

屏東縣立高泰國民中學 114 學年度體育班課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 114 年 4 月 14 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 114 年 4 月 25 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 114 年 0 月 0 日屏府教體字第 000000000 號函核准備查】

壹、體育班課程總體架構

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

貳、體育班體育專業領域課程計畫(部定課程)

體育班體育專業領域課程計畫(參見表三)

參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

- 一、特殊需求領域課程計畫(參見 表四及表五)
- 二、社團活動與技藝課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)-
- 三、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)

肆、附件

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

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況 (表一)

學校名稱	屏東縣立高泰國民中學		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	孫祈益 校長	E-mail	lizard 1174@yahoo.com.tw			
教務(導)主任	李宜靜 主任	E-mail	jerelly520@gmail.com			
編制內教師數	29					
專任運動教練數	1					
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數	學生數		
	普通班		6	118		
	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	41		
		1. 棒球 2. 田徑 3. 跆拳道				
總計		9	159			
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	21		
		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	5	5	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	3	3	3	
			本土語	1	1	0	
		數學		4	4	4	
		社會		3	3	3	
		自然科學		3	3	3	
		藝術	音樂	1	1	1	
			視覺	1	1	1	
			表演	1	1	1	
		綜合活動	家政	1	1	1	
			童軍	1	1	1	
			輔導	1	1	1	
		科技領域	資訊	0	0	0	
	科技		1	1	1		
	健康與體育	健康	1	1	1		
		體育	1	1	1		
	特殊類型 班級課程	體育專業		5	5	5	
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 114 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 ◆熱身操 ◆體能訓練 ◆馬克基本動作練習	性別平等教育 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 ◆敏捷練習 ◆速度練習 					
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 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩跳/跑轉換 ◆長短定格跑 	性別平等教育 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 ◆馬克操 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆長短定格跑 ◆欄架基本 	性別平等教育 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 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆間歇跑訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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 ◆馬克操 	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 ◆體能訓練 ◆長短定格跑 ◆欄架基本	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1. 慢跑熱身 2. 雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 3. 柔軟度、滾輪放鬆	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆拉力帶高抬腿跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	短距離項目及接力項目認識	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原	◆慢跑訓練 ◆馬克操	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					
	及練習	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 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"> ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練 	品德教育 法治教育			
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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆認識起跑 	性別平等教育 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆起跑架訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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 T-IV-2 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-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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆起跑 20 公尺訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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					
		之進階技術						
13	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆起跑 40 公尺訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	段考(柔韌性訓練)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 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	<ol style="list-style-type: none"> 1. 慢跑熱身 2. 雙人柔軟度、拉力 繩輔助、平衡 3. 柔軟度、滾輪放鬆 	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆認識跳部項目 	性別平等教育 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	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆跳遠空中基本動作 ◆跳遠速度 	性別平等教育 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					
		之進階技術						
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆核心肌群訓練 ◆跳高三步後擋訓練 ◆跳高內傾彎道跑 	性別平等教育 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆跳遠三步起跳 	性別平等教育 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆跳高三步對牆起跳 ◆跳高躬身過竿 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	期末考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	期末考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則					
21	總複習	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆總複習	性別平等 長照服務 安全教育 品德教育 家暴防治 人權教育 品德教育 法治教育 多元文化 戶外教育	小隊實作 分組練習	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練	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 ◆複習跳高/跳遠				
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 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆認識擲部項目	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆標槍基本動作講解 ◆標槍架槍訓練	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆擲部腰力訓練 ◆鉛球滑步訓練 	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆鐵餅旋轉動作 ◆鐵餅手感訓練 	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆徒手體能 ◆跳繩跑跳轉換 ◆欄架基本 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 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"> ◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
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	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆跳繩跑跳轉換 ◆認識中長距離項目 	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					
		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-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	◆三千公尺測驗				
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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆追逐跑訓練 ◆核心肌群訓練 ◆野外耐力跑	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 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆跳繩持續 10 分鐘 ◆槓鈴補強 ◆循環體能訓練	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					
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	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 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆800公尺測驗	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球訓練 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆槓鈴訓練 ◆1500公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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-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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑	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					
		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	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	◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆3000 公尺測驗				
14	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆	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、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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯敏捷 ◆欄架操 ◆欄架對牆 ◆長短定格跑	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					
			理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架操 ◆欄架前導腳 ◆欄架後縮腳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架五步過欄	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					
		作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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					
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 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球左右側拋 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架三步過欄 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
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	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、	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 	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	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	◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑/階梯訓練 ◆長短定格跑					
20	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV	◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	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					
			-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則					
21	總複習	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆總複習	性別平等 長照服務 安全教育 品德教育 家暴防治 人權教育 品德教育 法治教育 多元文化 戶外教育	小隊實作 分組練習	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練	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					
				<ul style="list-style-type: none"> ◆運動傷害防護課程 ◆隊員自我操作 				
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆單腳跳/跨步跳 ◆專項技術補強 	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆循環體能 ◆重量訓練 	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆核心肌群訓練 ◆速度/速耐訓練 	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 	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 ◆肌耐力訓練 ◆專項技術訓練 	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 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 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"> ◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆 	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑跳轉換 ◆長短定格跑 ◆速度訓練 ◆調整專項技術 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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-C1 配速與競賽規則	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 	性別平等教育 人權教育	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-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆加速跑 ◆欄架基本 ◆技術/狀況調整	品德教育 法治教育			
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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆全國賽事	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速	◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆	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					
			度等專項體能之原理原則					
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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆賽後調整/放鬆	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆柔軟操/按摩 ◆重量訓練	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆賽後影片分析	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆徒手體能 ◆藥球左右側拋 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	段考(柔韌性訓	P-IV-1 了解與運用一般體	P-IV-A 心肺耐力、柔軟	◆慢跑熱身	性別平等教育	測驗	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)	能 訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能 訓練	度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆雙人柔軟度、拉力 繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆	人權教育 品德教育 法治教育			
21	總複習	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	總複習	性別平等 長照服務 安全教育 品德教育 家暴防治 人權教育 品德教育 法治教育 多元文化 戶外教育	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 114 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑	性別平等教育 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆爆發力訓練 ◆重量訓練介紹 				
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆肌耐力訓練 ◆專項技術訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	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 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆槓鈴訓練	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 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆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	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力 繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐	性別平等教育 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				
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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆間歇速耐力 ◆打掃訓練環境	性別平等教育 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌力(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV	◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力 繩輔助、平衡	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					
		練	-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆柔軟度、滾輪放鬆	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷訓練 ◆速度訓練 ◆專項技術調整 ◆比賽模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	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 ◆馬克操 ◆加速跑	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					
		能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		◆跳繩 ◆全國賽事	法治教育			
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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	期末考
21	總複習	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	總複習	性別平等 長照服務 安全教育 品德教育 家暴防治 人權教育 品德教育 法治教育 多元文化 戶外教育	小隊實作 分組練習	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換	性別平等教育 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 ◆3000M 測驗 					
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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練 	<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>	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架基本 ◆技術補強 ◆專項技術訓練 	<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>	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆箭頭欄/三向欄 ◆基礎專項技術 ◆重量訓練 	<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>	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 ◆馬克操 ◆加速跑 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p>	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 ◆起跑訓練 ◆循環重量訓練 ◆專項技術訓練	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆核心肌群 ◆速度訓練 ◆專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆追逐跑 ◆速耐力 ◆間歇訓練 ◆重量加強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	擲部技術加強期 跳部技術加強	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑	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					
	期 徑賽技術加強期		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"> ◆徒手體能 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆模擬訓練 	法治教育			
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆速度訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆爆發力訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆技術模擬賽事 	性別平等教育 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 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆技術專項訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆3000M 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15	比賽期 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	性別平等教育 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷速度 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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					
				◆調整專項技術				
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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	性別平等教育 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	期末考
21	總複習	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	總複習	性別平等 長照服務 安全教育 品德教育 家暴防治 人權教育 品德教育 法治教育 多元文化 戶外教育	小隊實作 分組練習	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 108 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑	性別平等教育 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 ◆3000M 測驗				
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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	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 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆槓鈴訓練	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本	性別平等教育 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					
				◆專項技術細部調整				
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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	性別平等教育 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14	段考(柔韌性訓練)	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度	◆慢跑熱身 ◆雙人柔軟度、拉力繩輔助、平衡 ◆柔軟度、滾輪放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	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					
			等專項體能之原理原則					
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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 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 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	專項高階基礎 動作影片賞析	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	◆持續跑動作 ◆馬克操動作 ◆起跑動作 ◆跳繩動作 ◆全國賽事影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	總複習	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-A 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆總複習	性別平等 長照服務 安全教育 品德教育 家暴防治 人權教育 品德教育 法治教育 多元文化 戶外教育	小隊實作 分組練習		

