

屏東縣立高泰國民中學 112 學年度體育班課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 112 年 6 月 21 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 112 年 7 月 3 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 112 年 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)---p128
- 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)---p149
- 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)---P149

肆、附件

- 一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)---p154
- 二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)---p156
- 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)---p159
- 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)---p159
- 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)---p159

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況 (表一)

學校名稱	屏東縣立高泰國民中學		學校類型 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 特偏	<input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 極偏	<input checked="" type="checkbox"/> 偏遠
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	孫新益 校長	E-mail	lizard1174@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	99		
	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	54		
		1. 棒球 2. 田徑 3. 跆拳道				
總計		8	153			
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	24		
		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 階段 年級 領域/科目		國民中學			備註	
		第四學習階段				
		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(1)	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)	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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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						
				<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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		<ul style="list-style-type: none"> ◆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 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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、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 ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐	◆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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	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					
	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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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						
				<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p>	<p>T-IV-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、</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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						
				<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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		<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆野手基本跑位 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	比賽及調整期	Ta-IV-4 執行並強化標的	Ta- IV -C5 守備/跑分性	<ul style="list-style-type: none"> ◆內-外野連攜 2 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					
		性球類運動組合性戰術	球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德		人權教育 品德教育 法治教育			
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	◆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 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	◆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 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	◆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 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	◆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 分組練習	6	
19	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	◆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	小隊實作 分組練習	6	
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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆放鬆訓練 1 節 ◆寫訓練日誌 2 節 ◆觀看影片 1 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-B3 跑、跳、擲、踢、 蹬、划之運動力學原理	◆自我肯定 1 節 ◆充分準備 1 節	法治教育			
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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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/ 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/ 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/ 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/ 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/ 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/ 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。	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 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	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 合體能訓練	綜 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/ 合體能訓練	綜 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/ 合體能訓練	綜 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/ 合體能訓練	綜 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/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	小隊實作	6	
16	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	小隊實作	6	
17	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	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	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。

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註	
		學習表現	學習內容						
				<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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		<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆野手基本跑位 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	比賽及調整期	Ta-IV-4 執行並強化標的	Ta- IV -C5 守備/跑分性	<ul style="list-style-type: none"> ◆內-外野連攜 2 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					
		性球類運動組合性戰術	球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德		人權教育 品德教育 法治教育			
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	◆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 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	◆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 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	◆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 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	◆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 分組練習	6	
19	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	◆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	小隊實作 分組練習	6	
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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆放鬆訓練 1 節 ◆寫訓練日誌 2 節 ◆觀看影片 1 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-B3 跑、跳、擲、踢、 蹬、划之運動力學原理	◆自我肯定 1 節 ◆充分準備 1 節	法治教育			
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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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/ 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/ 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/ 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/ 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/ 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/ 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。	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 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	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 合體能訓練	綜 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/ 合體能訓練	綜 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/ 合體能訓練	綜 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/ 合體能訓練	綜 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	綜 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	綜 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	綜 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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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						
				<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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		<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆野手基本跑位 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	比賽及調整期	Ta-IV-4 執行並強化標的	Ta- IV -C5 守備/跑分性	<ul style="list-style-type: none"> ◆內-外野連攜 2 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					
		性球類運動組合性戰術	球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德		人權教育 品德教育 法治教育			
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	◆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 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	◆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 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	◆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 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	◆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 分組練習	6	
19	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	◆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	小隊實作 分組練習	6	
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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆放鬆訓練 1 節 ◆寫訓練日誌 2 節 ◆觀看影片 1 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-B3 跑、跳、擲、踢、 蹬、划之運動力學原理	◆自我肯定 1 節 ◆充分準備 1 節	法治教育			
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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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/ 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/ 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/ 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/ 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/ 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/ 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。	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 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	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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/ 合體能訓練	綜 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/ 合體能訓練	綜 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/ 合體能訓練	綜 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/ 合體能訓練	綜 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/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	小隊實作	6	
16	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	小隊實作	6	
17	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	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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/ 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/ 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/ 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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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、藉由跆拳道訓練了解應有禮儀及歷史。 二、藉由跆拳道訓練鍛鍊強健體魄，達到簡易防身技能。 三、學習跆拳道基本技術、使學生喜歡跆拳道運動。 四、培養跆拳道攻防重點基本認知。 五、促進身心發展及培養武道精神。			
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	課程介紹、上課規定	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養團隊之榮譽感增加自我信心	上課必須穿著合適服裝 0.5 節。 準時出席，請假(公假、事假)	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					
		3. 模擬賽前心理建設。		務必提前告知 0.5 節。 課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 4 節。 離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列 1 節。	法治教育			
2	上肢基本動作介紹	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	◆正拳 2 節 ◆勾拳 2 節 ◆錘拳 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	上肢攻防動作要領與練習	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	◆平拳 2 節 ◆勾拳 2 節 ◆中突拳 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	前踢、前抬腳(腿部踢擊與適應)	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	◆腳面 3 節 ◆足刀 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	下壓踢擊動作要領練習	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	◆腳尖 3 節 ◆腳跟 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	下壓踢擊動作要領練習	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	◆前腳掌 3 節 ◆膝部 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	腳背旋踢動作介紹與操作要	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐	◆正壓腿 1.5 節 ◆側壓腿 1.5 節	性別平等教育 人權教育	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					
	領	能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆後壓腿 3 節	品德教育 法治教育			
8	旋踢下壓等腳步動作訓練	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	◆前壓腿 1.5 節 ◆仆步壓腿 1.5 節 ◆豎叉 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	綜合動作測驗 (上肢攻防、腳步踢擊)	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	◆正拳 1 節 ◆勾拳 1 節 ◆錘拳 1 節 ◆腳面 2 節 ◆足刀 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	
10	側踢踢擊動作介紹與操作要領	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	◆正壓腿 1 節 ◆側壓腿 1 節 ◆後壓腿 1 節 ◆前壓腿 1 節 ◆仆步壓腿 1 節 ◆豎叉 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	
11	側踢踢擊動作介紹與操作要領	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	◆正壓腿 1 節 ◆側壓腿 1 節 ◆後壓腿 1 節 ◆前壓腿 1 節 ◆仆步壓腿 1 節 ◆豎叉 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	
12	側踢踢擊動作	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動	◆正壓腿 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					
	加強訓練	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)	作單拍 → 組合動作	◆側壓腿 1 節 ◆後壓腿 1 節 ◆前壓腿 1 節 ◆仆步壓腿 1 節 ◆豎叉 1 節	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
13	後踢踢擊動作介紹與操作要領	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 作單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆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	後踢踢擊技巧與動加強	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 作單拍 → 組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆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	組合式動作訓練	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	◆30 米、60 米、100 米衝刺跑 0.5 節。 ◆400 米、800 米變速跑 0.5 節 ◆跳木馬提膝-左、右側滑步扶地 1 節。 ◆兩人一組腳靶練習 1 節 ◆左右橫踢 50 次(中、高) 1 節。 ◆左兩次。右兩次橫踢 30 次(中、高) 1 節 ◆單腿橫踢(50 次、40 次、	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					
				30次、20次、10次)遞減法(中、高)1節。 ◆跳踢(50次、40次、30次、20次、10次)遞減法。				
16	組合式動作訓練	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	◆橫踢(前、後腿)(中、高各10次)。 ◆劈腿(前、後、跳各30次)。 ◆後踢(20次)。 ◆後旋踢(20次)。 ◆旋風踢(360度橫踢)(20次)。 ◆雙飛踢(20次)。 ◆模擬實戰。 ◆移動靶4分針x4組，間歇40秒鐘；(4分鐘x4組)+(4分鐘x4組)間歇20秒鐘，共做2-4	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	組合式動作訓練	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	◆1分鐘x2組，兩人循環無間歇；40秒鐘x2組，兩人循環無間歇3節。 ◆車輪戰：採用實戰或條件性實戰，由練習者一人連續打3-5局，每打一局換一名體力充沛的同伴，局間休息1分鐘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	
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	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	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					
		練、戰術講評與分析、影片分析			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	跆拳道-期末測驗	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	◆ 以腿法為主，拳腳並用 3 節 ◆ 動作追求速度，力量和效果，以擊破為測試功力的手段 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	
21	跆拳道-期末測驗	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	◆ 強調呼吸，發聲揚威 2 節 ◆ 以剛制剛，方法簡練 2 節 ◆ 禮始禮終，內外兼修 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 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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、藉由跆拳道訓練了解應有禮儀及歷史。 二、藉由跆拳道訓練鍛鍊強健體魄，達到簡易防身技能。 三、學習跆拳道基本技術、使學生喜歡跆拳道運動。 四、培養跆拳道攻防重點基本認知。 五、促進身心發展及培養武道精神。			
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	課程介紹、上課規定	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	上課必須穿著合適服裝 0.5 節。 準時出席，請假(公假、事假)	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前	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					
		3. 模擬賽前心理建設。		務必提前告知 0.5 節。 課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 4 節。 離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列 1 節。	法治教育	自信心之培養		
2	跆拳道的基本三大動作介紹	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	◆擺踢2節 ◆後踢2節 ◆劈腿2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	跆拳道的基本動作：擺踢	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	◆從左勢實戰姿勢開始 1 節。 ◆右腳向後蹬地，身體重心前移至左腳，左腳支撐，右腳屈膝前提 1 節。 ◆左腳以前腳掌為軸，腳跟向內旋約 180 度，同時，右膝稍內扣 1 節。 ◆右腿伸膝，右腿向左前方伸直。右腳在屈膝扣小腿動作的帶動下，向右用前腳掌做鞭打動作 1 節 ◆右腳鞭打結束後，放鬆屈膝回收，落回原地成左勢實戰姿勢 2 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	跆拳道的基本動作：後踢	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	◆左腳掌為軸內旋約 90 度，上身旋轉重心移到右腳，屈膝收腿直線提出，重心前移落下 2 節。 ◆起退後上身於小腿摺疊成	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						
				一團 1 節。 ◆動作延伸，用力延伸 1 節。 ◆轉身，踢膝，出腿一次性完成，不能停頓 1 節。 ◆擊打目標在正前方稍偏右 1 節。					
5	跆拳道的基本動作：劈腿	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，重心前移至左腳。同時，右腿以髖關節為軸屈膝上提，兩手握拳置於胸前；隨即充分送髖，上提膝關節至胸部，右小腿以膝關節為軸向上伸直，將右腿直舉於體前，右腳過頭。然後放鬆向下以右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到前面，成實戰姿勢 3 節。 ◆腿儘量往高、往頭後舉，要向上送髖，重心往高起；腳放鬆往前落，落地要有控制；起腿要快速、果斷；踝關節要放鬆。劈腿的主要攻擊部位有頭項、臉部和鎖骨 3 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	下壓踢擊動作要領練習	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，重心前移至左腳。同時，右腿以髖關節為軸屈膝上提，兩手握拳置於胸前；隨即充分送髖，上提膝關節至胸部，右小腿以膝關節為軸向上伸直，將右腿伸直舉於體前，右	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		

