

屏東縣萬巒國民中學體育班課程計畫

課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 111 年 6 月 8 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 111 年 7 月 4 日課程發展委員會審查通過】

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

壹、體育班課程總體架構

- 一、學校現況（參見表一）.....2
- 二、體育班課程目標（以文字表述）.....3
- 三、體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表（參見表二）.....4

貳、體育專業課程暨特殊需求領域課程計畫

- 一、統整性主題/專題/議題探究課程計畫(參考普通班計畫格式, 若與普通班相同免列)
- 二、社團活動與技藝課程計畫(參考普通班計畫格式, 若與普通班相同免列)
- 三、特殊需求領域課程計畫(參見 表四及表五)..... 25
- 四、其他類課程計畫(參考普通班計畫格式, 若與普通班相同免列)

參、附件

- 一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)..... 131
- 二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)..... 133
- 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) ... 137
- 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)..140
- 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) ... 145

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況 (表一)

學校名稱	萬巒國中		學校類型 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 特偏	<input checked="" type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 極偏	<input type="checkbox"/> 偏遠
地址	屏東縣萬巒鄉褒忠路5號		電話	08-7812537#12	傳真	08-7813134
網址	http://web.wljh.ptc.edu.tw/					
校長	陳朝賢校長		E-mail	ttcchen@yahoo.com.tw		
教務(導)主任	余昀緬主任		E-mail	bionokiagise@gmail.com		
編制內教師數	34人					
專任運動教練數	2					
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數	學生數		
	普通班		10	282		
	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	45		
		1.田徑 2.游泳 3.羽球				
總計		13	327			
非集中式 特殊類型班級	分散式資源班	身心障礙類	1	20		
		資賦優異類	0	0		
	巡迴輔導班	身心障礙類	0	0		
		資賦優異類	0	0		

二、體育班課程目標

教育部 97 年 12 月 18 日台體(一)字第 0970243913B 號令發布「高級中等學校體育班課程綱要」(以下簡稱本綱要)，其目的說明高級中等學校體育班教育，期延續國民教育階段，以提升普通教育素質，增進身心健康，提高運動競技知能，養成具備現代公民素養之優秀運動人才為目的。為實現本階段教育目的，須從四個層面，「生活素養、生涯發展、生命價值及運動競技」，以輔導學生達成下列目標：

1. 提升人文、社會與科技的知能。
2. 加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。
3. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。
4. 強化自我學習的能力及終身學習的態度。
5. 增強自我了解及生涯發展的能力。
6. 深植尊重生命與全球永續發展的觀念。
7. 增進競技體能及技術，提升運動競技能力。

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）

【七年級】

單位：每週節數

		領域/科目	普通班 節數	體育班 節數	備註	
部定課程	語文	國語文	5	5		
		英語文	3	3		
		本土語文/台灣手語	1	1		
	數學	數學	4	4		
	領域學習課程	社會	歷史、地理、 公民與社會	3	3	
		自然科學	理化、生物、 地球科學	3	3	
		藝術	音樂、視覺藝術、表 演藝術	3	2	各學習領域 中之各科 目，均應於 學習階段中 安排授課節 數
		綜合活動	家政、童軍、輔導	3	2	
		科技	資訊科技、 生活科技	2	1	
		健康與體育	健康教育、體育	3	2	
		特殊類 型班級 課程	體育專業	專項體能訓練、 專項技術訓練	*	5
	學習節數			30	31	
	校訂課程	彈性學 習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	2	2	
社團活動與技藝課程			2	0		
特殊需求領域課程			0-1	1		
其他類課程			1	1		
學習節數		5-6	4			
學習總節數			34-35	35		

※另規劃早自修課業輔導-- 2節，以 英語文、數學 優先安排。

※藝術、綜合、科技、健體四領域，規劃三學年授課科別：

111 學年度--藝術 2 (視覺、音樂)、綜合 2 (輔、家)、科技 1 (資訊)、健體 2 (健、體)

112 學年度--藝術 2 (視覺、表藝)、綜合 2 (輔、童)、科技 1 (資訊)、健體 2 (健、體)

113 學年度--藝術 2 (視覺、音樂)、綜合 2 (輔、家)、科技 1 (生科)、健體 2 (健、體)

學生三學年中每一科均應安排授課節數，得於學年開始前檢討修正。

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)

【八年級】

單位：每週節數

		領域/科目		普通班 節數	體育班 節數	備註
部定課程	領域學習課程	語文	國語文	5	5	
			英語文	3	3	
		數學	數學	4	4	
		社會	歷史、地理、 公民與社會	3	3	
		自然科學	理化、生物、 地球科學	3	3	
		藝術	音樂、視覺藝術、 表演藝術	3	2	各學習 領域中 之各科 目，均應 於學習 階段中 安排授 課節數
		綜合活動	家政、童軍、輔導	3	2	
		科技	資訊科技、 生活科技	2	1	
	健康與體育	健康教育、體育	3	2		
	特殊類型班級課程	體育專業	專項體能訓練、 專項技術訓練	*	5	
學習節數				29	30	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程		2	3	
		社團活動與技藝課程		2	0	
		特殊需求領域課程		0-1	1	
		其他類課程		1	1	
	學習節數			5-6	5	
學習總節數				34-35	35	

※另規劃早自修課業輔導-- 2節，以 英語文、數學 優先安排。

※藝術、綜合、科技、健體四領域，規劃三學年授課科別：

110 學年度--藝術 2 (表藝、視覺)、綜合 2 (輔、童)、科技 1 (資訊)、健體 2 (健、體)

111 學年度--藝術 2 (音樂、視覺)、綜合 2 (輔、家)、科技 1 (資訊)、健體 2 (健、體)

112 學年度--藝術 2 (音樂、視覺)、綜合 2 (輔、家)、科技 1 (生科)、健體 2 (健、體)

學生三學年中每一科均應安排授課節數，得於學年開始前檢討修正。

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）

【九年級】

單位：每週節數

		領域/科目		普通班 節數	體育班 節數	備註
部 定 課 程	領 域 學 習 課 程	語文	國語文	5	5	
			英語文	3	3	
		數學	數學	4	4	
		社會	歷史、地理、 公民與社會	3	3	
		自然科學	理化、生物、 地球科學	3	3	
		藝術	音樂、視覺藝術、 表演藝術	3	2	各學習 領域中 之各科 目，均應 於學習 階段中 安排授 課節數
		綜合活動	家政、童軍、輔導	3	2	
		科技	資訊科技、 生活科技	2	1	
	健康與體育	健康教育、體育	3	2		
	特殊類 型班級 課程	體育專業	專項體能訓練、 專項技術訓練	*	5	
學習節數				29	30	
校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程	統整性主題/專題/議題探究課程		2	3	
		社團活動與技藝課程		2	0	
		特殊需求領域課程		0-1	1	
		其他類課程		1	1	
	學習節數			5-6	5	
學習總節數				34-35	35	