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 ◆熱身操 ◆體能訓練 ◆敏捷練習	性別平等教育 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 ◆收操 				
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 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆內野守備訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆跑壘訓練 ◆外野守備訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆跑壘訓練 ◆打擊訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備 	性別平等教育 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	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	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的	<ul style="list-style-type: none"> ◆固定基本打擊動作 ◆了解打擊動作要領 	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					
		力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	協調、反應組合性技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆固定基本守備動作 ◆了解守備動作要領 ◆學會傳球技巧 	品德教育 法治教育			
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 ◆了解打擊動作要領 ◆固定基本守備動作 ◆了解守備動作要領 ◆學會傳球技巧 	性別平等教育 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 ◆基本打跑戰術講解 ◆基本盜壘動作時機講 	性別平等教育 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 ◆基本打跑戰術講解 ◆基本盜壘動作時機講 	性別平等教育 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 ◆內-外野連攜 ◆投-捕連攜 	性別平等教育 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 	性別平等教育 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備 	性別平等教育 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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
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	◆內野守備訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	◆跑壘訓練 ◆外野守備訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	◆跑壘訓練 ◆打擊訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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 ◆有效的自我話 ◆接球的時機與心態	性別平等教育 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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 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
21	比賽及體能調節期	P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發	◆慢跑訓練	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					
	節期	了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	<ul style="list-style-type: none"> ◆跑壘訓練 ◆投準訓練 ◆體能訓練 ◆接球訓練 	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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	◆內野守備訓練 ◆體能訓練	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	◆跑壘訓練 ◆外野守備訓練 ◆體能訓練	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	◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練	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	◆跑壘訓練 ◆打擊訓練 ◆體能訓練	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 ◆慢跑訓練	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	◆內外野守備練習 ◆打擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 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	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	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	◆暗號練習 ◆打擊練習 ◆慢跑訓練	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					
		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						
9	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-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆夾殺練習 ◆投準練習 ◆體能訓練	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	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-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	◆短打練習 ◆盜壘練習 ◆慢跑訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	◆內野守備訓練 ◆體能訓練	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	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	◆跑壘訓練	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					
	合體能訓練	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	類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆外野守備訓練 ◆體能訓練	人權教育 品德教育 法治教育			
13	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練	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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 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	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	◆內野守備訓練 ◆體能訓練	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	P-IV-1 了解與運用一般體	Ta-IV-C5 守備/跑分性球	◆跑壘訓練	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					
	合體能訓練	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	類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆外野守備訓練 ◆體能訓練	人權教育 品德教育 法治教育			
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	◆夾殺訓練 ◆接球訓練 ◆慢跑訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
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	◆跑壘訓練 ◆打擊訓練 ◆體能訓練	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	◆打擊訓練 ◆跑壘訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	期末考
21	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆腹式呼吸法 ◆有效的自我話 ◆接球的時機與心態 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

*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 ◆收操 				
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"> ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆內野守備訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆跑壘訓練 ◆外野守備訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆跑壘訓練 ◆打擊訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
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	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的	<ul style="list-style-type: none"> ◆固定基本打擊動作 ◆了解打擊動作要領 	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					
		力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	協調、反應組合性技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆固定基本守備動作 ◆了解守備動作要領 ◆學會傳球技巧 	品德教育 法治教育			
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 ◆了解打擊動作要領 ◆固定基本守備動作 ◆了解守備動作要領 ◆學會傳球技巧 	性別平等教育 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 ◆基本打跑戰術講解 ◆基本盜壘動作時機講 	性別平等教育 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 ◆基本打跑戰術講解 ◆基本盜壘動作時機講 	性別平等教育 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 ◆內-外野連攜 ◆投-捕連攜 	性別平等教育 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 	性別平等教育 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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					
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	◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	◆內野守備訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	◆跑壘訓練 ◆外野守備訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	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	◆跑壘訓練 ◆投準訓練 ◆體能訓練 ◆接球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 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					
21	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 ◆有效的自我話 ◆接球的時機與心態	性別平等教育 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 114 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	◆內野守備訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	◆跑壘訓練 ◆外野守備訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	◆跑壘訓練 ◆打擊訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	◆基本 Long T 訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆守備練習 ◆體育訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
8	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	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 ◆了解擊球感覺及釋放力量訓練 ◆了解基礎肌力動作，提升	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					
		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		運動表現 ◆學習滾地接球能力及守備移動性傳球連貫技巧				
9	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆打網訓練 ◆內野腳步訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆基本打跑戰術講解 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆基本短打動作講解 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	基礎體能/綜合	P-IV-1 了解與運用一般體	T-IV-B7 守備/跑分性球	◆基本短打動作講解	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					
	體能訓練	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	類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆跑壘技術講解 ◆體能訓練	人權教育 品德教育 法治教育			
13	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆盜壘動作時機講解 ◆打擊練習	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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
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	◆內野守備訓練 ◆體能訓練	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	P-IV-1 了解與運用一般體	Ta-IV-C5 守備/跑分性球	◆跑壘訓練	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					
	體能訓練	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	類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆外野守備訓練 ◆體能訓練	人權教育 品德教育 法治教育			
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	◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
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	◆跑壘訓練 ◆打擊訓練 ◆體能訓練	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	◆投準訓練 ◆接球訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	期 末 考
21	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 ◆有效的自我話 ◆接球的時機與心態	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 ◆熱身操 ◆體能訓練 ◆敏捷練習	性別平等教育 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 ◆收操 				
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 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆內野守備訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆跑壘訓練 ◆外野守備訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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"> ◆跑壘訓練 ◆打擊訓練 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
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	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的	<ul style="list-style-type: none"> ◆固定基本打擊動作 ◆固定基本守備動作 	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					
		力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	協調、反應組合性技術	◆體能訓練	品德教育 法治教育			
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	◆加強基本打擊動作 ◆加強基本守備動作 ◆慢跑訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	◆短打練習 ◆打跑戰術	性別平等教育 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	◆基本打跑戰術講解 ◆基本盜壘動作時機講	性別平等教育 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	◆野手基本跑位 ◆內-外野連攜 ◆投-捕連攜	性別平等教育 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	◆野手基本跑位 ◆守備訓練 ◆慢跑訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
15	比賽及調整期	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta- IV -C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-	◆攻擊戰術與防守戰術基本講解實作	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					
			IV-C8 運動道德	◆體能訓練	品德教育 法治教育			
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	◆跑壘訓練 ◆外野守備訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	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	◆跑壘訓練 ◆打擊訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	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	◆跑壘訓練 ◆守備訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	期 末 考
21	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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原	◆腹式呼吸法 ◆有效的自我話	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	理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、 蹬、划之運動力學原理	◆接球的時機與心態	品德教育 法治教育			