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註	
		學習表現	學習內容						
				腳過頭。然後放鬆向下以右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到地面，成實戰姿勢 3 節。 ◆腿儘量往高，往頭後舉，要向上送髖，重心往高起；腳放鬆往前落，落地要有控制；起腿要快速，果斷；踝關節要放鬆。劈腿的主要攻擊部位有頭頂、臉部和鎖骨 3 節。					
7	腳背旋踢動作介紹與操作要領	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	◆實戰姿勢開始。兩腳以兩腳掌為軸均內旋約 180 度，身體隨之右轉約 90 度，兩拳置於胸前。上體右轉，與雙腿擰成一定角度。右腳蹬地將蹬地的力量與上體擰轉的力量合在一起，右腿繼續向右後旋擺鞭打，同時上體向右轉，帶動右腿弧形擺至身體右側，右腿屈膝回收；右腳落到右後成實戰姿勢 3 節。 ◆轉身旋轉，踢腿連貫進行，一氣呵成，中間沒有停頓；擊打點應在正前方，呈水平弧線；屈膝起腿的旋轉速度要快；重心在原地旋轉 360 度。後旋踢攻擊的主要部位有面額和胸部 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	
8	橫踢腳步動作	P-IV-1、P-IV-2	P-IV-A1、P-IV-A2	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，	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					
	訓練	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	重心前移至左腳，右腳屈膝上提，兩拳置於胸前；左腳前腳掌碾地內旋，髖關節左轉，左膝內扣；隨即左腳掌繼續內旋至 180 度，右腿膝關節向前抬至水平狀態，小腿快速向左前橫向踢出；擊打目標後迅速放鬆收回小腿。右腿落回原地成實戰姿勢 3 節。 ◆膝關節夾緊，向前提膝，儘量走直線；支撐腳外旋 180 度；髖關節往前順，身體與大小腿成直線；嚴格注意擊打的力點在正腳背；踝關節放鬆，擊打的感覺是“麵糰”、“鞭梢”。橫踢攻擊的主要部位有頭部、胸部、腹部和肋部 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	前踢腳步動作訓練	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	◆實戰姿勢的基本姿勢開始。右腳蹬地髖關節向左旋轉，雙手握拳置於體側；同時，右腿以髖關節為軸屈膝上提。當大腿抬至水平或稍高時，關節向前送，向前頂，小腿以膝關節為軸快速向前上方踢出，力達腿尖，整條腿踇直。踢擊後迅速放鬆，右腿沿原路線彈回，將右腳放置	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	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				<p>在左腳前面仍成實戰姿勢 3 節。</p> <p>◆膝關節夾緊，小腿放鬆，要有彈性；往前送，高踢時往上送；小腿回收與前踢的速度一樣快。主要攻擊部位有面部、下頰、腹部、襠部。前踢亦可用於防守。將前踢發力部位由腳尖改換為腳跟時，前踢動作就變為前蹬動作，動作方法要點相同，只是腳的形狀發生了變化 3 節。</p>				
10	側踢腳步動作訓練	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	<p>◆實戰的基本姿勢開始；右腳蹬地右腿以髖關節為軸屈膝提起，兩手握拳置於體側；隨即左腳以前腳掌為軸外旋 180 度，髖關節向左旋轉，右腿以膝關節為軸向前蹬伸，右腳快速向右前上方直線踢出，力點在腳跟。發力後沒起腿路線收腿，放鬆，重心落下原處或向前均可，再次回到實戰姿勢 3 節。</p> <p>◆起腿時大小腿，膝關節夾緊；踢出發力時頭肩、腰、髖、膝、腿和踝成一直線；大小腿直線踢出，原路線收回。側踢動作的主要攻擊部位有膝部、腹部、肋部、胸部和頭面</p>	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	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	後踢動作介紹與操作要領	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	部3節。 ◆實戰姿勢開始，轉身後腿後撤背對對方。重心後移至左腳右腳蹬地後屈膝提起，右腳貼近左大腿，兩手握拳置於胸前;隨即左腳蹬地伸直，右腳自左大腿內側向後方直線踢出，力達腳跟。踢擊後右腳沿原路線快速收回，成實戰姿勢3節。 ◆起腿後上體和大小腿摺疊收緊;後踢時動作延伸要長，用力延伸;轉身、提腿、出腳動作連續一次性完成，不能停頓;擊打目標在正後偏右。後踢動作的主要攻擊部位有膝部、腹部、襠部、胸部和頭面部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	勾踢踢擊動作加強訓練	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地重心前移，右腿以髖關節為軸屈膝上提，兩手握拳置於側;左腳以前腳掌為軸外旋180度，右腿以膝關節為軸繼續向前上方伸成直線，順勢右腳的腳掌用力向右側屈膝鞭打，順鞭打之勢上體右轉，右腿屈膝回收，右腳落回原處，成實戰姿勢。 ◆提膝，伸直，右側屈膝鞭打	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					
				動作要連貫快速，沒有停頓；擊打點在體前偏右側，以腳掌為擊打點；左腳旋轉支撐在保持平衡，踹擊後迅速將腿收回。擺踢攻擊的主要部位是頭面部和腹胸部。				
13	後踢踢擊動作介紹與操作要領	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	◆實戰姿勢開始。兩腳以兩腳掌為軸均內旋約 180 度，身體隨之右轉約 90 度，兩拳置於胸前。上體右轉，與雙腿擰成一定角度。右腳蹬地將蹬地的力量與上體擰轉的力量合在一起，右腿繼續向右後旋擺鞭打，同時上體向右轉，帶動右腿弧形擺至身體右側，右腿屈膝回收；右腳落到右後成實戰姿勢 3 節。 ◆轉身旋轉，踢腿連貫進行，一氣呵成，中間沒有停頓；擊打點應在正前方，呈水平弧線；屈膝起腿的旋轉速度要快；重心在原地旋轉 360 度。後旋踢攻擊的主要部位有面額和胸部 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	推踢踢擊技巧與動加強	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	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，重心前移，右腳以髖關節為軸提膝前蹬，用右腳腳掌向前蹬推，力點在腳掌，推力向正前方 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