※另規劃早自修課業輔導-- 2節，以 英語文、數學 優先安排。

※藝術、綜合、科技、健體四領域，規劃三學年授課科別：

109 學年度--藝術 2（表藝、視覺）、綜合 2（輔、童）、科技 1（生科）、健體 2（健、體）

110 學年度--藝術 2（表藝、音樂）、綜合 2（輔、童）、科技 1（資訊）、健體 2（健、體）

111 學年度--藝術 2（視覺、音樂）、綜合 2（輔、家）、科技 1（資訊）、健體 2（健、體）

學生三學年中每一科均應安排授課節數，得於學年開始前檢討修正。

貳、體育專業課程暨特殊需求領域課程計畫

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	<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	課發會審查人員		教學者	
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1節 ◆熱身操1節 ◆體能訓練1.5節 ◆敏捷練習1.5節 ◆速度練習1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	運動傷害的預防與處置	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-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	◆運動傷害的概要1.5節 ◆運動傷害的肇因1.5節 ◆運動傷害的預防1.5節 ◆運動傷害的處理1.5節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	◆慢跑訓練0.5節 ◆馬克操1.5節 ◆跑基訓練1.5節 ◆體能訓練1.5節 ◆跳繩跳/跑轉換1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	◆慢跑訓練0.5節 ◆馬克操1.5節 ◆擺臂訓練1節 ◆體能訓練1.5節 ◆欄架基本1.5節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	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、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練0.5節 ◆活動操0.5節 ◆馬克操1.5節 ◆柔軟操訓練0.5節	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
		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		◆徒手體能活動 1 節 ◆間歇跑訓練 1 節 ◆反覆訓練 1 節	法治教育			
6	馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆馬克操 1 節 ◆擺臂訓練 1 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆欄架基本 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 1 節 ◆重心的高度 1 節 ◆交換的頻率 0.5 節 ◆下踩的距離 1 節 ◆敏捷反應訓練 1 節 ◆折返跑 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
8	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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑訓練 1 節 ◆起跑訓練 1 節 ◆敏捷反應訓練 1 節 ◆核心肌群訓練	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					
		操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術		2節				
9	馬克操練習	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	◆慢跑訓練 0.5節 ◆馬克操 0.5節 ◆加速跑 0.5節 ◆徒手體能訓練 0.5節 ◆核心肌群訓練 2節 ◆拉力帶跑 2節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	短距離項目認識及練習	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	◆慢跑訓練 0.5節 ◆馬克操 0.5節 ◆加速跑 0.5節 ◆折返跑 0.5節 ◆抬腿跑訓練 1節 ◆拉力帶跑 2節 ◆核心肌群訓練 1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	短距離項目認識及練習	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	◆慢跑訓練 0.5節 ◆馬克操 0.5節 ◆加速跑 0.5節 ◆折返跑 0.5節 ◆敏捷起跑訓練 1節 ◆折返跑訓練 1節 ◆認識起跑動作要領 2節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	短距離項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能	◆慢跑訓練 0.5節 ◆馬克操 0.5節	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	之原理原則	◆加速跑 0.5 節 ◆變化式起跑訓 練 0.5 節 ◆起跑架訓練 2 節 ◆障礙跨步跑、 跳躍 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節	育 品德教 育 法治教 育			
13	短距離項 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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跳繩跑跳轉換 訓練 1.5 節 ◆核心肌群訓練 1.5 節 ◆起跑加速度訓 練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	
14	接力項目 認識及練 習	P-IV-3 能訓練 之原理原則了解 與運用有氧訓 練、無氧訓練、 間歇訓練、循環 訓練等之內容、 負荷、安全原則 與運動防護 T-IV-2 理解並 操作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力與 速度等專項體能 之原理原則 T-IV-B2 接力準 備動作與接力動 作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆接力傳接棒介 紹 0.5 節 ◆短程接力 1 節 ◆接力循環傳接 棒 1 節 ◆接力體能訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
15	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、	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆弓箭步擺臂訓 練 1 節 ◆體能訓練 1 節	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					
		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	作之進階技術	◆接力速度訓練 1 節 ◆短程接力 1 節 ◆接力體能訓練 1 節	法治教育			
16	中長距離 認識與練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆擺臂訓練 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆長距離耐力跑 1 節 ◆認識中長距離項目 1.5 節 ◆認識起跑動作要領 0.5 節 ◆二千公尺測驗 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	中長距離 認識與練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1 節 ◆追逐跑訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆心肺耐力跑 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	中長距離	P-IV-1 了解與	P-IV-A1 心肺耐	◆慢跑訓練 0.5	性別平	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					
	認識與練習	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	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	節 ◆馬克操 0.5 節 ◆擺臂訓練 0.5 節 ◆循環體能訓練 1 節	等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
		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	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	◆速耐力訓練 1 節 ◆心肺耐力跑 1.5 節 ◆核心肌群訓練 1 節				
19	中長距離 認識與練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練 之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆法克雷特訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆心肺耐力跑 1.5 節 ◆800 公尺測驗 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	中長距離 認識與練習	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	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆擺臂訓練 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆間歇訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練、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	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	◆核心肌群訓練 1 節 ◆心肺耐力跑 1.5 節 ◆1500 公尺測驗 1 節				
21	中長距離 認識與練習	P-IV-1 了解與 運用一般體能訓 練之原理原則 P-IV-2 了解與 運用專項體能訓 練 P-IV-3 能訓練 之原理原則了解 與運用有氧訓 練、無氧訓練、 間歇訓練、循環 訓練等之內容、 負荷、安全原則 與運動防護 Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐 力、柔軟度、肌 (耐)力等一般 體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力與 速度等專項體能 之原理原則 P-IV-A3 有氧訓 練、無氧訓練、 間歇訓練、循環 訓練等之內容、 負荷、安全原則 與運動 Ta-IV-C1 配速 與競賽規則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度跑 0.5 節 ◆變化式起跑訓 練 1 節 ◆反覆訓練 1.5 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆3000 公尺測驗 1 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期末考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】
課程計畫