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 108 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 ◆速度訓練 ◆爆發力訓練 ◆敏捷訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	◆跑壘訓練 ◆外野守備訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	◆跑壘訓練 ◆打擊訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	◆Long T 訓練 ◆專項體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆內野滾地球練習 ◆壘間傳球 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
8	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	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	◆跑壘訓練 ◆外野守備訓練 ◆體能訓練	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					
		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						
9	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	◆夾殺訓練 ◆投準訓練 ◆接球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆跑壘訓練 ◆打擊訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆短打練習 ◆打跑戰術練習 ◆守備練習 ◆慢跑訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	基礎體能/綜合	P-IV-1 了解與運用一般體	T-IV-B7 守備/跑分性球	◆心肺耐力訓練	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					
	體能訓練	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	類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆速度訓練 ◆爆發力訓練 ◆敏捷訓練	人權教育 品德教育 法治教育			
13	基礎體能/綜合體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	◆跑壘訓練 ◆守備訓練 ◆體能訓練	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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	比賽及體能調節期	P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發	◆慢跑訓練	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					
	節期	了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆跑壘訓練 ◆投準訓練 ◆體能訓練 ◆接球訓練	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗		
17	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	◆放鬆訓練 ◆寫訓練日誌 ◆觀看影片 ◆自我肯定 ◆充分準備	性別平等教育 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	◆腹式呼吸法 ◆有效的自我話 ◆接球的時機與心態	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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	<ul style="list-style-type: none"> ◆上課必須穿著合適服裝 ◆準時出席，請假(公假、事假)務必提前告知 ◆課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 ◆離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	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。	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養團隊之榮譽感增加自我信心	<ul style="list-style-type: none"> ◆正拳 ◆勾拳 ◆錘拳 	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。		法治教育			
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 ◆勾拳 ◆中突拳	性別平等教育 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 ◆足刀	性別平等教育 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 ◆腳跟	性別平等教育 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 ◆膝部	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	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 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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	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	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 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	性別平等教育 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					
		調整						
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 ◆勾拳 ◆錘拳 ◆腳面 ◆足刀	性別平等教育 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 ◆側壓腿 ◆後壓腿 ◆前壓腿 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	性別平等教育 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 ◆側壓腿 ◆後壓腿 ◆前壓腿 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	性別平等教育 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 ◆側壓腿 ◆後壓腿 ◆前壓腿 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	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	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 ◆維持基本體能	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	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)						
14	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 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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	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 ◆400米、800米變速跑 ◆跳木馬提膝-左、右側滑步扶地 ◆兩人一組腳靶練習 ◆左右橫踢(中、高) ◆左兩次。右兩次橫踢(中、高) ◆單腿橫踢遞減法(中、高) ◆跳踢遞減法。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	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) ◆劈腿(前、後、跳) ◆後踢 ◆後旋踢 ◆旋風踢(360度橫踢) ◆雙飛踢 ◆模擬實戰 ◆移動靶	性別平等教育 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	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	◆兩人循環無間歇 ◆車輪戰：採用實戰或條件性實戰。由練習者一人連續	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		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。	法治教育			
18	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	◆ 專項技術及戰術訓練 ◆ 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	小隊實作 分組練習	6	
19	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	◆ 專項技術及戰術訓練 ◆ 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	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	◆ 強調呼吸，發聲揚威 ◆ 以剛制剛，方法簡練 ◆ 禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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
21	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	◆ 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	小隊實作 分組練習	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 ◆準時出席，請假(公假、事假)務必提前告知	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。	◆課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 ◆離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列	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 ◆後踢 ◆劈腿	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 ◆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 ◆左腳以前腳掌為軸，腳跟 向內旋約 180 度，同時，右 膝稍內扣 ◆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 ◆右腳鞭打結束後，放鬆屈 膝回收，落回原地成左勢實 戰姿勢	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 ◆起退後上身於小腿摺疊成 一團 ◆動作延伸，用力延伸	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					
				◆轉身，踢膝，出腿一次性完成，不能停頓 ◆擊打目標在正前方稍偏右				
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，右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到前面，成實戰姿勢 ◆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	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，右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到地面，成實戰姿勢	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						
				◆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					
7	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 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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	橫踢腳步動作訓練	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，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◆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	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					
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，將右腳放置在左腳前面仍成實戰姿勢◆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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本體能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作	6	
10	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	◆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	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						
				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 ◆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、胸部和頭面部					
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	◆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 ◆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	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、	T-IV-B1、T-IV-B2 1. 基本動作	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地重心前移，右腿以髖關節為	性別平等教育 人權教育	1. 能確實並紮實做出各專項	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					
		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)	2. 單拍 → 組合動作	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。	品德教育 法治教育	基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能		
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 ◆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	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					
				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				
14	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 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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	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 ◆能維持基本體能	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 ◆能維持基本體能	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，	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					
						提升自信心。		
18	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆ 專項技術及戰術訓練。 ◆ 針對個人的戰術訓練。 ◆ 模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心。	6	
19	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 ◆ 槓鈴屈臂 ◆ 臥推槓鈴 ◆ 半蹲 ◆ 負重跳換步 ◆ 負重登台階 ◆ 負重高抬腿 ◆ 立臥撐跳 ◆ 原地提膝	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	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 ◆ 以剛制剛，方法簡練 ◆ 禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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
21	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	◆ 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	小隊實作 分組練習		

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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	Ps-IV-1	Ps-IV-D1、Ps-IV-D2 培養	◆上課必須穿著合適服裝	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					
	規定	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。	團隊之榮譽感增加自我信心	◆準時出席，請假(公假、事假)務必提前告知 ◆課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 ◆離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
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 ◆勾拳 ◆錘拳	性別平等教育 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 ◆勾拳 ◆中突拳	性別平等教育 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 ◆足刀	性別平等教育 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 ◆腳跟	性別平等教育 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 ◆膝部	性別平等教育 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	P-IV-1、P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	◆正壓腿	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					
	介紹與操作要領	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	◆側壓腿 ◆後壓腿	人權教育 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 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	性別平等教育 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 ◆勾拳 ◆錘拳 ◆腳面 ◆足刀	性別平等教育 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 ◆側壓腿 ◆後壓腿 ◆前壓腿 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	性別平等教育 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 ◆側壓腿 ◆後壓腿 ◆前壓腿 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	性別平等教育 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					
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 ◆側壓腿 ◆後壓腿 ◆前壓腿 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	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 ◆維持基本體能	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	跆拳道測驗	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 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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	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 ◆400米、800米變速跑 ◆跳木馬提膝-左、右側滑步扶地 ◆兩人一組腳靶練習 ◆左右橫踢(中、高) ◆左兩次、右(中、高) ◆單腿橫(中、高) ◆跳踢。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	組合式動作訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作	◆橫踢(前、後腿)(中、高) ◆劈腿	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	模擬	<ul style="list-style-type: none"> ◆後踢 ◆後旋踢 ◆旋風踢(360度橫踢) ◆雙飛踢 ◆模擬實戰。 ◆移動靶 	品德教育 法治教育			
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"> ◆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 ◆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	小隊實作 分組練習	6	
19	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作 模擬	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆強調呼吸，發聲揚威 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修 	性別平等教育 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
21	踢擊踢擊動作複習	T-IV-1 1. 加強基本動作、技術、戰術	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 → 組合動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆能紮實做出各專項基本動作 ◆維持基本體能 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練			法治教育			

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 ◆準時出席，請假(公假、事假)務必提前告知	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					
				<ul style="list-style-type: none"> ◆課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 ◆離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列 	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆擺踢 ◆後踢 ◆劈腿 	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆從左勢實戰姿勢開始 ◆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 ◆左腳以前腳掌為軸，腳跟向內旋約 180 度，同時，右膝稍內扣 ◆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 ◆右腳鞭打結束後，放鬆屈膝回收，落回原地成左勢實戰姿勢 	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 ◆起退後上身於小腿摺疊成一團 ◆動作延伸，用力延伸 	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					
				◆轉身，踢膝，出腿一次性完成，不能停頓 ◆擊打目標在正前方稍偏右				
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，右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到前面，成實戰姿勢 ◆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	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，右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到地面，成實戰姿勢	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						
				◆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					
7	跆拳道測驗	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 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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	橫踢腳步動作訓練	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，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 ◆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	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					
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	部 ◆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，將右腳放置在左腳前面仍成實戰姿勢 ◆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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本體能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作	6	
10	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	◆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	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						
				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 ◆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、胸部和頭面部					
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	◆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 ◆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	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	T-IV-1	T-IV-B1、T-IV-B2	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地	性別平等教育	1. 能確實並紮	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)	1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	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。	人權教育 品德教育 法治教育	實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能		
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 ◆轉身旋轉,踢腿連貫進行,一氣呵成,中間沒有停頓;擊	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					
				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				
14	跆拳道測驗	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 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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	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 ◆能維持基本體能	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	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					
						賽前情況練習，提升自信心。		
18	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 1. 主動、反擊組合 2. 動作模擬	◆ 專項技術及戰術訓練。 ◆ 針對個人的戰術訓練。 ◆ 模擬賽前心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能在專項技術及戰術訓練到一定水準。 2. 能針對個人的戰術加強訓練。 3. 能確實模擬賽前情況練習，提升自信心。	6	
19	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 ◆ 槓鈴屈臂 ◆ 臥推槓鈴 ◆ 半蹲 ◆ 負重跳換步 ◆ 負重登台階 ◆ 負重高抬腿 ◆ 立臥撐跳 ◆ 原地提膝	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 ◆ 以剛制剛，方法簡練 ◆ 禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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
21	踢擊動作複習	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	◆ 能紮實做出各專項基本動作 ◆ 維持基本體能	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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						