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		端；主動、被動動作訓練)		◆提膝後儘量收緊膝關節；重心往前移，利用身體的重量和力量；推的時候腿往前伸展，送髖；推的路線水平往前。推踢的主要攻擊目標是腹部3節。				
15	組合式動作訓練	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	組合式動作訓練	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	組合式動作訓練	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	
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	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。	性別平等教育 人權教育	1. 能在專項技術及戰術訓練	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	1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆模擬賽前心理建設	品德教育 法治教育	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。		
19	力量訓練~ 上肢力量 下肢力量 綜合力量	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	◆伏地挺身 0.5 節。 ◆槓鈴屈臂 0.5 節。 ◆臥推槓鈴 1 節 ◆半蹲 0.5 節。 ◆負重跳換步 0.5 節。 ◆負重登台階 1 節。 ◆負重高抬腿 0.5 節。 ◆立臥撐跳 0.5 節。 ◆原地提膝 1 節。	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	跆拳道-期末測驗	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	期 末

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	<p>一、藉由跆拳道訓練了解應有禮儀及歷史。</p> <p>二、藉由跆拳道訓練鍛鍊強健體魄，達到簡易防身技能。</p> <p>三、學習跆拳道基本技術、使學生喜歡跆拳道運動。</p> <p>四、培養跆拳道攻防重點基本認知。</p> <p>五、促進身心發展及培養武道精神。</p>			
核心素養	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>體-J-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。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	課程介紹、上課規定	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	上課必須穿著合適服裝 0.5 節。 準時出席，請假(公假、事假)務必提前告知 0.5 節。 課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 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	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列 1 節。				
2	上肢基本動作介紹	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	◆正拳 2 節 ◆勾拳 2 節 ◆錘拳 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	上肢攻防動作要領與練習	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	◆平拳 2 節 ◆勾拳 2 節 ◆中突拳 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	前踢、前抬腳(腿部踢擊與適應)	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	◆腳面 3 節 ◆足刀 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	下壓踢擊動作要領練習	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	◆腳尖 3 節 ◆腳跟 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	下壓踢擊動作要領練習	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	◆前腳掌 3 節 ◆膝部 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	腳背旋踢動作介紹與操作要領	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	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	◆正壓腿 1.5 節 ◆側壓腿 1.5 節 ◆後壓腿 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

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		調整						
8	旋踢下壓等腳步動作訓練	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	◆前壓腿 1.5 節 ◆仆步壓腿 1.5 節 ◆豎 叉 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	綜合動作測驗 (上肢攻防、腳步踢擊)	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	◆正拳 1 節 ◆勾拳 1 節 ◆錘拳 1 節 ◆腳面 2 節 ◆足刀 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	
10	側踢踢擊動作介紹與操作要領	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	◆正壓腿 1 節 ◆側壓腿 1 節 ◆後壓腿 1 節 ◆前壓腿 1 節 ◆仆步壓腿 1 節 ◆豎 叉 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	
11	側踢踢擊動作介紹與操作要領	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	◆正壓腿 1 節 ◆側壓腿 1 節 ◆後壓腿 1 節 ◆前壓腿 1 節 ◆仆步壓腿 1 節 ◆豎 叉 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	
12	側踢踢擊動作加強訓練	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術 2. 基本動作調整:旋踢、後	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆正壓腿 1 節 ◆側壓腿 1 節 ◆後壓腿 1 節 ◆前壓腿 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					
		踢、下壓、後旋。(中端、上端；主動、被動動作訓練		◆仆步壓腿 1 節 ◆豎叉 1 節				
13	後踢踢擊動作介紹與操作要領	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 ◆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	後踢踢擊技巧與動加強	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 ◆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	組合式動作訓練	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	◆30 米、60 米、100 米衝刺跑 0.5 節。 ◆400 米、800 米變速跑 0.5 節 ◆跳木馬提膝-左、右側滑步扶地 1 節。 ◆兩人一組腳靶練習 1 節 ◆左右橫踢 50 次(中、高) 1 節。 ◆左兩次。右兩次橫踢 30 次(中、高) 1 節 ◆單腿橫踢(50 次、40 次、30 次、20 次、10 次)遞減法(中、高) 1 節。 ◆跳踢(50 次、40 次、30 次、	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					
				20次、10次)遞減法。				
16	組合式動作訓練	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆橫踢(前、後腿)(中、高各10次)。 ◆劈腿(前、後、跳各30次)。 ◆後踢(20次)。 ◆後旋踢(20次)。 ◆旋風踢(360度橫踢)(20次)。 ◆雙飛踢(20次)。 ◆模擬實戰。 ◆移動靶4分針x4組，間歇40秒鐘；(4分鐘x4組)+(4分鐘x4組)間歇20秒鐘，共做2-4 	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	組合式動作訓練	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆1分鐘x2組，兩人循環無間歇；40秒鐘x2組，兩人循環無間歇3節。 ◆車輪戰：採用實戰或條件性實戰，由練習者一人連續打3-5局，每打一局換一名體力充沛的同伴，局間休息1分鐘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	
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-	◆專項技術及戰術訓練2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. 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	◆針對個人的戰術訓練2節。 ◆模擬賽前心理建設2節	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
20	跆拳道-期末測驗	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	◆以腿法為主，拳腳並用3節 ◆動作追求速度，力量和效果，以擊破為測試功力的手段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	
21	跆拳道-期末測驗	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	◆強調呼吸，發聲揚威2節 ◆以剛制剛，方法簡練2節 ◆禮始禮終，內外兼修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