教材來源	<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	課發會審查人員		教學者	
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					
		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					
1	欄架認識及練習	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆欄架操 2 節 ◆欄架對牆 1.5 節 ◆欄架前導腳 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	欄架認識及練習	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	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆欄架操 1.5 節 ◆欄架對牆 1 節 ◆欄架前導腳 1 節 ◆欄架後縮腳 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		與情報蒐集	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					
3	欄架認識及練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆欄架操 1 節 ◆欄架對牆 0.5 節 ◆欄架前導腳 0.5 節 ◆欄架後縮腳 1 節 ◆欄間節奏跑 1 節 ◆欄架一步過欄 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	欄架認識及練習	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、	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、	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆欄架操 1 節 ◆欄架前導腳 0.5 節 ◆欄架後縮腳 1 節 ◆欄間節奏跑 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		踢、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	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	節 ◆欄架 1.3.5 步 過欄 1.5 節				
		Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集	T-IV-B2 接力準 備動作與接力 動作之進階技 術 T-IV-B3 跑、 跳、擲、踢、蹬、 划之運動力學 原理 Ta-IV-C1 配速 與競賽規則					
5	三鐵項目 認識及練 習	P-IV-1 了解與 運用一般體能訓 練之原理原則 P-IV-2 了解與 運用專項體能訓 練 T-IV-1 理解並 操作跑、跳、擲 踢、蹬、划等專 項技術 T-IV-2 理解並 操作跑、跳、擲 踢、蹬、划等專 項 技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力與 速度等專項體 能之原理原則 T-IV-B1 跑、 跳、擲、踢、蹬、 划等各專項技 術的單一動 作、起始準備、 起始動作、連結 動作之準備、連 結動作、聯合動 作之銜續及完 成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、 跳、擲、踢、蹬、 划之運動力學 原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆活動操 0.5 節 ◆三鐵活動操 1.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆徒手體能活動 1 節 ◆認識擲部項目 2 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	三鐵項目 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	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆三鐵活動操 1 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆擲部腰力訓練	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					
		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	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	2節 ◆鉛球握球法 0.5節 ◆鉛球站立式投擲1.5節				
7	三鐵項目 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆三鐵活動操 1 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆擲部腰力訓練 1 節 ◆鉛球站立式投擲 1 節 ◆鉛球滑步式投擲 1 節 ◆鉛球投擲訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
8	三鐵項目 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	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆三鐵活動操 1 節 ◆速度跑 0.5 節 ◆標槍握槍法 0.5 節 ◆標槍原地投擲 1 節 ◆標槍交叉步訓練 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	◆標槍助跑投擲訓練 1.5 節				
9	三鐵項目 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆三鐵活動操 1 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆標槍原地投擲 0.5 節 ◆標槍交叉步訓練 0.5 節 ◆標槍助跑訓練 1 節 ◆標槍投擲訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	三鐵項目 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆三鐵活動操 1 節 ◆速度跑 0.5 節 ◆擲部腰力訓練 1 節 ◆鐵餅握餅法 0.5 節 ◆鐵餅手感訓練 1.5 節 ◆鐵餅站立投擲 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理					
		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、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆三鐵活動操 1 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆擲部腰力訓練 0.5 節 ◆鐵餅站立投擲 0.5 節 ◆鐵餅旋轉訓練 1.5 節 ◆鐵餅投擲訓練 1.5 節				
11	三鐵項目 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆三鐵活動操 1 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆擲部腰力訓練 0.5 節 ◆鐵餅站立投擲 0.5 節 ◆鐵餅旋轉訓練 1.5 節 ◆鐵餅投擲訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	三鐵項目 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆三鐵活動操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆測驗標槍動作 1.5 節 ◆測驗鉛球動作 1.5 節 ◆測驗鐵餅 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	跳部項目 認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆敏捷起跑訓練 1 節 ◆折返跑訓練 1 節 ◆認識跳部項目 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14	跳部項目 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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跳遠起跳動作 1 節 ◆跳遠空中動作 1.5 節 ◆跳遠落地動作 1.5 節 ◆跳遠速度 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
15	跳部項目 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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跳遠速度 0.5 節 ◆跳遠起跳動作 1 節 ◆跳遠空中動作 1.5 節 ◆跳遠落地動作 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	跳部項目 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	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、	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跳遠起跳動作 0.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆跳遠空中動作 1 節 ◆跳遠落地動作 1.5 節 ◆跳遠完整動作 2 節				
17	跳部項目 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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跳高過竿動作 1 節 ◆跳高空中動作 1.5 節 ◆跳高助跑訓練 1 節 ◆跳高 3 步對牆起挑 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	跳部項目 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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跳高過竿動作 0.5 節 ◆跳高空中動作 1.5 節 ◆跳高助跑訓練 1.5 節 ◆跳高完整動作 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	了解選擇 適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度跑 1 節 ◆變化式起跑訓練 1 節 ◆折返跑/階梯訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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	◆繩梯訓練 1 節				
		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	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					
20	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度跑 1 節 ◆基本體能 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆決定專長項目 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	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					
		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	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					
		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	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					

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】
課程計畫

教材來源	<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		課發會審查人員	教學者
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)		
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識運動 傷害 體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆跑姿基本動作訓練 1 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆運動傷害防護課程 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	專項練習 與 體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆下肢肌力/肌耐力訓練 2 節 ◆專項技術補強 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	專項練習 與 體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆上肢肌力/肌耐力訓練 2 節 ◆循環體能 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	專項練習 與 體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 2 節 ◆速耐力訓練 2	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					
		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	動作之進階技術	節				
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、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 2 節 ◆專項技術訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	專項練習 與 體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆重量訓練 2 節 ◆繩梯/敏捷訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	專項練習 與 體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆重量訓練 1 節 ◆專長技術測驗 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	段考