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 ◆準時出席，請假(公假、事假) 務必提前告知	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。		◆課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 ◆離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列	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 ◆勾拳 ◆錘拳	性別平等教育 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 ◆勾拳 ◆中突拳	性別平等教育 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 ◆足刀	性別平等教育 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 ◆腳跟	性別平等教育 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 ◆膝部	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	跆拳道測驗	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	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 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習 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					
		練、戰術講評與分析、影片分析			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 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	性別平等教育 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 ◆勾拳 ◆錘拳 ◆腳面 ◆足刀	性別平等教育 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 ◆側壓腿 ◆後壓腿 ◆前壓腿 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	性別平等教育 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 ◆側壓腿 ◆後壓腿 ◆前壓腿 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	性別平等教育 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	T-IV-B1 T-IV-B2 基本動作單拍 →組合動作	◆正壓腿 ◆側壓腿 ◆後壓腿	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		2. 基本動作調整:旋踢、後踢、下壓、後旋。(中端、上端;主動、被動動作訓練)		◆前壓腿 ◆仆步壓腿 ◆豎叉	法治教育			
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 ◆維持基本體能	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	跆拳道測驗	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 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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	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 ◆400米、800米變速跑 ◆跳木馬提膝-左、右側滑步扶地 ◆兩人一組腳靶練習 ◆左右橫踢(中、高) ◆左兩次、右兩次橫踢(中、高) ◆單腿橫踢(中、高) ◆跳踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	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	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) ◆劈腿(前、後、跳) ◆後踢 ◆後旋踢	性別平等教育 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					
		分析		<ul style="list-style-type: none"> ◆旋風踢(360度橫踢) ◆雙飛踢 ◆模擬實戰。 ◆移動靶4分鐘 				
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	◆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	性別平等教育 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 ◆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	小隊實作 分組練習	6	
19	戰術訓練	Ta-IV-1、Ta-IV-2 1. 戰術與技術加強訓練 2. 比賽模擬練習、約束對練、戰術講評與分析、影片分析	Ta-IV-C1、Ta-IV-C2、Ta-IV-C3 主動、反擊組合動作模擬	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	小隊實作 分組練習	6	
20	跆拳道測驗	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆強調呼吸，發聲揚威 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
21	踢擊動作複習	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 基本動作單拍 → 組合動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆能紮實做出各專項基本動作 ◆維持基本體能 	性別平等教育 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

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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						

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣高泰國民中學 114 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 108 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 ◆準時出席，請假(公假、事假)務必提前告知	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。		◆課程內容有不同方式的踢擊動作，注意安全 ◆離開教室必須將使用器材歸回原位整齊排列	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 ◆後踢 ◆劈腿	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 ◆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 ◆左腳以前腳掌為軸，腳跟向內旋約 180 度，同時，右膝稍內扣 ◆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 ◆右腳鞭打結束後，放鬆屈膝回收，落回原地成左勢實戰姿勢	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 ◆起退後上身於小腿摺疊成一團 ◆動作延伸，用力延伸	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					
				◆轉身，踢膝，出腿一次性完成，不能停頓 ◆擊打目標在正前方稍偏右				
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，右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到前面，成實戰姿勢 ◆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	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，右腳後跟或腳掌為力點劈擊，一直到地面，成實戰姿	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						
				◆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					
7	跆拳道測驗	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 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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	橫踢腳步動作訓練	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	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地，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 ◆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	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					
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	部 ◆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，將右腳放置在左腳前面仍成實戰姿勢 ◆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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 能維持基本體能 2. 能穩固跆拳道各項基本動作	6	
10	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	◆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	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						
				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 ◆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、胸部和頭面部					
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	◆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 ◆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	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	T-IV-1	T-IV-B1、T-IV-B2	◆實戰姿勢開始。右腳蹬地	性別平等教育	1. 能確實並紮	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)	1. 基本動作 2. 單拍 → 組合動作	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。	人權教育 品德教育 法治教育	實做出各專項基本動作 2. 能維持跆拳道之基本體能		
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 ◆轉身旋轉,踢腿連貫進行,一氣呵成,中間沒有停頓;擊	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					
				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				
14	跆拳道測驗	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 ◆以剛制剛，方法簡練 ◆禮始禮終，內外兼修	性別平等教育 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	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 ◆能維持基本體能	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 ◆能維持基本體能	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	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					
						賽前情況練習， 提升自信心。		
18	踢擊動作複習	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 ◆維持基本體能	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	

*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

114 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	21	下學期預計 21 週，每週 1 堂體適能課
體育專業	田徑	105	下學期預計 20 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	

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	21	下學期預計 21 週，每週 1 堂體適能課
體育專業	田徑	105	下學期預計 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	

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)

(一)實施年級：114 學年度【 7 】年級

(二)節數分配：每週學習節數(1)節，上學期(21)週(21)節、下學期(21)週(21)節，合計(42)節。

(三)本學期課程規劃(表十三)：

項 目	核心素養	學習目標	表現任務	備註
戶外教育	J-C1	依十二國民基本教育願景之六大目標，以戶外教學活動，提升學生生活基本應用能力，培育健全的公民。	1.培養青少年熱愛大自然及戶外活動的興趣，學習現代公民應具備的素養、能力。 2.學習尊重他人及團隊合作的精神。	戶外教學
	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。	儀態教育

校際/班級 交流	J-C1	增進體能，促進學生身心健康	激發學生潛能及增進體適能	入跑活動
	J-C1	增進體能及團隊合作精神，促進學生身心健康	激發學生潛能及增進與球技能	班際球賽
	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。	校慶系列活動
	J-C1	推動校園運動風氣，培養學生游泳技能	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。	游泳檢測
	J-C2	開發學生多元潛能：增進學生了解自我並積極創作，以發展個人潛能。	1.拓展學生學習視野、培養欣賞的素養及發展分享的知能。 2.學習尊重他人及團隊合作的精神。	社團成果展
自治活動	J-A1 J-A2	了解班會的意義與功能	1.練習開班會的程序與發言方式。 2.適切表達自己的意見與看法。3.尊重他人的發言權利	班會

			與不同意見。	
	J-C1	落實民主教育及生活教育，表揚優良學生。	為建立積極學習之校園文化，鼓勵學生德智體群美均衡發展，以養成學生健全人格，培養優良學風。	模範生選舉
班級輔導	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 4.強調藉由各項教育宣導及活動之辦理，喚起國人及各級學校對建立友善校園之重視，共同關注及協助解決	友善校園
	J-A1	對農業食物來源及農業環境的認識與瞭解	1. 認識農業環境。 2. 如何選擇及了解食材。	食農教育宣導
	J-A1 J-C1	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	法治教育宣導
	J-A2	1.促使學生了解水域活動之危險性。 2.指導學生學習從事水域活動的安全原則。 3.指導學生從事水域活動遭遇各種緊急狀況之應變策略。	1.水域環境之特性、常見意外與安全預防 2.自身可能溺水之處置 3.同伴/他人溺水之處置	水域安全宣導
	J-A1	職業達人開講	妥善運用社區資源，藉由家長及各行業傑出人士分享自己職場經驗，協助學生生涯規劃，增加學生對各行業工作內涵的認識。 。	生涯發展教育專題演講-

J-A1	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。	營養午餐 宣導
J-A1	積極地建立青少年拒菸、抗菸的行為	1. 認識菸對身體的傷害	菸癮防制

		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。	宣導
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	防災逃生演練
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	環境教育
J-C1		讓學生了解交通相關規定，並知道如何避免及預防交通事故發生。	1.行人穿越馬路時，應該注意事情？ 2.為何一般的用路人都要避免跟大型車並行，可能發生哪些危險？ 3.是否曾在校園周邊看過哪些交通事故或危險情況？ 4.本校周圍是否還有哪些路段、潛藏交通安全危機？	交通安全

(四)114 學年度第一學期課程內涵

項目：戶外教育				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(15)週	戶外教學	1.培養青少年熱愛大自然及戶外活動的興趣，學習現代公民應具備的素養、能力。 2.學習尊重他人及團隊合作的精神。	1	性別平等教育 生命教育

項目：校際/班級交流				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(12)週	儀態教育	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	品德教育
第(14)週	安全路跑及交通安全	增進體能，促進學生身心健康	1	交通安全 生命教育

項目：自治活動				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(3)週	包容寬恕	1.別人撞到你或別人批評你，你第一個想法認為對方是故意？還是不小心？當時你會如何處理？你希望對方如何表達？ 2.寬恕別人的過錯，會有怎樣的結果舉例說明？	1	家庭教育 高齡教育

第(5)週	尊重	1.如何防治家庭暴力、校園霸凌、尊重每個人？ 2.當多數人都同意的事而你不贊同時，你會如何去表達你的意見？ 3.10/1 為國際女孩日，如何讓不同性別個體更互相尊重	1	品德教育
第(6)週	愛護環境	你生活在台灣，你覺得有沒有甚麼正慢慢消失，而你覺得很可惜，有沒有	1	水域安全教育