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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、藉由跆拳道訓練了解應有禮儀及歷史。 二、藉由跆拳道訓練鍛鍊強健體魄，達到簡易防身技能。 三、學習跆拳道基本技術、使學生喜歡跆拳道運動。 四、培養跆拳道攻防重點基本認知。 五、促進身心發展及培養武道精神。			
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	課程介紹、上課規定	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養 團隊之榮譽感增加自我 信心	上課必須穿著合適服裝 0.5 節。 準時出席，請假(公假、事假)	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 能確實設定 個人目標 2. 能建立賽前	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					
		3. 模擬賽前心理建設。		務必提前告知 0.5 節。 課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 4 節。 離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列 1 節。	法治教育	自信心之培養		
2	跆拳道的基本三大動作介紹	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	◆擺踢2節 ◆後踢2節 ◆劈腿 2 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	跆拳道的基本動作：擺踢	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	◆從左勢實戰姿勢開始 1 節。 ◆右腳向後蹬地，身體重心前移至左腳，左腳支撐，右腳屈膝前提 1 節。 ◆左腳以前腳掌為軸，腳跟向內旋約 180 度，同時，右膝稍內扣 1 節。 ◆右腿伸膝，右腿向左前方伸直。右腳在屈膝扣小腿動作的帶動下，向右用前腳掌做鞭打動作 1 節 ◆右腳鞭打結束後，放鬆屈膝回收，落回原地成左勢實戰姿勢 2 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	跆拳道的基本動作：後踢	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	◆左腳掌為軸內旋約 90 度，上身旋轉重心移到右腳，屈膝收腿直線提出，重心前移落下 2 節。 ◆起退後上身於小腿摺疊成	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						
				一團 1 節。 ◆動作延伸，用力延伸 1 節。 ◆轉身，踢膝，出腿一次性完成，不能停頓 1 節。 ◆擊打目標在正前方稍偏右 1 節。					
5	跆拳道的基本動作：劈腿	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，重心前移至左腳。同時，右腿以髖關節為軸屈膝上提，兩手握拳置於胸前；隨即充分送髖，上提膝關節至胸部，右小腿以膝關節為軸向上伸直，將右腿直舉於體前，右腳過頭。然後放鬆向下以右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到前面，成實戰姿勢 3 節。 ◆腿儘量往高、往頭後舉，要向上送髖，重心往高起；腳放鬆往前落，落地要有控制；起腿要快速、果斷；踝關節要放鬆。劈腿的主要攻擊部位有頭項、臉部和鎖骨 3 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	下壓踢擊動作要領練習	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，重心前移至左腳。同時，右腿以髖關節為軸屈膝上提，兩手握拳置於胸前；隨即充分送髖，上提膝關節至胸部，右小腿以膝關節為軸向上伸直，將右腿伸直舉於體前，右	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		