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術		◆速度耐力訓練 1 節				
		T-IV-1 理解並 操作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術 Ps-IV-2 理解並 演練溝通能力	T-IV-B1 跑、 跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技 術的單一動 作、起始準備、 起始動作、連結 動作之準備、連 結動作、聯合動 作之銜續及完 成動作之進階 技術 Ps-IV-D2 訓 練、競賽與心理 技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆速度耐力訓練 1 節 ◆調整專項技術 2 節 ◆核心肌群訓練 1 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
8	專項技術 練習 專項心理 訓練							
9	比賽期的 戰術	Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德	Ta-IV-C1 配速 與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽 與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動 道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆欄架基本 1 節 ◆技術/狀況調 整 3 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	比賽期的 戰術	Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德	Ta-IV-C1 配速 與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽 與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動 道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆重量訓練 2 節 ◆調整專項技術 3 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	比賽期的 戰術	Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德	Ta-IV-C1 配速 與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽 與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動 道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆重量訓練 1 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	比賽期的 戰術	Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德	Ta-IV-C1 配速 與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽 與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動 道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆敏捷 1 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆穩定跑 1 節 ◆賽後調整/放鬆 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
14	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆穩定跑 0.5 節 ◆核心肌群訓練 2 節 ◆賽後調整/放鬆 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	段考
15	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆核心肌群訓練 2 節 ◆重量訓練 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
16	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆核心肌群訓練 2 節 ◆重量訓練 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
17	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆耐力訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 2 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆耐力訓練 1 節 ◆核心肌群 1 節 ◆比賽優缺點解析 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節	性別平等教育 人權教育	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					
		執行環境適應能力	Ps-IV-D3 溝通管道與方法	<ul style="list-style-type: none"> ◆穩定跑 1 節 ◆基本體能訓練 1 節 ◆核心訓練 1 節 ◆重量訓練 2 節 	品德教育 法治教育			
20	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆耐力訓練 2 節 ◆核心訓練 1 節 ◆重量訓練 1 節 ◆繩梯訓練 1 節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
21	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆繩梯敏捷 1 節 ◆折返跑 1 節 ◆法特雷克 1 節 ◆2000M 測驗 2 節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	期末考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】
課程計畫

教材來源	<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		課發會審查人員	教學者
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-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆敏捷訓練 0.5 節 ◆重量訓練介紹 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
2	體能訓練 的加強 (重訓介 紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆敏捷訓練 0.5 節 ◆腹背肌訓練 1 節 ◆循環訓練 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
3	體能訓練 的加強 (重訓介 紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆敏捷訓練 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆上肢肌力/肌耐力 2.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
4	體能訓練 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-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節	性別平等教育 人權教	小隊實作分組	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					
	紹)	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	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	◆速度訓練 0.5 節 ◆敏捷訓練 0.5 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆下肢肌力/肌耐力 2.5 節	育 品德教 育 法治教 育	練習		
5	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有 氧 訓 練、無 氧 訓 練、間 歇 訓 練、循 環 訓 練 等 之 內 容、負 荷、安 全 原 則 與 運 動 防 護	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆敏捷訓練 0.5 節 ◆核心肌群訓練 2 節 ◆負重訓練 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	
6	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有 氧 訓 練、無 氧 訓 練、間 歇 訓 練、循 環 訓 練 等 之 內 容、負 荷、安 全 原 則 與 運 動 防 護	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆敏捷訓練 0.5 節 ◆柔軟操訓練 1 節 ◆技術補強 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
7	專項技巧 提升 (個人技 術提升) (團隊生 活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆欄架操 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育	測驗	6	段 考

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量 方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
				◆專項技術調整 2.5 節	法治教育			
8	專項技巧 提升 (個人技 術提升) (團隊生 活)	T-IV-3 理解並 操作接力動作之 進階技術 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力	T-IV-B3 跑、跳、擲 /踢、蹬、划之運動 力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道 與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1.5 節 ◆專項技術重量 訓練 3 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
9	專項技巧 提升 (個人技 術提升) (團隊生 活)	T-IV-3 理解並 操作接力動作之 進階技術 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力	T-IV-B3 跑、跳、擲 /踢、蹬、划之運動 力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道 與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆專項技術速度 3 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
10	專項技巧 提升 (個人技 術提升) (團隊生 活)	T-IV-3 理解並 操作接力動作之 進階技術 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力	T-IV-B3 跑、跳、擲 /踢、蹬、划之運動 力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道 與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆節奏跑訓練 2 節 ◆重量訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
11	專項技巧 提升 (個人技 術提升) (團隊生 活)	T-IV-3 理解並 操作接力動作之 進階技術 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力	T-IV-B3 跑、跳、擲 /踢、蹬、划之運動 力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道 與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆各專項技術訓 練 2 節 ◆各專項技術速 度 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
12	專項技巧 提升 (個人技 術提升) (團隊生 活)	T-IV-3 理解並 操作接力動作之 進階技術 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力	T-IV-B3 跑、跳、擲 /踢、蹬、划之運動 力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道 與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆間歇訓練 2 節 ◆核心肌群訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量 方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
13	專項技巧 提升 (個人技 術提升) (團隊生 活)	T-IV-3 理解並 操作接力動作之 進階技術 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力	T-IV-B3 跑、跳、擲 /踢、蹬、划之運動 力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道 與方法	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆步幅訓練 1 節 ◆爆發力訓練 2 節 ◆核心肌群訓練 1 節	育 性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習 測驗	6	
14	專項技術 進階提升 (個人動 作) (團隊意 識) (心理策 略)	T-IV-2 理解並 操作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲 /踢、蹬、划等各專 項技術的單一動 作、起始準備、起始 動作、連結動作之準 備、連結動作、聯合 動作之銜續及完成 動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情 報蒐集 Ps-IV-D1 目標設 定、壓力管理與自我 對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆步頻訓練 1 節 ◆體能訓練 2 節 ◆重量訓練 1 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	測驗	6	段 考
15	專項技術 進階提升 (個人動 作) (團隊意 識) (心理策 略)	T-IV-2 理解並 操作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲 /踢、蹬、划等各專 項技術的單一動 作、起始準備、起始 動作、連結動作之準 備、連結動作、聯合 動作之銜續及完成 動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情 報蒐集 Ps-IV-D1 目標設 定、壓力管理與自我 對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆各專項技術訓 練 2 節 ◆各專項技術速 度 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
16	專項技術 進階提升 (個人動 作) (團隊意 識)	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	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆各專項技術訓 練 2 節 ◆各專項技術速	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					
	(心理策略)	執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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	度1節 ◆重量訓練2節	法治教育			
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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練0.5節 ◆馬克操0.5節 ◆速度訓練0.5節 ◆各專項技術調整2.5節 ◆比賽模擬訓練2節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
18	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練0.5節 ◆馬克操0.5節 ◆核心肌群訓練1節 ◆全國賽事4節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
19	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練0.5節 ◆穩定跑0.5節 ◆核心肌群訓練2節 ◆賽後調整/放鬆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	
20	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練0.5節 ◆馬克操0.5節 ◆耐力訓練1節 ◆核心肌群1節 ◆比賽優缺點解	性別平等教育 人權教育 品德教育	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					
		執行環境適應能力		析 3 節	法治教育			