		什麼方法可以改善？		環境教育
第(8)週	合群	1. 遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心的社會將會是如何呢？ 2. 你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	品德教育
第(9)週	公德心	1. 遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心的社會將會是如何呢？ 2. 你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	品德教育
第(10)週	服務	吃虧就是占便宜，你覺得這句話對嗎？請討論	1	品德教育 長期照顧服務
第(11)週	負責	1. 當你不滿意被分配到的工作，你該怎麼做，才算是負責任的表現？ 2. 你能自動完成作業，還是需要家長或老師頻頻催促呢？為什麼？	1	品德教育
第(13)週	節儉	1. 你覺得你是一個節儉的人還是浪費的人？請舉例說明，你覺得可以如何改進？ 2. 你覺得想要過的生活無虞，開源比較重要還是節流比較重要？請舉例說明。	1	品德教育
第(17)週	感恩	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	家庭教育
第(19)週	廉潔廉能	請舉例你認識的人物中，有哪些是廉潔、廉能？哪些相反；各有什麼事蹟，請說明？ 2. 請查詢相關貪污賄選之規定，並討論之！	1	品德教育
第(20)週	樂觀開朗	1. 你覺得自己遇到事情樂觀開朗還是消極害怕，對自己有信心嗎？為什麼	1	生命教育

項目：班級輔導				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註

第(1)週	友善校園	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	性別平等教育 性侵害防治教育
---------	------	---------------------------------	---	-------------------

				生命教育
第(2)週	食農教育宣導	對農業食物來源及農業環境的認識與瞭解	1	生命教育 安全教育-食藥安全
第(4)週	法治教育宣導	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	兒童及少年性剝削防治教育 家庭暴力防治教育
第(7)週	水域安全宣導	1. 促使學生了解水域活動之危險性。 2. 指導學生學習從事水域活動的安全原則。 3. 指導學生從事水域活動遭遇各種緊急狀況之應變策略。	1	水域安全教育
第(16)週	職業達人開講- 生涯發展教育 專題演講	妥善運用社區資源，藉由家長及各行業傑出人士分享自己職場經驗，協助學生生涯規劃，增加學生對各行業工作內涵的認識。	1	性別平等教育 性侵害防治教育 家庭教育
第(18)週	營養午餐宣導	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	高齡教育 安全教育-食藥安全
第(21)週	環境教育	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	1	品德教育

114 學年度第二學期課程內涵

項目：校際/班級交流				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(2)週	班際球賽	增進體能及團隊合作精神，促進學生身心健康	1	品德教育
第(14)週	游泳檢測	推動校園運動風氣，培養學生游泳技能	1	生命教育
第(16)週	社團成果展	1.拓展學生學習視野、培養欣賞的素養及發展分享的知能。 2.學習尊重他人及團隊合作的精神。	1	性別平等教育

項目：自治活動				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(3)週	關懷、愛家、愛國	1.沒有國，那有家？現在的你可以為國家、為人民、為社會、為親人做哪 些事？長大後的你對自己有哪些期許？ 2.你覺得我國還可以做哪些措施，使國家國防安全更好？請討論分享。	1	家庭教育 高齡教育
第(4)週	模範生選舉	為建立積極學習之校園文化，鼓勵學生德智體群美均衡發展，以養成學生 健全人格，培養優良學風。	1	兒童及少年性剝削防治教育 家庭暴力防治教育
第(5)週	愛護環境	你生活在台灣，你覺得有沒有甚麼正慢慢消失，而你覺得很可惜，有沒有 什麼方法可以改善？	1	品德教育 環境教育
第(6)週	合群	1. 遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心 的社會將會是如何呢？ 2. 你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	家庭教育

第(7)週	守秩序	1. 校園裡你曾遇過哪些，是非難分的事，請提出討論? 2. 在道路上開(騎)車時，你是否遵守各種交通規則，如果不遵守會發生哪些危險?	1	品德教育
---------	-----	---	---	------

第(8)週	服務	學習幫助別人	1	品德教育 長期照顧服務
第(9)週	公德心	1.遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心的社會將會是如何呢？ 2.你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	品德教育
第(11)週	誠信	討論誠信重要性？	1	品德教育
第(13)週	負責	1.當你不滿意被分配到的工作，你該怎麼做，才算是負責任的表現？ 2.你能自動完成作業，還是需要家長或老師頻頻催促呢？為什麼？	1	品德教育
第(15)週	正直善良	你曾經看過同學或朋友什麼樣真、善、美的行為？感動了你，請分享。	1	性別平等教育 生命教育
第(17)週	自我反省	1.想想自己上學期有哪些表現良好的地方？也想想自己需要改進的地方為何？懂得反省自己，才能讓自己更進步！ 2.這一學期，你對自己的期許是什麼	1	家庭教育
第(18)週	恆心	1.你從出生到現在，你做過哪些因為沒有恆心而最後失敗的事，請分享 2.你知道有哪些名人、明星或偶像因有恆心而成功的例子請分享	1	家庭教育 高齡教育
第(19)週	感恩	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	品德教育 生命教育

項目：班級輔導				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註

第(1)週	友善校園	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	性別平等教育 性侵害防治教育 生命教育
第(10)週	菸癮防制宣導	1. 認識菸癮對身體的傷害	1	品德教育

		2.強化菸檳害防制之行動力。 3.營造無菸檳校園環境，傳遞菸檳害防制資訊。		
第(12)週	防災逃生演練	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	安全教育-防災安全
第(20-21)週	交通安全	1. 行人穿越馬路時，應該注意事情？ 2. 為何一般的用路人都要避免跟大型車並行，可能發生哪些危險？ 3. 是否曾在校園周邊看過哪些交通事故或危險情況？ 4. 本校周圍是否還有哪些路段、潛藏交通安全危機？	1	安全教育-交通安全 生命教育

(一)實施年級：114 學年度【8】年級

(二)節數分配：每週學習節數(1)節，上學期(21)週(21)節、下學期(21)週(21)節，合計(42)節。

(三)本學期課程規劃(表十三)：

項 目	核心素養	學習目標	表現任務	備註
戶外教育	J-C1	依十二國民基本教育願景之六大目標，以戶外教學活動，提升學生生活基本應用能力，培育健全的公民。	3.培養青少年熱愛大自然及戶外活動的興趣，學習現代公民應具備的素養、能力。 4.學習尊重他人及團隊合作的精神。	戶外教學
	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。	3.遵守秩序展現團隊合作精神 4.養成良好儀態、學習同儕互助與合作。	儀態教育
	J-C1	增進體能，促進學生身心健康	激發學生潛能及增進體適能	入跑活動
	J-C1	增進體能及團隊合作精神，促進學生身心健康	激發學生潛能及增進與球技能	班際球賽

校際/班級 交流	J-C2	展現團隊合作精神	4.促進身心平衡發展，努力參與各項活動。 5.學習同儕互助與合作。 6.學習班際人際交流。	校慶系 列活動
	J-C1	推動校園運動風氣，培養學生游泳技能	4.促進身心平衡發展，努力參與各項活動。 5.學習同儕互助與合作。 6.學習班際人際交流。	游泳檢測
	J-C2	開發學生多元潛能：增進學生了解自我並積極創作，以發展個人潛能。	3.拓展學生學習視野、培養欣賞的素養及發展分享的知能。 4.學習尊重他人及團隊合作的精神。	社團成 果展
自治活動	J-A1 J-A2	了解班會的意義與功能	3.練習開班會的程序與發言方式。 4.適切表達自己的意見與看法。3.尊重他人的發言權利	班會

			與不同意見。	
	J-C1	落實民主教育及生活教育，表揚優良學生。	為建立積極學習之校園文化，鼓勵學生德智體群美均衡發展，以養成學生健全人格，培養優良學風。	模範生選舉
班級輔導	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	5.防制校園霸凌 6.防制黑幫勢力介入校園 7.防制藥物濫用 8.強調藉由各項教育宣導及活動之辦理，喚起國人及各級學校對建立友善校園之重視，共同關注及協助解決	友善校園
	J-A1	對農業食物來源及農業環境的認識與瞭解	3. 認識農業環境。 4. 如何選擇及了解食材。	食農教育宣導
	J-A1 J-C1	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。	3.增進學生民主法治教育認知及法令知識。 4.養成知法守法之現代國民，以奠定法治社會基礎	法治教育宣導
	J-A2	4.促使學生了解水域活動之危險性。 5.指導學生學習從事水域活動的安全原則。 6.指導學生從事水域活動遭遇各種緊急狀況之應變策略。	4.水域環境之特性、常見意外與安全預防 5.自身可能溺水之處置 6.同伴/他人溺水之處置	水域安全宣導
	J-A1	職業達人開講	妥善運用社區資源，藉由家長及各行業傑出人士分享自己職場經驗，協助學生生涯規劃，增加學生對各行業工作內涵的認識。 。	生涯發展教育專題演講-