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註	
		學習表現	學習內容						
				腳過頭。然後放鬆向下以右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到地面，成實戰姿勢 3 節。 ◆腿儘量往高，往頭後舉，要向上送髖，重心往高起；腳放鬆往前落，落地要有控制；起腿要快速，果斷；踝關節要放鬆。劈腿的主要攻擊部位有頭頂、臉部和鎖骨 3 節。					
7	腳背旋踢動作介紹與操作要領	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	◆實戰姿勢開始。兩腳以兩腳掌為軸均內旋約 180 度，身體隨之右轉約 90 度，兩拳置於胸前。上體右轉，與雙腿擰成一定角度。右腳蹬地將蹬地的力量與上體擰轉的力量合在一起，右腿繼續向右後旋擺鞭打，同時上體向右轉，帶動右腿弧形擺至身體右側，右腿屈膝回收；右腳落到右後成實戰姿勢 3 節。 ◆轉身旋轉，踢腿連貫進行，一氣呵成，中間沒有停頓；擊打點應在正前方，呈水平弧線；屈膝起腿的旋轉速度要快；重心在原地旋轉 360 度。後旋踢攻擊的主要部位有面額和胸部 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	
8	橫踢腳步動作	P-IV-1、P-IV-2	P-IV-A1、P-IV-A2	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，	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					
	訓練	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	重心前移至左腳，右腳屈膝上提，兩拳置於胸前；左腳前腳掌碾地內旋，髖關節左轉，左膝內扣；隨即左腳掌繼續內旋至 180 度，右腿膝關節向前抬至水平狀態，小腿快速向左前橫向踢出；擊打目標後迅速放鬆收回小腿。右腿落回原地成實戰姿勢 3 節。 ◆膝關節夾緊，向前提膝，儘量走直線；支撐腳外旋 180 度；髖關節往前順，身體與大小腿成直線；嚴格注意擊打的力點在正腳背；踝關節放鬆，擊打的感覺是“麵糰”、“鞭梢”。橫踢攻擊的主要部位有頭部、胸部、腹部和肋部 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	前踢腳步動作訓練	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	◆實戰姿勢的基本姿勢開始。右腳蹬地髖關節向左旋轉，雙手握拳置於體側；同時，右腿以髖關節為軸屈膝上提。當大腿抬至水平或稍高時，關節向前送，向前頂，小腿以膝關節為軸快速向前上方踢出，力達腿尖，整條腿踇直。踢擊後迅速放鬆，右腿沿原路線彈回，將右腳放置	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	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				<p>在左腳前面仍成實戰姿勢 3 節。</p> <p>◆膝關節夾緊，小腿放鬆，要有彈性；往前送，高踢時往上送；小腿回收與前踢的速度一樣快。主要攻擊部位有面部、下頰、腹部、襠部。前踢亦可用於防守。將前踢發力部位由腳尖改換為腳跟時，前踢動作就變為前蹬動作，動作方法要點相同，只是腳的形狀發生了變化 3 節。</p>				
10	側踢腳步動作訓練	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	<p>◆實戰的基本姿勢開始；右腳蹬地右腿以髖關節為軸屈膝提起，兩手握拳置於體側；隨即左腳以前腳掌為軸外旋 180 度，髖關節向左旋轉，右腿以膝關節為軸向前蹬伸，右腳快速向右前上方直線踢出，力點在腳跟。發力後沒起腿路線收腿，放鬆，重心落下原處或向前均可，再次回到實戰姿勢 3 節。</p> <p>◆起腿時大小腿，膝關節夾緊；踢出發力時頭肩、腰、髖、膝、腿和踝成一直線；大小腿直線踢出，原路線收回。側踢動作的主要攻擊部位有膝部、腹部、肋部、胸部和頭面</p>	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	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	後踢動作介紹 與操作要領	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	部3節。 ◆實戰姿勢開始，轉身後腿 後撤背對對方。重心後移至 左腳右腳蹬地後屈膝提起， 右腳貼近左大腿，兩手握拳 置於胸前;隨即左腳蹬地伸 直，右腳自左大腿內側向後 方直線踢出，力達腳跟。踢擊 後右腳沿原路線快速收回， 成實戰姿勢3節。 ◆起腿後上體和大小腿摺疊 收緊;後踢時動作延伸要長， 用力延伸;轉身、提腿、出腳 動作連續一次性完成，不能 停頓;擊打目標在正後偏右。 後踢動作的主要攻擊部位有 膝部、腹部、襠部、胸部和頭 面部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	勾踢踢擊動作 加強訓練	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地 重心前移，右腿以髖關節為 軸屈膝上提，兩手握拳置於 側;左腳以前腳掌為軸外旋 180度，右腿以膝關節為軸繼 續向前上方伸成直線，順勢 右腳的腳掌用力向右側屈膝 鞭打，順鞭打之勢上體右轉， 右腿屈膝回收，右腳落回原 處，成實戰姿勢。 ◆提膝，伸直，右側屈膝鞭打	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					
				動作要連貫快速，沒有停頓；擊打點在體前偏右側，以腳掌為擊打點；左腳旋轉支撐在保持平衡，踹擊後迅速將腿收回。擺踢攻擊的主要部位是頭面部和腹胸部。				
13	後踢踢擊動作介紹與操作要領	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	◆實戰姿勢開始。兩腳以兩腳掌為軸均內旋約 180 度，身體隨之右轉約 90 度，兩拳置於胸前。上體右轉，與雙腿擰成一定角度。右腳蹬地將蹬地的力量與上體擰轉的力量合在一起，右腿繼續向右後旋擺鞭打，同時上體向右轉，帶動右腿弧形擺至身體右側，右腿屈膝回收；右腳落到右後成實戰姿勢 3 節。 ◆轉身旋轉，踢腿連貫進行，一氣呵成，中間沒有停頓；擊打點應在正前方，呈水平弧線；屈膝起腿的旋轉速度要快；重心在原地旋轉 360 度。後旋踢攻擊的主要部位有面額和胸部 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	推踢踢擊技巧與動加強	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	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，重心前移，右腳以髖關節為軸提膝前蹬，用右腳腳掌向前蹬推，力點在腳掌，推力向正前方 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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		端；主動、被動動作訓練)		◆提膝後儘量收緊膝關節；重心往前移，利用身體的重量和力量；推的時候腿往前伸展，送髖；推的路線水平往前。推踢的主要攻擊目標是腹部3節。				
15	組合式動作訓練	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	組合式動作訓練	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	組合式動作訓練	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	
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	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。	性別平等教育 人權教育	1. 能在專項技術及戰術訓練	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	1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆模擬賽前心理建設	品德教育 法治教育	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。		
19	力量訓練~ 上肢力量 下肢力量 綜合力量	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	◆伏地挺身 0.5 節。 ◆槓鈴屈臂 0.5 節。 ◆臥推槓鈴 1 節 ◆半蹲 0.5 節。 ◆負重跳換步 0.5 節。 ◆負重登台階 1 節。 ◆負重高抬腿 0.5 節。 ◆立臥撐跳 0.5 節。 ◆原地提膝 1 節。	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	跆拳道-期末測驗	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	期 末

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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、藉由跆拳道訓練了解應有禮儀及歷史。 二、藉由跆拳道訓練鍛鍊強健體魄，達到簡易防身技能。 三、學習跆拳道基本技術、使學生喜歡跆拳道運動。 四、培養跆拳道攻防重點基本認知。 五、促進身心發展及培養武道精神。			
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	課程介紹、上課規定	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養團隊之榮譽感增加自我信心	上課必須穿著合適服裝 0.5 節。 準時出席，請假(公假、事假)	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					
		3. 模擬賽前心理建設。		務必提前告知 0.5 節。 課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 4 節。 離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列 1 節。	法治教育			
2	上肢基本動作介紹	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	◆正拳 2 節 ◆勾拳 2 節 ◆錘拳 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	上肢攻防動作要領與練習	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	◆平拳 2 節 ◆勾拳 2 節 ◆中突拳 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	前踢、前抬腳(腿部踢擊與適應)	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	◆腳面 3 節 ◆足刀 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	下壓踢擊動作要領練習	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	◆腳尖 3 節 ◆腳跟 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	下壓踢擊動作要領練習	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	◆前腳掌 3 節 ◆膝部 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	腳背旋踢動作介紹與操作要	P-IV-1、P-IV-2 1. 提升基本體能與特殊體	P-IV-A1 P-IV-A2 1. 心肺適能、柔軟度、肌耐	◆正壓腿 1.5 節 ◆側壓腿 1.5 節	性別平等教育 人權教育	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					
	領	能 2. 基本動作與技術加強 3. 加強基本動作基本動作調整	力 2. 踢擊、手部、步伐訓練	◆後壓腿 3 節	品德教育 法治教育			
8	旋踢下壓等腳步動作訓練	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	◆前壓腿 1.5 節 ◆仆步壓腿 1.5 節 ◆豎叉 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	綜合動作測驗 (上肢攻防、腳步踢擊)	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	◆正拳 1 節 ◆勾拳 1 節 ◆錘拳 1 節 ◆腳面 2 節 ◆足刀 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	
10	側踢踢擊動作介紹與操作要領	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	◆正壓腿 1 節 ◆側壓腿 1 節 ◆後壓腿 1 節 ◆前壓腿 1 節 ◆仆步壓腿 1 節 ◆豎叉 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	
11	側踢踢擊動作介紹與操作要領	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	◆正壓腿 1 節 ◆側壓腿 1 節 ◆後壓腿 1 節 ◆前壓腿 1 節 ◆仆步壓腿 1 節 ◆豎叉 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	
12	側踢踢擊動作	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動	◆正壓腿 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					
	加強訓練	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)	作單拍 →組合動作	◆側壓腿 1 節 ◆後壓腿 1 節 ◆前壓腿 1 節 ◆仆步壓腿 1 節 ◆豎叉 1 節	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
13	後踢踢擊動作介紹與操作要領	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 作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆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	後踢踢擊技巧與動加強	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 作單拍 →組合動作	◆能紮實做出各專項基本動作 3 節 ◆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	組合式動作訓練	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	◆30 米、60 米、100 米衝刺跑 0.5 節。 ◆400 米、800 米變速跑 0.5 節 ◆跳木馬提膝-左、右側滑步扶地 1 節。 ◆兩人一組腳靶練習 1 節 ◆左右橫踢 50 次(中、高) 1 節。 ◆左兩次。右兩次橫踢 30 次(中、高) 1 節 ◆單腿橫踢(50 次、40 次、	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					
				30次、20次、10次)遞減法(中、高)1節。 ◆跳踢(50次、40次、30次、20次、10次)遞減法。				
16	組合式動作訓練	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	◆橫踢(前、後腿)(中、高各10次)。 ◆劈腿(前、後、跳各30次)。 ◆後踢(20次)。 ◆後旋踢(20次)。 ◆旋風踢(360度橫踢)(20次)。 ◆雙飛踢(20次)。 ◆模擬實戰。 ◆移動靶4分針x4組，間歇40秒鐘；(4分鐘x4組)+(4分鐘x4組)間歇20秒鐘，共做2-4	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	組合式動作訓練	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	◆1分鐘x2組，兩人循環無間歇；40秒鐘x2組，兩人循環無間歇3節。 ◆車輪戰：採用實戰或條件性實戰，由練習者一人連續打3-5局，每打一局換一名體力充沛的同伴，局間休息1分鐘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	
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	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	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					
		練、戰術講評與分析、影片分析			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	跆拳道-期末測驗	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	◆ 以腿法為主，拳腳並用 3 節 ◆ 動作追求速度，力量和效果，以擊破為測試功力的手段 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	
21	跆拳道-期末測驗	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	◆ 強調呼吸，發聲揚威 2 節 ◆ 以剛制剛，方法簡練 2 節 ◆ 禮始禮終，內外兼修 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