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】
課程計畫

教材來源	<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	課發會審查人員		教學者	
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	<p>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。</p>			
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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</p>			

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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆基本體能 2 節 ◆3000M 測驗 2 節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	加強基本專項技術動作(體能訓練)	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆跳繩訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆基本體能 1 節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	加強基本專項技術動作(體能訓練)	<p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆敏捷訓練 0.5 節 ◆欄架操 1 節 ◆技術補強 1 節 ◆專項技術訓練 1.5 節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	加強基本	T-IV-2 理解並	T-IV-B1 跑、	◆慢跑訓練 0.5	性別平等	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					
	專項技術動作(體能訓練)	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	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	節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆步幅訓練 1 節 ◆基礎專項技術 1 節 ◆重量訓練 2 節	教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
5	加強基本專項技術動作(體能訓練)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆各專項技術訓練 2 節 ◆各專項技術速度 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
6	加強基本專項技術動作(體能訓練)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆核心肌群訓練 0.5 節 ◆各專項技術訓練 2 節 ◆各專項技術速度 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
7	加強基本	T-IV-2 理解並	T-IV-B1 跑、	◆慢跑訓練 0.5	性別平等	測驗	6	段

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	專項技術動作(體能訓練)	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	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	節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆核心肌群訓練 0.5 節 ◆各專項技術訓練 2 節 ◆各專項技術速度 2 節	教育 人權教育 品德教育 法治教育			考
8	基本體能加強期	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆速耐力 1 節 ◆間歇訓練 1 節 ◆重量加強 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	各專項技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆各專項技術輔助 1 節 ◆各專項重量訓練 1 節 ◆模擬訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	各專項技術加強期	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	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆跳繩 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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	◆各專項技術輔助1節 ◆各專項重量訓練1節 ◆核心肌群訓練1節				
11	各專項技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練0.5節 ◆馬克操0.5節 ◆速度訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆各專項技術輔助1節 ◆各專項重量訓練1節 ◆技術模擬賽事2節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	各專項技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練0.5節 ◆馬克操0.5節 ◆速度訓練0.5節 ◆步幅訓練0.5節 ◆各專項技術輔助1節 ◆各專項重量訓練1節 ◆各技術專項訓練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	
13	各專項技術加強期	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	◆慢跑訓練0.5節 ◆馬克操0.5節 ◆速度訓練0.5節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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、	◆步頻訓練 0.5 節 ◆各專項技術輔助 1 節 ◆各專項重量訓練 1 節				
			跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆各技術專項訓練 2 節				
14	各專項技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆各專項技術輔助 1 節 ◆各技術專項訓練 2 節 ◆放鬆按摩 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
15	比賽期 賽後調整期 準備進入 鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆技術/狀況調整 2.5 節 ◆專項技術速度 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	比賽期 賽後調整期 準備進入 鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆技術/狀況調整 3 節 ◆專項技術速度 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	比賽期	Ta-IV-2 遵守並	Ta-IV-C2 競賽	◆慢跑訓練 0.5	性別平等	小隊實作	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	賽後調整期 準備進入 鍛鍊期	運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	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	節 ◆馬克操 0.5 節 ◆重量訓練 1 節 ◆各專項技術速 度 1 節 ◆調整專項技術 3 節	教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
18	比賽期 賽後調整 準備進入 鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽 與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動 道德 Ps-IV-D1 目標 設定、壓力管理 與自我對話等心 理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆各專項技術調 整 2.5 節 ◆比賽模擬訓練 2 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽期 賽後調整 準備進入 鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽 與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動 道德 Ps-IV-D1 目標 設定、壓力管理 與自我對話等心 理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	比賽期 賽後調整 準備進入 鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽 與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動 道德 Ps-IV-D1 目標 設定、壓力管理 與自我對話等心 理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆穩定跑 0.5 節 ◆核心肌群訓練 2 節 ◆賽後調整/放 鬆 3 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	比賽期 賽後調整 準備進入 鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽 與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動 道德 Ps-IV-D1 目標 設定、壓力管理 與自我對話等心 理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆耐力訓練 1 節 ◆核心肌群 1 節 ◆比賽優缺點解 析 3 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期末 考

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】
課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 102 節
設計者	課發會審查人員		教學者	
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	基本體能 加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆基本體能 2 節 ◆3000M 測驗 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	基本體能 加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆循環體能 2 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	基本體能 加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1.5 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	基本體能 加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節	性別平等教育 人權教	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-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	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	◆速度訓練 1 節 ◆柔軟操訓練 0.5 節 ◆技術補強 1.5 節 ◆重量訓練 2 節	育 品 德 教 育 法 治 教 育	習		
5	基本體能 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	◆穩定跑 1.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆跳繩訓練 1 節 ◆核心肌群訓練 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	
6	基本體能 加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有 氧 訓 練、無 氧 訓 練、間 歇 訓 練、循 環 訓 練 等 之 內 容、負 荷、安 全 原 則 與 運 動 防 護	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆欄架操 1 節 ◆各專項技術訓練 3 節	性 別 平 等 教 育 人 權 教 育 品 德 教 育 法 治 教 育	小隊實 作 分 組 練 習	6	
7	基本體能 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	◆穩定跑 1 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆跳繩跑跳轉換 0.5 節 ◆核心肌群訓練	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					
		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	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	1 節 ◆各專項技術訓練 2 節	法治教育			
8	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆核心肌群訓練 0.5 節 ◆各專項重量訓練 2 節 ◆各專項技術訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 1 節 ◆各專項技術輔助 1 節 ◆各專項重量訓練 1 節 ◆各技術專項訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆各專項速度訓練 1.5 節 ◆各專項重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節	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					
		Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆速度訓練 0.5 節 ◆步幅訓練 0.5 節 ◆專項技術訓練 2 節 ◆專項技術速度 2 節 	育 品德教 育 法治教 育	習		
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆步頻訓練 0.5 節 ◆專項技術訓練 2 節 ◆專項技術速度 2 節 	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆重量訓練 1 節 ◆各專項技術速度 1 節 ◆調整專項技術 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	
14	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆速度訓練 0.5 節 ◆各專項技術調整 2.5 節 ◆比賽模擬訓練 2 節 	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習 測驗	6	段考
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1 節 ◆全國賽事 4 節 	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育	小隊實 作 分組練 習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方 式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
					法治教育			
16	比賽期 賽後放鬆 期	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情 報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設 定、壓力管理與自我 對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆穩定跑 0.5 節 ◆核心肌群訓練 2 節 ◆賽後調整/放 鬆 3 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
17	比賽期 賽後放鬆 期	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情 報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設 定、壓力管理與自我 對話等心理技巧	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆耐力訓練 1 節 ◆核心肌群 1 節 ◆比賽優缺點解 析 3 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習 測驗	6	期 末 考