J-A1	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。	營養午餐 宣導
J-A1	積極地建立青少年拒菸、抗菸的行為	1. 認識菸對身體的傷害	菸癮防制

		與意識	4.強化菸害防制之行動力。 5.營造無菸校園環境，傳遞菸害防制資訊。	宣導
	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	防災逃生演練
	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	4.珍惜環境資源，落實環保、垃圾減量 5.營造多樣校園，關懷生態、熱愛生命 6.重視暖化議題，節約能源、愛護地球	環境教育
	J-C1	讓學生了解交通相關規定，並知道如何避免及預防交通事故發生。	1.行人穿越馬路時，應該注意事情？ 2.為何一般的用路人都要避免跟大型車並行，可能發生哪些危險？ 3.是否曾在校園周邊看過哪些交通事故或危險情況？ 4.本校周圍是否還有哪些路段、潛藏交通安全危機？	交通安全

(四)114 學年度第一學期課程內涵

項目：戶外教育				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(15)週	戶外教學	3.培養青少年熱愛大自然及戶外活動的興趣，學習現代公民應具備的素養、能力。 4.學習尊重他人及團隊合作的精神。	1	性別平等教育 生命教育

項目：校際/班級交流				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(12)週	儀態教育	3.遵守秩序展現團隊合作精神。 4.養成良好儀態、學習同儕互助與合作。	1	品德教育
第(14)週	安全路跑及交通安全	增進體能，促進學生身心健康	1	交通安全 生命教育

項目：自治活動				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(3)週	包容寬恕	3.別人撞到你或別人批評你，你第一個想法認為對方是故意？還是不小心？當時你會如何處理？你希望對方如何表達？ 4.寬恕別人的過錯，會有怎樣的結果舉例說明？	1	家庭教育 高齡教育

第(5)週	尊重	3.如何防治家庭暴力、校園霸凌、尊重每個人？ 4.當多數人都同意的事而你不贊同時，你會如何去表達你的意見？ 3.10/1 為國際女孩日，如何讓不同性別個體更互相尊重	1	品德教育
第(6)週	愛護環境	你生活在台灣，你覺得有沒有甚麼正慢慢消失，而你覺得很可惜，有沒有	1	水域安全教育

		什麼方法可以改善？		環境教育
第(8)週	合群	3. 遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心的社會將會是如何呢？ 4. 你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	品德教育
第(9)週	公德心	3. 遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心的社會將會是如何呢？ 4. 你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	品德教育
第(10)週	服務	吃虧就是占便宜，你覺得這句話對嗎？請討論	1	品德教育 長期照顧服務
第(11)週	負責	3. 當你不滿意被分配到的工作，你該怎麼做，才算是負責任的表現？ 4. 你能自動完成作業，還是需要家長或老師頻頻催促呢？為什麼？	1	品德教育
第(13)週	節儉	3. 你覺得你是一個節儉的人還是浪費的人？請舉例說明，你覺得可以如何改進？ 4. 你覺得想要過的生活無虞，開源比較重要還是節流比較重要？請舉例說明。	1	品德教育
第(17)週	感恩	3. 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？ 4. 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	家庭教育
第(19)週	廉潔廉能	請舉例你認識的人物中，有哪些是廉潔、廉能？哪些相反；各有什麼事蹟，請說明？ 2. 請查詢相關貪污賄選之規定，並討論之！	1	品德教育
第(20)週	樂觀開朗	1. 你覺得自己遇到事情樂觀開朗還是消極害怕，對自己有信心嗎？為什麼	1	生命教育

項目：班級輔導				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註

第(1)週	友善校園	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	性別平等教育 性侵害防治教育
---------	------	---------------------------------	---	-------------------

				生命教育
第(2)週	食農教育宣導	對農業食物來源及農業環境的認識與瞭解	1	生命教育 安全教育-食藥安全
第(4)週	法治教育宣導	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	兒童及少年性剝削防治教育 家庭暴力防治教育
第(7)週	水域安全宣導	4. 促使學生了解水域活動之危險性。 5. 指導學生學習從事水域活動的安全原則。 6. 指導學生從事水域活動遭遇各種緊急狀況之應變策略。	1	水域安全教育
第(16)週	職業達人開講-生涯發展教育專題演講	妥善運用社區資源，藉由家長及各行業傑出人士分享自己職場經驗，協助學生生涯規劃，增加學生對各行業工作內涵的認識。	1	性別平等教育 性侵害防治教育 家庭教育
第(18)週	營養午餐宣導	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	高齡教育 安全教育-食藥安全
第(21)週	環境教育	4. 珍惜環境資源，落實環保、垃圾減量 5. 營造多樣校園，關懷生態、熱愛生命 6. 重視暖化議題，節約能源、愛護地球	1	品德教育

114 學年度第二學期課程內涵

項目：校際/班級交流				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(2)週	班際球賽	增進體能及團隊合作精神，促進學生身心健康	1	品德教育
第(14)週	游泳檢測	推動校園運動風氣，培養學生游泳技能	1	生命教育
第(16)週	社團成果展	3.拓展學生學習視野、培養欣賞的素養及發展分享的知能。 4.學習尊重他人及團隊合作的精神。	1	性別平等教育

項目：自治活動				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(3)週	關懷、愛家、愛國	3.沒有國，那有家？現在的你可以為國家、為人民、為社會、為親人做哪 些事？長大後的你對自己有哪些期許？ 4.你覺得我國還可以做哪些措施，使國家國防安全更好？請討論分享。	1	家庭教育 高齡教育
第(4)週	模範生選舉	為建立積極學習 之校園文化，鼓勵學生德智體群美均衡發展，以養成學生 健全 人格，培養優良學風。	1	兒童及少年性剝削防治教育 家庭暴力防治教育
第(5)週	愛護環境	你生活在台灣，你覺得有沒有甚麼正慢慢消失，而你覺得很可惜，有沒有 什摩方法可以改善？	1	品德教育 環境教育
第(6)週	合群	3. 遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心 的社會將會是如何呢？ 4. 你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	家庭教育

第(7)週	守秩序	3. 校園裡你曾遇過哪些，是非難分的事，請提出討論? 4. 在道路上開(騎)車時，你是否遵守各種交通規則，如果不遵守會發生哪些危險?	1	品德教育
---------	-----	---	---	------

第(8)週	服務	學習幫助別人	1	品德教育 長期照顧服務
第(9)週	公德心	3.遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心的社會將會是如何呢？ 4.你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	品德教育
第(11)週	誠信	討論誠信重要性？	1	品德教育
第(13)週	負責	3.當你不滿意被分配到的工作，你該怎麼做，才算是負責任的表現？ 4.你能自動完成作業，還是需要家長或老師頻頻催促呢？為什麼？	1	品德教育
第(15)週	正直善良	你曾經看過同學或朋友什麼樣真、善、美的行為？感動了你，請分享。	1	性別平等教育 生命教育
第(17)週	自我反省	3.想想自己上學期有哪些表現良好的地方？也想想自己需要改進的地方為何？懂得反省自己，才能讓自己更進步！ 4.這一學期，你對自己的期許是什麼	1	家庭教育
第(18)週	恆心	3.你從出生到現在，你做過哪些因為沒有恆心而最後失敗的事，請分享 4.你知道有哪些名人、明星或偶像因有恆心而成功的例子請分享	1	家庭教育 高齡教育
第(19)週	感恩	3. 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？ 4. 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	品德教育 生命教育

項目：班級輔導				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註

第(1)週	友善校園	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	性別平等教育 性侵害防治教育 生命教育
第(10)週	菸癮防制宣導	1. 認識菸癮對身體的傷害	1	品德教育

		4.強化菸檳害防制之行動力。 5.營造無菸檳校園環境，傳遞菸檳害防制資訊。		
第(12)週	防災逃生演練	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	安全教育-防災安全
第(20-21)週	交通安全	1. 行人穿越馬路時，應該注意事情？ 2. 為何一般的用路人都要避免跟大型車並行，可能發生哪些危險？ 5. 是否曾在校園周邊看過哪些交通事故或危險情況？ 6. 本校周圍是否還有哪些路段、潛藏交通安全危機？	1	安全教育-交通安全 生命教育

(一)實施年級：114 學年度【9】年級

(二)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。

(三)本學期課程規劃(表十三)：

項 目	核心素養	學習目標	表現任務	備註
戶外教育	J-C1	依十二國民基本教育願景之六大目標，以戶外教學活動，提升學生生活基本應用能力，培育健全的公民。	5.培養青少年熱愛大自然及戶外活動的興趣，學習現代公民應具備的素養、能力。 6.學習尊重他人及團隊合作的精神。	戶外教學
	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。	5.遵守秩序展現團隊合作精神 6.養成良好儀態、學習同儕互助與合作。	儀態教育
	J-C1	增進體能，促進學生身心健康	激發學生潛能及增進體適能	入跑活動
	J-C1	增進體能及團隊合作精神，促進學生身心健康	激發學生潛能及增進與球技能	班際球賽