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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、藉由跆拳道訓練了解應有禮儀及歷史。 二、藉由跆拳道訓練鍛鍊強健體魄，達到簡易防身技能。 三、學習跆拳道基本技術、使學生喜歡跆拳道運動。 四、培養跆拳道攻防重點基本認知。 五、促進身心發展及培養武道精神。			
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	課程介紹、上課規定	Ps-IV-1 1. 個人信心及穩定性培養。 2. 針對個人的戰術訓練。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養團隊之榮譽感增加自我信心	上課必須穿著合適服裝 0.5 節。 準時出席，請假(公假、事假)	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 能確實設定個人目標 2. 能建立賽前	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					
		3. 模擬賽前心理建設。		務必提前告知 0.5 節。 課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 4 節。 離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列 1 節。	法治教育	自信心之培養		
2	跆拳道的基本三大動作介紹	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	◆擺踢2節 ◆後踢2節 ◆劈腿 2 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	跆拳道的基本動作：擺踢	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	◆從左勢實戰姿勢開始 1 節。 ◆右腳向後蹬地，身體重心前移至左腳，左腳支撐，右腳屈膝前提 1 節。 ◆左腳以前腳掌為軸，腳跟向內旋約 180 度，同時，右膝稍內扣 1 節。 ◆右腿伸膝，右腿向左前方伸直。右腳在屈膝扣小腿動作的帶動下，向右用前腳掌做鞭打動作 1 節 ◆右腳鞭打結束後，放鬆屈膝回收，落回原地成左勢實戰姿勢 2 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	跆拳道的基本動作：後踢	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	◆左腳掌為軸內旋約 90 度，上身旋轉重心移到右腳，屈膝收腿直線提出，重心前移落下 2 節。 ◆起退後上身於小腿摺疊成	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						
				一團 1 節。 ◆動作延伸，用力延伸 1 節。 ◆轉身，踢膝，出腿一次性完成，不能停頓 1 節。 ◆擊打目標在正前方稍偏右 1 節。					
5	跆拳道的基本動作：劈腿	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，重心前移至左腳。同時，右腿以髖關節為軸屈膝上提，兩手握拳置於胸前；隨即充分送髖，上提膝關節至胸部，右小腿以膝關節為軸向上伸直，將右腿直舉於體前，右腳過頭。然後放鬆向下以右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到前面，成實戰姿勢 3 節。 ◆腿儘量往高、往頭後舉，要向上送髖，重心往高起；腳放鬆往前落，落地要有控制；起腿要快速、果斷；踝關節要放鬆。劈腿的主要攻擊部位有頭項、臉部和鎖骨 3 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	下壓踢擊動作要領練習	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，重心前移至左腳。同時，右腿以髖關節為軸屈膝上提，兩手握拳置於胸前；隨即充分送髖，上提膝關節至胸部，右小腿以膝關節為軸向上伸直，將右腿伸直舉於體前，右	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		