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】
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	課發會審查人員		教學者	
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	<p>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。</p>			
課程目標	<p>一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。</p> <p>三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。</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	認識游泳運動 熱身操及柔軟操訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	◆自我介紹與分組0.5節 ◆熱身操1節 ◆熱身技術訓練法1節 ◆瑜珈的熟練度1節 ◆動態的伸展1節 ◆靜態的拉筋1節 ◆呼吸式冥想0.5節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	認識游泳運動 熱身操及柔軟操訓練	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	◆熱身操1節 ◆柔軟操1.5節 ◆瑜珈的熟練度1節 ◆動態的伸展1節 ◆靜態的拉筋1節 ◆呼吸式冥想0.5節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	訓練原理-能量三大系統	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 P-IV-A3 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆三大系統分類3節 ◆各系統的特色3節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	基礎水感練習	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	◆柔軟操1.5節 ◆韻律呼吸1.5節 ◆一字飄1節 ◆水母漂1節	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練		◆蹬牆漂浮1節	育 法治教 育			
5	基礎水感 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	◆柔軟操1節 ◆韻律呼吸1節 ◆一字飄1節 ◆水母漂1節 ◆蹬牆漂浮1節 ◆基礎水感測驗 1節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
6	自由式- 踢腳	P-IV-2 了解與 運用專項體能訓 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	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力與 速度等專項體能 之原理原則	◆柔軟操1節 ◆踢腳基礎動作 1節 ◆踢腳節奏1節 ◆浮具踢腳1.5 節 ◆空手踢腳1.5 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	
7	自由式- 踢腳	P-IV-2 了解與 運用專項體能訓 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	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力與 速度等專項體能 之原理原則	◆柔軟操1節 ◆踢腳基礎動作 1節 ◆踢腳節奏1節 ◆浮具踢腳1節 ◆空手踢腳1節 ◆踢腳測驗1節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
8	自由式- 划手	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	◆柔軟操1節 ◆划手基礎動作 1節 ◆划手頻率1節 ◆浮具划手1.5 節 ◆空手練習1.5 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	
9	自由式- 划手	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	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	◆柔軟操1節 ◆划手基礎動作 1節 ◆划手頻率1節 ◆浮具划手1.5 節 ◆空手練習 1.5	性別平 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					
		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	節	育			
10	自由式- 划手	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	◆柔軟操1節 ◆划手基礎動作 1節 ◆划手頻率1節 ◆浮具划手1.5 節 ◆空手練習1.5 節 ◆划手測驗1節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
11	自由式- 聯合動作	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	◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解 1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆自由式游泳2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	
12	自由式- 聯合動作	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	◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解 1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆自由式游泳2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
		踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術						
13	自由式- 聯合動作	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	◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解 1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆自由式游泳1 節 ◆自由式測驗測 驗1節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	蛙式-踢 腳	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	◆柔軟操1節 ◆踢腳基礎動作 1節 ◆踢腳節奏1節 ◆浮具踢腳1.5 節 ◆空手踢腳1.5 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	段考
15	蛙式-踢 腳	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	◆柔軟操1節 ◆踢腳基礎動作 1節 ◆踢腳節奏1節 ◆浮具踢腳1節 ◆空手踢腳1節 ◆踢腳測驗1節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	
16	蛙式-划 手	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	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、	◆柔軟操1節 ◆划手基礎動作 1節 ◆划手頻率1節 ◆浮具划手1.5	性別平 等教育 人權教 育 品德教	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	跳、擲、踢、蹬、 划之運動力學原 理	節 ◆空手練習 1.5 節	育 法治教 育			
17	蛙式-划 手	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	◆柔軟操1節 ◆划手基礎動作 1節 ◆划手頻率1節 ◆浮具划手1.5 節 ◆空手練習 1.5 節 ◆划手測驗 1 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
18	蛙式-聯 合動作	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	◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解 1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆蛙式游泳 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	
19	蛙式-聯 合動作	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	◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解 1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆蛙式游泳 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術						
20	蛙式-聯合動作	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	◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆蛙式游泳1節 ◆蛙式測驗測驗1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】
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		課發會審查人員	教學者
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、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。		
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					
		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、踢、蹬、	◆柔軟操1節 ◆自由式有氧訓練1節 ◆自由式無氧訓練1節 ◆自由式心肺耐力訓練1節				
1	自由式複習	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	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	◆自由式爆發力訓練1節 ◆自由式動作調整1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
2	蛙式複習	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 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	◆柔軟操1節 ◆蛙式有氧訓練1節 ◆蛙式無氧訓練1節 ◆蛙式心肺耐力訓練1節 ◆蛙式爆發力訓練1節 ◆蛙式動作調整1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小小隊實作 分組練習 測驗	6	
3	仰式-踢腳	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-2 理解並	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆柔軟操1節 ◆踢腳基礎動作1節 ◆踢腳節奏1節	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術		◆浮具踢腳1.5節 ◆空手踢腳1.5節	法治教育			
4	仰式-踢腳	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆柔軟操1節 ◆踢腳基礎動作1節 ◆踢腳節奏1節 ◆浮具踢腳1節 ◆空手踢腳1節 ◆踢腳測驗1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
5	仰式-划手	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	◆柔軟操1節 ◆划手基礎動作1節 ◆划手頻率1節 ◆浮具划手1.5節 ◆空手練習1.5節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	仰式-划手	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	◆柔軟操1節 ◆划手基礎動作1節 ◆划手頻率1節 ◆浮具划手1.5節 ◆空手練習1.5節 ◆划手測驗1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
7	仰式-聯合動作	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	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	◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆仰式游泳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	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					
		操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術						
		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					
8	仰式-聯合動作	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"> ◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆仰式游泳2節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	仰式-聯合動作	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"> ◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆仰式游泳1節 ◆仰式測驗測驗1節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
10	蝶式-踢腳	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	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"> ◆柔軟操1節 ◆踢腳基礎動作1節 ◆踢腳節奏1節 ◆浮具踢腳1.5節 ◆空手踢腳1.5節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		術						
		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	◆柔軟操1節 ◆踢腳基礎動作1節 ◆踢腳節奏1節 ◆浮具踢腳1節 ◆空手踢腳1節 ◆踢腳測驗1節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
11	蝶式-踢腳	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	跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆柔軟操1節 ◆踢腳節奏1節 ◆浮具踢腳1節 ◆空手踢腳1節 ◆踢腳測驗1節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
		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	◆柔軟操1節 ◆划手基礎動作1節 ◆划手頻率1節 ◆浮具划手1.5節 ◆空手練習1.5節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	蝶式-划手	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	跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆柔軟操1節 ◆划手基礎動作1節 ◆划手頻率1節 ◆浮具划手1.5節 ◆空手練習1.5節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
		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	◆柔軟操1節 ◆划手基礎動作1節 ◆划手頻率1節 ◆浮具划手1.5節 ◆空手練習1.5節 ◆划手測驗1節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
13	蝶式-划手	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	跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆柔軟操1節 ◆划手基礎動作1節 ◆划手頻率1節 ◆浮具划手1.5節 ◆空手練習1.5節 ◆划手測驗1節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
		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、	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、	◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆蝶式游泳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	段考
14	蝶式-聯合動作	訓練等之內容、	跳、擲、踢、蹬、	◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆蝶式游泳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	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					
		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	划之運動力學原理					
15	蝶式-聯合動作	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"> ◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆蝶式游泳2節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	蝶式-聯合動作	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"> ◆柔軟操1節 ◆聯合動作講解1節 ◆換氣練習1節 ◆手腳配合1節 ◆蝶式游泳1節 ◆蝶式測驗測驗1節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
17	轉身技術	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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"> ◆柔軟操1節 ◆往前翻訓練1節 ◆往後翻訓練1節 ◆側轉訓練1節 ◆輔助訓練(划手板)1節 ◆聯合訓練(花 	性別平等教育 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					
				式訓練) 1 節				
18	跳水技術	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 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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆柔軟操1節 ◆立定式起跳1節 ◆起跑式起跳1節 ◆反應訓練1節 ◆輔助訓練(浮條) 1節 ◆聯合訓練(蝶腰、衝刺) 1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 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	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、	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆心肺耐力訓練1.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆動作調整1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	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					
20	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 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	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、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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆心肺耐力訓練1.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆動作調整1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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					
		執行環境適應能力	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					