校際/班級 交流	J-C2	展現團隊合作精神	7.促進身心平衡發展，努力參與各項活動。 8.學習同儕互助與合作。 9.學習班際人際交流。	校慶系 列活動
	J-C1	推動校園運動風氣，培養學生游泳技能	7.促進身心平衡發展，努力參與各項活動。 8.學習同儕互助與合作。 9.學習班際人際交流。	游泳檢測
	J-C2	開發學生多元潛能：增進學生了解自我並積極創作，以發展個人潛能。	5.拓展學生學習視野、培養欣賞的素養及發展分享的知能。 6.學習尊重他人及團隊合作的精神。	社團成 果展
自治活動	J-A1 J-A2	了解班會的意義與功能	5.練習開班會的程序與發言方式。 6.適切表達自己的意見與看法。3. 尊重他人的發言權利	班會

			與不同意見。	
	J-C1	落實民主教育及生活教育，表揚優良學生。	為建立積極學習之校園文化，鼓勵學生德智體群美均衡發展，以養成學生健全人格，培養優良學風。	模範生選舉
班級輔導	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	9. 防制校園霸凌 10. 防制黑幫勢力介入校園 11. 防制藥物濫用 12. 強調藉由各項教育宣導及活動之辦理，喚起國人及各級學校對建立友善校園之重視，共同關注及協助解決	友善校園
	J-A1	對農業食物來源及農業環境的認識與瞭解	5. 認識農業環境。 6. 如何選擇及了解食材。	食農教育宣導
	J-A1 J-C1	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。	5. 增進學生民主法治教育認知及法令知識。 6. 養成知法守法之現代國民，以奠定法治社會基礎	法治教育宣導
	J-A2	7. 促使學生了解水域活動之危險性。 8. 指導學生學習從事水域活動的安全原則。 9. 指導學生從事水域活動遭遇各種緊急狀況之應變策略。	7. 水域環境之特性、常見意外與安全預防 8. 自身可能溺水之處置 9. 同伴/他人溺水之處置	水域安全宣導
	J-A1	職業達人開講	妥善運用社區資源，藉由家長及各行業傑出人士分享自己職場經驗，協助學生生涯規劃，增加學生對各行業工作內涵的認識。 。	生涯發展教育專題演講-

J-A1	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。	營養午餐 宣導
J-A1	積極地建立青少年拒菸、抗菸的行為	1. 認識菸對身體的傷害	菸癮防制

		與意識	6.強化菸害防制之行動力。 7.營造無菸校園環境，傳遞菸害防制資訊。	宣導
	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	防災逃生演練
	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	7.珍惜環境資源，落實環保、垃圾減量 8.營造多樣校園，關懷生態、熱愛生命 9.重視暖化議題，節約能源、愛護地球	環境教育
	J-C1	讓學生了解交通相關規定，並知道如何避免及預防交通事故發生。	1. 行人穿越馬路時，應該注意事情？ 2. 為何一般的用路人都要避免跟大型車並行，可能發生哪些危險？ 3. 是否曾在校園周邊看過哪些交通事故或危險情況？ 4. 本校周圍是否還有哪些路段、潛藏交通安全危機？	交通安全

(四)114 學年度第一學期課程內涵

項目：戶外教育				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(15)週	戶外教學	5.培養青少年熱愛大自然及戶外活動的興趣，學習現代公民應具備的素養、能力。 6.學習尊重他人及團隊合作的精神。	1	性別平等教育 生命教育

項目：校際/班級交流				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(12)週	儀態教育	5.遵守秩序展現團隊合作精神。 6.養成良好儀態、學習同儕互助與合作。	1	品德教育
第(14)週	安全路跑及交通安全	增進體能，促進學生身心健康	1	交通安全 生命教育

項目：自治活動				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(3)週	包容寬恕	5.別人撞到你或別人批評你，你第一個想法認為對方是故意？還是不小心？當時你會如何處理？你希望對方如何表達？ 6.寬恕別人的過錯，會有怎樣的結果舉例說明？	1	家庭教育 高齡教育

第(5)週	尊重	5.如何防治家庭暴力、校園霸凌、尊重每個人？ 6.當多數人都同意的事而你不贊同時，你會如何去表達你的意見？ 3.10/1 為國際女孩日，如何讓不同性別個體更互相尊重	1	品德教育
第(6)週	愛護環境	你生活在台灣，你覺得有沒有甚麼正慢慢消失，而你覺得很可惜，有沒有	1	水域安全教育

		什麼方法可以改善？		環境教育
第(8)週	合群	5. 遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心的社會將會是如何呢？ 6. 你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	品德教育
第(9)週	公德心	5. 遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心的社會將會是如何呢？ 6. 你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	品德教育
第(10)週	服務	吃虧就是占便宜，你覺得這句話對嗎？請討論	1	品德教育 長期照顧服務
第(11)週	負責	5. 當你不滿意被分配到的工作，你該怎麼做，才算是負責任的表現？ 6. 你能自動完成作業，還是需要家長或老師頻頻催促呢？為什麼？	1	品德教育
第(13)週	節儉	5. 你覺得你是一個節儉的人還是浪費的人？請舉例說明，你覺得可以如何改進？ 6. 你覺得想要過的生活無虞，開源比較重要還是節流比較重要？請舉例說明。	1	品德教育
第(17)週	感恩	5. 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？ 6. 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	家庭教育
第(19)週	廉潔廉能	請舉例你認識的人物中，有哪些是廉潔、廉能？哪些相反；各有什麼事蹟，請說明？ 2. 請查詢相關貪污賄選之規定，並討論之！	1	品德教育
第(20)週	樂觀開朗	1. 你覺得自己遇到事情樂觀開朗還是消極害怕，對自己有信心嗎？為什麼	1	生命教育

項目：班級輔導				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註

第(1)週	友善校園	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	性別平等教育 性侵害防治教育
---------	------	---------------------------------	---	-------------------

				生命教育
第(2)週	食農教育宣導	對農業食物來源及農業環境的認識與瞭解	1	生命教育 安全教育-食藥安全
第(4)週	法治教育宣導	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	兒童及少年性剝削防治教育 家庭暴力防治教育
第(7)週	水域安全宣導	7. 促使學生了解水域活動之危險性。 8. 指導學生學習從事水域活動的安全原則。 9. 指導學生從事水域活動遭遇各種緊急狀況之應變策略。	1	水域安全教育
第(16)週	職業達人開講- 生涯發展教育 專題演講	妥善運用社區資源，藉由家長及各行業傑出人士分享自己職場經驗，協助學生生涯規劃，增加學生對各行業工作內涵的認識。	1	性別平等教育 性侵害防治教育 家庭教育
第(18)週	營養午餐宣導	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	高齡教育 安全教育-食藥安全
第(21)週	環境教育	7. 珍惜環境資源，落實環保、垃圾減量 8. 營造多樣校園，關懷生態、熱愛生命 9. 重視暖化議題，節約能源、愛護地球	1	品德教育

114 學年度第二學期課程內涵

項目：校際/班級交流				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(2)週	班際球賽	增進體能及團隊合作精神，促進學生身心健康	1	品德教育
第(14)週	游泳檢測	推動校園運動風氣，培養學生游泳技能	1	生命教育
第(16)週	社團成果展	5.拓展學生學習視野、培養欣賞的素養及發展分享的知能。 6.學習尊重他人及團隊合作的精神。	1	性別平等教育

項目：自治活動				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(3)週	關懷、愛家、愛國	5.沒有國，那有家？現在的你可以為國家、為人民、為社會、為親人做哪 些事？長大後的你對自己有哪些期許？ 6.你覺得我國還可以做哪些措施，使國家國防安全更好？請討論分享。	1	家庭教育 高齡教育
第(4)週	模範生選舉	為建立積極學習 之校園文化，鼓勵學生德智體群美均衡發展，以養成學生 健全 人格，培養優良學風。	1	兒童及少年性剝削防治教育 家庭暴力防治教育
第(5)週	愛護環境	你生活在台灣，你覺得有沒有甚麼正慢慢消失，而你覺得很可惜，有沒有 什摩方法可以改善？	1	品德教育 環境教育
第(6)週	合群	5. 遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心 的社會將會是如何呢？ 6. 你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	家庭教育

