進行加課輔導，加強體育班學生學業能力。
- (3)開放中午午休時間，幫孩子做補救教學(自願者)。
- (4)在學生基礎能力上，在段考試題內多引用課本、習作，以利學生重覆練習習得數學基礎概念。

5.社會領域

- (1)鑒於社會科圖表題目增加，培養學生基礎閱讀能力，並加強圖表解釋能力，給予學生多面向類型之書籍或文章。
- (2)嘗試分組以探究式、提問式的教學方法，建立學生自學能力，並透過題目設計，提高學生對課程理解及聯結。
- (3)教師課程設計以社會連結互動為主，增加學生生活學習經驗，提升學生學習興趣。

決 議：照案通過。

案由二：檢視本校 110 學年度的課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，提請討論。

說 明：討論內容可以針對學校整體課程在執行落實、課程實施的困難、課程目標達成情形、教師教學需求、教師專業進修成長實施、家長學生的反應等面向。

決議：110 學年度課程設計、實施、效果各階段之檢核指標，依據回收老師課程評鑑表，在評鑑表上對於課程實施情形描述多為正面、良好；綜合領域融入長照課程在課程實施中，亦感受到學生對於失智及老人居家照護的關心。

案由三：規劃本校 111 學年度彈性學習課程之節數，提請討論。

說 明：彈性學習課程每週節數(七年級 5 節、八年級 6 節、九年級 6 節)

111學年度七年級彈性節數分配如下表:

校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程	統整性主題/專題/ 議題探究課程	閱讀素養	1
			趣味邏輯	1
			鄉野踏查	1
		社團活動與技藝課程	社團活動	1
		特殊需求領域課程	--	--
		其他類課程	班會	1
		彈性學習節數(合計)		5

111學年度八年級彈性節數分配如下表：

校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程	統整性主題/專題/ 議題探究課程	閱讀素養	1
			泰愛英閱	1
			趣味邏輯	1
			鄉野踏查	1
		社團活動與技藝課程	社團活動	1
		特殊需求領域課程	--	--
		其他類課程	班會	1
		彈性學習節數(合計)		6

110學年度九年級彈性節數分配如下表：

校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程	統整性主題/專題/ 議題探究課程	泰愛英閱	1
			趣味邏輯	1
			鄉野踏查	1
		社團活動與技藝課程	社團活動	1
			技藝教育	1
		特殊需求領域課程	--	--
		其他類課程	班會	1
		彈性學習節數(合計)		6

決 議：照案通過

案由四：審查本校 111 學年度非審訂版或自編教材，提請討論。

說 明：請依學校實際需求做紀錄（如：本土語言及資訊部分）

決 議：本土語課程-客語教材依屏府教學字第 11123128200 號文辦理申請台南大學客語學習用書、族語教材延續 110 學年度教材，採用原民會公告之線上教材；七、八、九年級彈性課程：閱讀素養、泰愛英閱、趣味邏輯、鄉野踏查、技藝教育等提出自編教材，通過。

案由五：配合國家雙語政策 111 學年度學校辦理英語科評量，增列定期評量加考英語口說及平時成績考英語口說項目，相關辦法及列入成績評量與課程計畫之執行面，提請討論。

說 明：依據「111 學年度補助各直轄市、縣(市)提升國民中小學英語教學成效計畫」請各校 111 學年度起，英語科(國小 3-6 年級，國中 7-9 年級)，學校定期評量除原有書寫測驗及聽力測驗外，請增列定期評量納入英語口說，每學期至少一次；平時評量亦請增列英語口說評量，以符教育部規範。

請學校議決後列入學校英語科課程與評量規畫內。如經學校
課發會討論議決並應同步調整校內成績評量辦法後宜透過
學校網站、教師集會、班親會等公告周知，以維護學生之學習權益。

決 議：照案通過

**案由六：有關 111 學年度生涯發展教育各年級融入各學習領域課程教學規劃情形，提
請討論。**

說 明：

- 一、生涯發展教育之實施，乃透過融入各學習領域課程教學，及運用相關活動等方式進行，請討論各領域課程融入生涯議題規劃內容與情形。
- 二、透過本委員會建置符合學生需要、社區特色及教師專長之課程，協助學生達成自我覺察、生涯覺察及生涯探索與晉祿選擇之目標。

決 議：照案通過

**案由七：依據 111 年 6 月 16 日屏東縣高泰國中 110 學年度第二學期第 5 次體育發展
委員會提案討論——討論 111 學年度體育班課程及教學規畫草案，送本委
員會討論。**

說 明：

- 一、依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」辦理。
- 二、依據屏東縣政府中華民國 111 年 5 月 31 日屏府教體字第 11130330300 號來函。
- 三、檢附 111 學年度體育班課程及教學規畫草案提請委員討論。

決 議：照案通過

**案由八：屏東縣高泰國中技藝教育課程評分規準提案——討論 111 學年度九年級技藝
教育課程評分規準，送本委員會討論。**

說 明：現階段九年級技藝教育課程評分皆為外聘協同教師主觀認定，為顧其公平性及課程知識性，新學年度(111 學年度)將採用三面向-認知、情意、技能三方面認定規準，認知 30%、情意佔 20%，技能方面佔比 50%給分規準。

決 議：照案通過

肆、臨時動議：

伍、散會： 13 時 00 分

紀錄：李婉榕

主任：李宜靜

校長：孫訢益

屏東縣高泰國中 110 學年度課程發展委員會

第二次會議紀錄

時間：111 年 07 月 06 日 12 時 00 分

地點：多功能教室

主席：校長/孫訢益

紀錄：教學組長/李婉榕

出席人員：如簽到單

屏東縣立高泰國民中學 110 學年度第 2 學期課程發展委員會

第二次會議簽到表

(一)時間:111 年 7 月 6 日

(二)地點:多功能教室

委員身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	孫訢益	孫訢益	
行政人員代表	教務主任	李宜靜	李宜靜	
綜合領召	教學組長	李婉榕	李婉榕	
國文領召	資料組長	林筱瑩	林筱瑩	
英語領召	體衛組長	吳英仲	吳英仲	
科技領召	總務主任	林昭曉	林昭曉	
自然領召	學務主任	陳世盟	陳世盟	
社會領召	註冊組長	林宗慶	林宗慶	
領域教師代表	藝文領召	鄭仔伶	鄭仔伶	
	健體領召	李木生	李木生	
	數學領召	康瑞寶	康瑞寶	
年級代表	七年級代表	張立人	張立人	
	八年級代表	莊昱澄	莊昱澄	
	九年級代表	陳秀琳	陳秀琳	
特殊教育教師代表	巡撫特教老師	王瓊瑄	王瓊瑄	
家長代表	家長會長	劉維祥	劉維祥	
社區代表	應天府主委	潘雲山	潘雲山	

壹、主席致詞:各位老師暑假期間還請大家開會辛苦了，請大家就課程計畫內容提起建議及討論，謝謝大家。

貳、業務報告:略

參、討論事項

案由一：審查 111 學年度學校普通班課程計畫，提請討論。

說明：針對本學期課程計畫內容，提請討論與決議。

決議：照案通過。

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：照案通過。

案由三：審查本校 111 學年度體育班課程，提請討論。

說明：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。

決議：照案通過。

肆、臨時動議：

伍、散會：13 時 00 分

紀錄:李婉榕

主任:李宜靜

校長:孫訢益