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】
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		課發會審查人員	教學者
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、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。		
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆動作調整1節 ◆專項技術補強1.5節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	◆慢跑訓練0.5節 ◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆動作調整1節 ◆專項技術補強1.5節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆體能訓練1.5節 ◆專項技術補強1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練	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					
		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		0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆專項技術補強 1 節				
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練 1.5節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆專項技術補強 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練 1.5節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆專項技術補強 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練 1.5節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術		◆專項技術補強 1節				
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆體能訓練1.5節 ◆調整專項技術1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	專項技術練習 專項心理訓練	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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆體能訓練1.5節 ◆調整專項技術1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆技術/狀況調整3節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1節 ◆無氧訓練0.5	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					
		運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德	節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆技術/狀況調整 3 節	法治教育			
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	◆柔軟操 2 節 ◆意象訓練 1 節 ◆縣內賽事 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	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	◆柔軟操 2 節 ◆有氧訓練訓練 2 節 ◆技術/狀況調整 1 節 ◆賽後調整/放鬆 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	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	◆柔軟操 2 節 ◆有氧訓練訓練 2 節 ◆技術/狀況調整 1 節 ◆賽後調整/放鬆 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15	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	◆柔軟操 2 節 ◆有氧訓練訓練 2 節 ◆按摩調整 1 節 ◆賽後調整/放鬆 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	◆柔軟操 2 節 ◆按摩調整 1 節 ◆爆發力訓練 1 節 ◆有氧訓練訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	◆柔軟操 2 節 ◆按摩調整 1 節 ◆賽後影片分析 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	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	◆柔軟操 2 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆比賽優缺點解析 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1.5 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆調整專項技術 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1.5 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆調整專項技術 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
21	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1.5 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆調整專項技術 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	期末考

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】
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	課發會審查人員		教學者
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、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。		
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-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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆體能訓練1節 ◆重量訓練介紹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	
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆體能訓練1節 ◆重量訓練2節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊 實作 分組 練習	6	
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆體能訓練1節 ◆肌群等張等長訓練2節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊 實作 分組 練習	6	
4	體能訓練 的加強 (重訓介 紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1節	性別平等教育 人權教	小隊 實作 分組	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					
	紹)	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	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	◆爆發力訓練 1 節 ◆體能訓練 1 節 ◆專項技術訓練 2 節	育 品德教 育 法治教 育	練習		
5	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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆爆發力訓練 1 節 ◆體能訓練 1 節 ◆槓鈴訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆重量訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
7	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能	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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1.5 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育	測驗	6	段考

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量 方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
		力		◆專項技術細部調整 2 節	法治教育			
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1節 ◆衝刺 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1.5 節 ◆專項技術重量訓練 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	
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1.5 節 ◆專項技術速度 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆核心訓練 1 節 ◆速度訓練 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練 1.5 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1 節 ◆專項技術細部調整 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆衝刺 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1.5 節 ◆專項技術重量	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教	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 2 節	育			
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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆核心訓練 1 節 ◆速度訓練 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習 測驗	6	
14	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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1.5 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1 節 ◆專項技術細部 調整 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	測驗	6	段考
15	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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆衝刺訓練 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1.5 節 ◆專項技術重量 訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
16	專項技術 進階提升 (個人動 作) (團隊意 識) (心理策 略)	T-IV-2 理解並 操作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術之進階技 術 Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則	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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆核心訓練 1 節 ◆速度訓練 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教	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					
	略)	與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	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		育			
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	◆柔軟操 1 節 ◆核心訓練 1 節 ◆衝刺訓練 1 節 ◆專項技術調整 1 節 ◆比賽模擬訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
18	比賽期 (賽後調 整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-2 理解並 演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能 力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競 賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道 與方法	◆柔軟操 1 節 ◆核心訓練 1 節 ◆衝刺訓練 1 節 ◆專項技術調整 1 節 ◆縣內賽事 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
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	◆柔軟操 1 節 ◆核心訓練 1 節 ◆衝刺訓練 1 節 ◆專項技術調整 1 節 ◆縣內賽事 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
20	比賽期 (賽後調 整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-2 理解並 演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應能	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	◆柔軟操 1 節 ◆動作技術調整 1 節 ◆核心訓練 1 節 ◆賽後調整/放 鬆 3 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教	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					
		力			育			