第(7)週	守秩序	5. 校園裡你曾遇過哪些，是非難分的事，請提出討論? 6. 在道路上開(騎)車時，你是否遵守各種交通規則，如果不遵守會發生哪些危險?	1	品德教育
---------	-----	---	---	------

第(8)週	服務	學習幫助別人	1	品德教育 長期照顧服務
第(9)週	公德心	5.遇見沒有公德心的人，我們要怎麼辦？沒有公德心的社會將會是如何呢？ 6.你可以做到哪些符合公德或自律的行為，請舉例說明？	1	品德教育
第(11)週	誠信	討論誠信重要性？	1	品德教育
第(13)週	負責	5.當你不滿意被分配到的工作，你該怎麼做，才算是負責任的表現？ 6.你能自動完成作業，還是需要家長或老師頻頻催促呢？為什麼？	1	品德教育
第(15)週	正直善良	你曾經看過同學或朋友什麼樣真、善、美的行為？感動了你，請分享。	1	性別平等教育 生命教育
第(17)週	自我反省	5.想想自己上學期有哪些表現良好的地方？也想想自己需要改進的地方為何？懂得反省自己，才能讓自己更進步！ 6.這一學期，你對自己的期許是什麼	1	家庭教育
第(18)週	恆心	5.你從出生到現在，你做過哪些因為沒有恆心而最後失敗的事，請分享 6.你知道有哪些名人、明星或偶像因有恆心而成功的例子請分享	1	家庭教育 高齡教育

項目：班級輔導				
教學進度	主題/單元名稱	學習活動	節數	備註
第(1)週	友善校園	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	性別平等教育 性侵害防治教育 生命教育
第(10)週	菸檳防制宣導	1. 認識菸檳對身體的傷害	1	品德教育

		6.強化菸檳害防制之行動力。 7.營造無菸檳校園環境，傳遞菸檳害防制資訊。	
第(12)週	防災逃生演練	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 個 要領)為主軸	3

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 110 年 3 月 2 日臺教授體部字第 1100006595B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- 貳、為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。
- 參、體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任召集人，學務主任為副召集人，體育組長為執行秘書，教務主任、訓管組長、專輔老師、體育班之導師代表 9 人、專任運動教練 4 人及家長會長、體育班家長代表各 1 人等委員組成，共計 15 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	吳英仲	男
3.	執行秘書	體衛組長	李煥元	男
4.	委員	教務主任	李宜靜	女
5.	委員	生輔組長	陳麒生	男
6.	委員	專任輔導老師	何昆菁	女
7.	委員	家長會長	張錦茂	男
8.	委員	體育班家長	蔡曉璋	女
9.	委員	專任運動教練田徑隊	傅建文	男
10.	委員	專任運動教練棒球隊	黃梓育	男
11.	委員	專任運動教練跆拳道	江鑑訓	男
12.	委員	專任運動教練舉重隊	蕭雅芳	女
13.	委員	體育班教師代表(903)	柯雪紅	女
14.	委員	體育班教師代表(803)	鄭仔伶	女
15.	委員	體育班教師代表(703)	張立人	男

一、體育班課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

屏東縣高泰國中 113 學年度第二學期
體育班課程規劃小組

日期：114 年 04 月 14 日(星期一)

時間：AM：08：20～

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	孫新益(行政)	孫新益	男
2	委員 家長會長	張錦茂(家長)	張錦茂	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	吳英仲(行政)	吳英仲	男
5	委員 體衛組長	李煥元(行政)	李煥元	男
6	委員 訓管組長	陳麒生(行政)	陳麒生	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	張立人(7-3 導師)	張立人	男
14	委員 體育班導師	鄭仔伶(8-3 導師)	鄭仔伶	女
15	委員 體育班導師	柯雪紅(9-3 導師)	柯雪紅	女

提案討論一：討論本校 114 學年度體育班課程及教學規畫草案。

說明：

- 一、依據中華民國 110 年 03 月 02 日臺教授體部字第 1100006595B 號令高級中等以下學校體育班設立辦法第八條第一項審議課程及教學規劃：內容包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用辦理。
- 二、體衛組已先行擬定 114 學年度體育班課程及教學規畫草案，現提請體育班課程發展委員會委員討論，如無問題，將提請體育班發展委員會討論。

決議：經全體委員討論之後，同意將 114 學年度體育班課程及教學規畫草案報請體育班發展委員會審查。

屏東縣立高泰國中113學年度第二學期第三次 體育班發展委員會

日期：114年04月21日(星期一)

時間：AM08：20～

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	張錦茂(家長)	張錦茂	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	吳英仲(行政)	吳英仲	男
5	委員 體衛組長	李煥元(行政)	李煥元	男
6	委員 訓管組長	陳麒生(行政)	陳麒生	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	張立人(7-3 導師)	張立人	男
14	委員 體育班導師	鄭仔伶(8-3 導師)	鄭仔伶	女
15	委員 體育班導師	柯雪紅(9-3 導師)	柯雪紅	女

提案討論一：依據 114 年 4 月 14 日體育班課程規畫小組決議的「114 學年度體育班課程及教學規畫草案」，提請討論。

決議：

1. 經全體委員討論之後，同意將「114 學年度體育班課程及教學規畫草案」送至本校課程發展會員會進行審查。

二、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)

屏東縣立高泰國中 113 學年度課程發展委員會

第三次會議紀錄

時間：114 年 4 月 25 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 5/1 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 5/6 召開審核課程計畫會議；並預定 8/2、8/29 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、114 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。

決議：每次段考結束後，將召集各學科領域進行成績檢討會議，並於每年國中會考結束後進行學習成果的深入分析，以評估及提升學生基本學習能力，達到減C增A的目標。此外，亦將要求各科教師針對科技化評量系統進行細節分析，依據分析結果調整教學方法，以提高學生的學習效果。

案由二：檢視本校 113 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：113 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 114 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)

114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
			數位閱讀	1
			鄉野踏查	1
		社團活動與技藝課程	社團活動	1
		其他類課程	班會	1
		彈性學習節數(合計)		

114學年度九年級彈性節數分配如下表:

校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程	統整性主題/專題/ 議題探究課程	機械戰士	1
			社團活動	1
		社團活動與技藝課程	技藝教育	3
			其他類課程	班會
		彈性學習節數(合計)		

決 議：照案通過

案由四：審查本校 114 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 113 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、數位閱讀、鄉野踏查、機械戰士、技藝教育等提出自編教材。

決 議：照案通過。

案由五：有關 114 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。

案由六：審查本校 114 學年度學校普通班課程計畫，提請討論。

說明：詳見 114 學年普通班課程計畫，請討論。

決議：照案通過。

案由七：審查本校 114 學年度學校特殊教育課程計畫，提請討論。

說明：詳見 114 學年度學校特殊教育課程計畫，請討論。

決議：照案通過。

案由八：審查本校 114 學年度學校體育班課程計畫，提請討論。

說明：詳見 114 學年度學校體育班課程計畫，請討論。

決議：照案通過。

案由九：有關自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，採分科教學計畫，提請討論(國中上開領域未採分科教學則免)。

說明：社會領域採分科:歷史、地理、公民；藝術與人文採分科:音樂；視覺藝術、表演藝術；綜合領域採分科:童軍、家政、輔導；科技採分科:資訊科技、生活科技。

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

屏東縣立高泰國中 113 學年度課程發展委員會

第三次會議紀錄

時間：114 年 4 月 25 日 08 時 00 分

地點：本校多功能教室

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	孫訢益	孫訢益	
行政人員代表	教務主任	李宜靜	李宜靜	
行政人員代表	學務主任	吳英仲	吳英仲	
行政人員代表 兼自然領域召集人	輔導主任	陳世盟	陳世盟	
行政人員代表 兼科技領域召集人	總務主任	林皓暄	林皓暄	
行政人員代表	教學組長	洪孟潔	洪孟潔	
行政人員代表 兼社會領域召集人	註冊組長	林宗慶	林宗慶	
七年級代表	7-3 導師	張立人	張立人	
八年級代表	8-1 導師	莊旻澄	莊旻澄	
九年級代表	9-1 導師	陳秀琳	陳秀琳	
國文領域	領域召集人	蔡佩如	蔡佩如	
英語領域	領域召集人	柯雪紅	柯雪紅	
藝術與人文領域	領域召集人	鄭仔伶	鄭仔伶	
綜合領域	領域召集人	李婉榕	李婉榕	
健體領域	領域召集人	梁若翎	梁若翎	
特殊教育教師代表	特教老師	鍾佳溝	鍾佳溝	
體育班教師代表	八年級體育班 導師	鄭仔伶	鄭仔伶	
家長代表	家長委員	張錦茂	張錦茂	
社區代表	應天府主委	潘雲山	潘雲山	