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註	
		學習表現	學習內容						
				腳過頭。然後放鬆向下以右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到地面，成實戰姿勢 3 節。 ◆腿儘量往高，往頭後舉，要向上送髖，重心往高起；腳放鬆往前落，落地要有控制；起腿要快速，果斷；踝關節要放鬆。劈腿的主要攻擊部位有頭頂、臉部和鎖骨 3 節。					
7	腳背旋踢動作介紹與操作要領	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	◆實戰姿勢開始。兩腳以兩腳掌為軸均內旋約 180 度，身體隨之右轉約 90 度，兩拳置於胸前。上體右轉，與雙腿擰成一定角度。右腳蹬地將蹬地的力量與上體擰轉的力量合在一起，右腿繼續向右後旋擺鞭打，同時上體向右轉，帶動右腿弧形擺至身體右側，右腿屈膝回收；右腳落到右後成實戰姿勢 3 節。 ◆轉身旋轉，踢腿連貫進行，一氣呵成，中間沒有停頓；擊打點應在正前方，呈水平弧線；屈膝起腿的旋轉速度要快；重心在原地旋轉 360 度。後旋踢攻擊的主要部位有面額和胸部 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	
8	橫踢腳步動作	P-IV-1、P-IV-2	P-IV-A1、P-IV-A2	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，	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					
	訓練	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	重心前移至左腳，右腳屈膝上提，兩拳置於胸前；左腳前腳掌碾地內旋，髖關節左轉，左膝內扣；隨即左腳掌繼續內旋至 180 度，右腿膝關節向前抬至水平狀態，小腿快速向左前橫向踢出；擊打目標後迅速放鬆收回小腿。右腿落回原地成實戰姿勢 3 節。 ◆膝關節夾緊，向前提膝，儘量走直線；支撐腳外旋 180 度；髖關節往前順，身體與大小腿成直線；嚴格注意擊打的力點在正腳背；踝關節放鬆，擊打的感覺是“麵糰”、“鞭梢”。橫踢攻擊的主要部位有頭部、胸部、腹部和肋部 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	前踢腳步動作 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	◆實戰姿勢的基本姿勢開始。右腳蹬地髖關節向左旋轉，雙手握拳置於體側；同時，右腿以髖關節為軸屈膝上提。當大腿抬至水平或稍高時，關節向前送，向前頂，小腿以膝關節為軸快速向前上方踢出，力達腿尖，整條腿踇直。踢擊後迅速放鬆，右腿沿原路線彈回，將右腳放置	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	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				<p>在左腳前面仍成實戰姿勢 3 節。</p> <p>◆膝關節夾緊，小腿放鬆，要有彈性；往前送，高踢時往上送；小腿回收與前踢的速度一樣快。主要攻擊部位有面部、下頰、腹部、襠部。前踢亦可用於防守。將前踢發力部位由腳尖改換為腳跟時，前踢動作就變為前蹬動作，動作方法要點相同，只是腳的形狀發生了變化 3 節。</p>				
10	側踢腳步動作訓練	<p>P-IV-1、P-IV-2</p> <p>1. 提升基本體能與特殊體能</p> <p>2. 基本動作與技術加強</p> <p>3. 加強基本動作基本動作調整</p>	<p>P-IV-A1、P-IV-A2</p> <p>1. 心肺適能、柔軟度、肌耐力</p> <p>2. 踢擊、手部、步伐訓練</p>	<p>◆實戰的基本姿勢開始；右腳蹬地右腿以髖關節為軸屈膝提起，兩手握拳置於體側；隨即左腳以前腳掌為軸外旋 180 度，髖關節向左旋轉，右腿以膝關節為軸向前蹬伸，右腳快速向右前上方直線踢出，力點在腳跟。發力後沒起腿路線收腿，放鬆，重心落下原處或向前均可，再次回到實戰姿勢 3 節。</p> <p>◆起腿時大小腿，膝關節夾緊；踢出發力時頭肩、腰、髖、膝、腿和踝成一直線；大小腿直線踢出，原路線收回。側踢動作的主要攻擊部位有膝部、腹部、肋部、胸部和頭面</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>1. 能維持基本體能</p> <p>2. 能穩固跆拳道各項基本動作</p>	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	後踢動作介紹 與操作要領	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	部3節。 ◆實戰姿勢開始，轉身後腿 後撤背對對方。重心後移至 左腳右腳蹬地後屈膝提起， 右腳貼近左大腿，兩手握拳 置於胸前;隨即左腳蹬地伸 直，右腳自左大腿內側向後 方直線踢出，力達腳跟。踢擊 後右腳沿原路線快速收回， 成實戰姿勢3節。 ◆起腿後上體和大小腿摺疊 收緊;後踢時動作延伸要長， 用力延伸;轉身、提腿、出腳 動作連續一次性完成，不能 停頓;擊打目標在正後偏右。 後踢動作的主要攻擊部位有 膝部、腹部、襠部、胸部和頭 面部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	勾踢踢擊動作 加強訓練	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地 重心前移，右腿以髖關節為 軸屈膝上提，兩手握拳置於 側;左腳以前腳掌為軸外旋 180度，右腿以膝關節為軸繼 續向前上方伸成直線，順勢 右腳的腳掌用力向右側屈膝 鞭打，順鞭打之勢上體右轉， 右腿屈膝回收，右腳落回原 處，成實戰姿勢。 ◆提膝，伸直，右側屈膝鞭打	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					
				動作要連貫快速，沒有停頓；擊打點在體前偏右側，以腳掌為擊打點；左腳旋轉支撐在保持平衡，踹擊後迅速將腿收回。擺踢攻擊的主要部位是頭面部和腹胸部。				
13	後踢踢擊動作介紹與操作要領	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	◆實戰姿勢開始。兩腳以兩腳掌為軸均內旋約 180 度，身體隨之右轉約 90 度，兩拳置於胸前。上體右轉，與雙腿擰成一定角度。右腳蹬地將蹬地的力量與上體擰轉的力量合在一起，右腿繼續向右後旋擺鞭打，同時上體向右轉，帶動右腿弧形擺至身體右側，右腿屈膝回收；右腳落到右後成實戰姿勢 3 節。 ◆轉身旋轉，踢腿連貫進行，一氣呵成，中間沒有停頓；擊打點應在正前方，呈水平弧線；屈膝起腿的旋轉速度要快；重心在原地旋轉 360 度。後旋踢攻擊的主要部位有面額和胸部 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	推踢踢擊技巧與動加強	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	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，重心前移，右腳以髖關節為軸提膝前蹬，用右腳腳掌向前蹬推，力點在腳掌，推力向正前方 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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		端；主動、被動動作訓練)		◆提膝後儘量收緊膝關節；重心往前移，利用身體的重量和力量；推的時候腿往前伸展，送髖；推的路線水平往前。推踢的主要攻擊目標是腹部3節。				
15	組合式動作訓練	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	組合式動作訓練	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	組合式動作訓練	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	
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	◆專項技術及戰術訓練。 ◆針對個人的戰術訓練。	性別平等教育 人權教育	1. 能在專項技術及戰術訓練	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	1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆模擬賽前心理建設	品德教育 法治教育	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。		
19	力量訓練~ 上肢力量 下肢力量 綜合力量	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	◆伏地挺身 0.5 節。 ◆槓鈴屈臂 0.5 節。 ◆臥推槓鈴 1 節 ◆半蹲 0.5 節。 ◆負重跳換步 0.5 節。 ◆負重登台階 1 節。 ◆負重高抬腿 0.5 節。 ◆立臥撐跳 0.5 節。 ◆原地提膝 1 節。	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	跆拳道-期末測驗	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	期 末

* 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

112 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
體適能	田徑、棒球、跆拳道	21	上學期預計 21 週， 每週 1 堂體適能課
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
體適能	田徑、棒球、跆拳道	20	下學期預計 20 週，每週 1 堂體適 能課
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
體適能	田徑、棒球、跆拳道	21	上學期預計 21 週， 每週 1 堂體適能課
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

體適能	田徑、棒球、跆拳道	20	下學期預計 20 週，每週 1 堂體適能課
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
體適能	田徑、棒球、跆拳道	21	上學期預計 21 週，每週 1 堂體適能課
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
體適能	田徑、棒球、跆拳道	18	下學期預計 18 週，每週 1 堂體適能課
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 112 學年度彈性學習課程計畫

1. 七年級班會：

(1)實施年級：112 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	41 節

(4)本學期課程內涵：

112 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。	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	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	2	口頭提問	PPT 檔	融入環境教育

			個別地或集體地解決現在和將來的環境問題。	約能源、愛護地球。				
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	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

			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。					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 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. 理解性別的多样性，覺察性別不	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

			平等的存在事實。 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、性侵害防治

112 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	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

			尊嚴與性別地位實質平等。					
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。	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水觀念，進而減少	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

			學生溺水事故發生率，降低溺水死亡人數。					
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 第十八週	畢業典禮	J-A1	深化感恩情懷，增進師生情感，期使	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	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、

			畢業同學帶回師生滿滿的祝福。	規劃與執行，展現學校特色文化與活動力。				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	透過休業式，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：112 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：

112 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	家庭教育	J-C2	1. 提升參	透過影片欣賞，讓	3	學習單	投影機	輔導室規

第十週 第十一週	育影片欣賞		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。	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。		分組報告	影片	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	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	1	分組報告 參與討論	投影機 PPT	外聘講師

			涯規劃 知能。	了解。				
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	透過休業式，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
--	--	--	--	--	--	--	--	----------

112 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	J-C1	讓學生認 識他們的	1. 珍惜環境資源，落 實環	2	口頭提問	PPT 檔	融入環 境教育

	源教育 宣導 【永續 環境永 生物多 樣性】		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。	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。				
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 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	1. 認識菸對身體的傷 害	1	口頭提問	PPT 檔	融入法 治教

			拒菸、抗菸的行為與意識。	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。				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 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	提醒學生在學外生活	1	態度檢核	進行曲	融入法

週			式，增進學生自我探討。	常規與表現。		口頭提問	PPT 檔	治教育、性別平等、性侵害防治
---	--	--	-------------	--------	--	------	-------	----------------

3. 九年級班會：

(1) 實施年級：112 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：

112 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 教育 宣導	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	

			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
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(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	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

				合作。 3. 學習班際人際交流。				
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. 理解性別的多样性，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
第二十一週	休業式	J-C2	透過休業式，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

112 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	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

			健康、和諧、友善的校園風氣					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 【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	J-C1	為提升校	辦理一分鐘內所有	1	口頭提問	學習單	融入環

	練		園師生防災自救與逃生能力，施行災害防救逃生演練。	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。				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	J-C2	健康飲食	灌輸學生正確的飲	1	口頭提問	PPT 檔	融入環

週	餐		觀念。	食觀念，培養學生能從小開始養成正確飲食習慣。				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？請舉例說明	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)
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		<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 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		<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 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： <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 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--核心素質與自我精進	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

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、.....
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作	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
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	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	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、.....
		與自我精進		4. 職業安全與道德				
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
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

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、.....
				習				
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
17~18	機械識圖與製圖	B2 溝通互動--科技資訊與媒體素養	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」

屏東縣立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	林皓暉	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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 111 學年度第二學期第 4 次
體育班發展委員會

日期：112 年 06 月 21 日(星期三)

時間：PM：04：00～

地點：二樓多功能教室

出席委員簽到：

屏東縣高泰國中 111 學年度第二學期第 4 次
體育發展委員會

日期：112 年 06 月 21 日(星期三)

時間：PM：04：00～

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 校長	孫訢益(行政)	孫訢益	男
2	委員 家長會長	劉維祥(家長)		男
3	委員 體育班家長	蔡曉璋(家長)	蔡曉璋	女
4	委員 學務主任	陳世盟(行政)	陳世盟	男
5	委員 體衛組長	吳英仲(行政)	吳英仲	男
6	委員 訓管組長	方志恩(行政)	方志恩	男
7	委員 教務主任	李宜靜(行政)	李宜靜	女
8	委員 專任輔導老師	何昆菁	何昆菁	女
9	委員 專任運動教練	傅建文(田徑)	傅建文	男
10	委員 專任運動教練	黃梓育(棒球)	黃梓育	男
11	委員 專任運動教練	蕭雅芳(舉重)	蕭雅芳	女
12	委員 專任運動教練	江鑑訓(跆拳道)	江鑑訓	男
13	委員 體育班導師	鄭仔伶(9-3 導師)	鄭仔伶	女
14	委員 體育班導師	張立人(8-2 導師)	張立人	男
15	委員 體育班導師	柯雪紅(7-3 導師)	柯雪紅	女

提案討論一：討論本校 112 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 112 年 5 月 23 日屏府教體字第 11230284300 號來函辦理，112 學年度體育班課計畫審查採線上為主，實體為輔，各校課程計畫初稿請於 112 年 7 月 5 日前掛載本縣課程計畫網站平台（網址：<http://163.24.180.179/>），帳號為學校代碼、密碼為學校代碼@Ptc，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 112 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。

提案討論二：112 學年度體育班招考與體育班導師相關事宜。

說明：

1. 本校 112 學年度體育班招考於 112 年 5 月 13 日業已完成，體育班錄取並報到學生人數如下：田徑隊共有 6 名學生錄取並報到、棒球隊共有 12 名學生錄取並報到、跆拳道隊共有 3 名學生錄取並報到，一共 21 名學生錄取並報到。

2. 聘請 鄭仔伶老師擔任體育班導師。

決議：1. 關於 112 學年度體育班導師，經委員會全體委員討論之後，決議聘請 鄭仔伶老師擔任體育班導師。

2. 112 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 111 學年度課程發展委員會

第一次會議紀錄

時間：112 年 06 月 30 日 08 時 00 分

地點：多功能教室

主席：校長/孫訢益

紀錄：教學組長/洪孟潔

出席人員：如簽到單

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 6 月 25 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 6 月 30 日召開審核課程計畫會議；並預定 8/28(一)、8/29(二)為全校備課日，各領域學習小組會議及教學研究會請於備課日召開。

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、112 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。

112年國中教育會考各科成績細項一覽表							
參加會考人數：57							
5A人數：	1	人	會考最佳成績：			1A3B++1B+	
科目成績	A++	A+	A	B++	B+	B	C
國文	0	0	1	4	9	20	23
英語	0	0	0	1	4	4	48
數學	0	0	0	3	1	13	40
社會	0	0	1	3	7	21	25
自然	0	0	0	2	6	20	29
作文	六級分	五級分	四級分	三級分	二級分	一級分	0級分
	0	0	26	16	3	4	8

科目成績	【111年】 C比率%	【112年】 C比率%	減C比率%
國文	49%	40%	9%
英語	76%	84%	-8%
數學	75%	70%	5%

社會	39%	44%	-5%
自然	53%	51%	2%
作文	三級分以下比率	三級分以下比率	18%
	32%	14%	

1.教務處
會考成績
檢討
今年
會考生

因為三年來適逢疫情，幾乎一半時間都線上教學，因為偏鄉地區，教育主要為學校，當學生沒有來學校，老師無法確實掌控學生學業實際情形，故今年會考成績與去年相比，各科C比率偏高，但是整體來看，多數科目仍然是減C有成，例如：國文減C最為明顯，其次數學，自然今年題型雖然有改變，難度加深，但是學生仍然有進步，值得讚許，未來希望在各科老師及學習扶助老師的協同教學下，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

➤ 洪孟潔 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。

➤ 莊旻澄 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B++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。

➤ 方志恩老師

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)111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 111 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：111 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 112 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(七-八年級 5 節、九年級 6 節)

112學年度七、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
			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)		

112學年度九年級彈性節數分配如下表：

課 程 校 訂	習 課 彈 性 學	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 112 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)

本土語課程-客語教材申請教育部國教署委託台南大學客語學習用書、族語教材延續 111 學年度教材，採用原民會(族語 E 學院)公告教材；七、八、九年級彈性課程: 閱讀素養、趣味邏輯、鄉野踏查、技藝教育等提出自編教材。

決 議：通過。

案由五：配合國家雙語政策 112 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「112 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 112 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 112 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：討論 112 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 112 年 5 月 23 日屏府教體字第 11230284300 號辦理。
- 二、檢附 112 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 112 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%。

決議：照案通過

肆、臨時動議：

伍、散會： 13 時 00 分

紀錄：洪孟潔

主任：李宜靜

校長：孫訢益

**屏東縣高泰國中 111 學年度課程發展委員會
第二次會議紀錄**

時間：112 年 07 月 03 日 08 時 00 分

地點：多功能教室

主席：校長/孫祈益

紀錄：教學組長/洪孟潔

出席人員：如簽到單

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 112 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 112 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 112 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：洪孟潔

主任：李宜靜

校長：孫訢益