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】
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	課發會審查人員		教學者	
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、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。			
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆動作調整1節 ◆專項技術補強1.5節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練0.5節 ◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆動作調整1節 ◆專項技術補強1.5節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆體能訓練1.5節 ◆專項技術補強1節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			划之運動力學原理					
4	加強基本 專項技術 動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆體能訓練1.5節 ◆專項技術補強1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	加強基本 專項技術 動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆體能訓練1.5節 ◆專項技術補強1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆體能訓練1.5節 ◆專項技術補強1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			划之運動力學原理					
7	加強基本 專項技術 動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆體能訓練1.5節 ◆專項技術補強1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆體能訓練1.5節 ◆調整專項技術1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	長距離調整期 短距離調整期 混合式調整期	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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆專項技術加強1.5節 ◆專項技術調整1節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	長距離調	T-IV-2 理解並	T-IV-B1 跑、	◆柔軟操1節	性別平等	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					
	整期 短距離調整期 整期 混合式調整期 整期	操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	◆有氧訓練訓練1節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆技術/狀況調整3節	教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
11	長距離調整期 短距離調整期 混合式調整期	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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1節 ◆無氧訓練0.5節 ◆爆發力訓練0.5節 ◆技術/狀況調整3節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	比賽期	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	◆柔軟操2節 ◆意象訓練1節 ◆縣內賽事3節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	比賽期	T-IV-2 理解並	T-IV-B1 跑、	◆柔軟操2節	性別平等	小隊實作	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	賽後調整期 準備進入 鍛鍊期	操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	◆有氧訓練訓練 2 節 ◆技術/狀況調整 1 節 ◆賽後調整/放鬆 1 節	教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
14	比賽期 賽後調整期 準備進入 鍛鍊期	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	◆柔軟操 2 節 ◆有氧訓練訓練 2 節 ◆技術/狀況調整 1 節 ◆賽後調整/放鬆 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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	◆柔軟操 2 節 ◆有氧訓練訓練 2 節 ◆按摩調整 1 節 ◆賽後調整/放鬆 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	◆柔軟操 2 節 ◆按摩調整 1 節 ◆爆發力訓練 1 節 ◆有氧訓練訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			理技巧					
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	◆柔軟操 2 節 ◆按摩調整 1 節 ◆賽後影片分析 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	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	◆柔軟操 2 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆比賽優缺點解 析 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	
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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1.5 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆調整專項技術 1 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	比賽期 賽後調整 期 準備進入 鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽 與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動 道德 Ps-IV-D1 目標 設定、壓力管理 與自我對話等心 理技巧	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1.5 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆調整專項技術 1 節	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	比賽期 賽後調整 期	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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1.5 節	性別平等 教育 人權教育	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					
	準備進入 鍛鍊期	Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	道德 Ps-IV-D1 目標 設定、壓力管理 與自我對話等心 理技巧	◆無氧訓練 0.5 節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆調整專項技術 1 節	品德教育 法治教育			

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】
課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)	教學總節數	每週 6 節 / 共 102 節
設計者		課發會審查人員	教學者
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、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。		
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-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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆體能訓練1節 ◆重量訓練介紹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	
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆體能訓練1節 ◆重量訓練2節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆體能訓練1節 ◆肌群等張等長訓練2節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	體力加強期 速度加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1節	性別平等教育 人權教	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 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	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	◆爆發力訓練 1 節 ◆體能訓練 1 節 ◆專項技術訓練 2 節	育 品德教 育 法治教 育	習		
5	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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆爆發力訓練 1 節 ◆體能訓練 1 節 ◆槓鈴訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1.5 節 ◆重量訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
7	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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1.5 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1 節	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					
		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	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	◆專項技術細部調整 2 節	法治教育			
8	各組技術調整期	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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1節 ◆衝刺0.5節 ◆核心肌群訓練1.5節 ◆專項技術重量訓練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	
9	各組技術調整期	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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1節 ◆無氧訓練0.5節 ◆核心肌群訓練1.5節 ◆專項技術速度2節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	各組技術調整期	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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1節 ◆核心訓練1節 ◆速度訓練1節 ◆重量訓練2節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	各組技術調整期	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	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練1.5節 ◆無氧訓練0.5節 ◆體能訓練1節 ◆專項技術細部調整2節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	各組技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	◆柔軟操1節 ◆有氧訓練訓練	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					
		指令與道德 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設 定、壓力管理與自我 對話等心理技巧	1 節 ◆衝刺 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1.5 節 ◆專項技術重量 訓練 2 節	人權教 育 品德教 育 法治教 育	分組練 習		
13	各組技術 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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆核心訓練 1 節 ◆速度訓練 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
14	各組技術 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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1.5 節 ◆無氧訓練 0.5 節 ◆體能訓練 1 節 ◆專項技術細部 調整 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習 測驗	6	段考
15	比賽期 賽後放鬆 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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆衝刺訓練 0.5 節 ◆核心肌群訓練 1.5 節 ◆專項技術重量 訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
16	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	◆柔軟操 1 節 ◆有氧訓練訓練 1 節 ◆核心訓練 1 節 ◆速度訓練 1 節 ◆重量訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
17	比賽期 賽後放鬆 期	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情 報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆柔軟操 1 節 ◆核心訓練 1 節 ◆衝刺訓練 1 節	性別平 等教育 人權教 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					
		Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	Ps-IV-D1 目標設 定、壓力管理與自我 對話等心理技巧	◆專項技術調整 1 節 ◆比賽模擬訓練 2 節	育 品德教 育 法治教 育	習 測驗		

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】
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		課發會審查人員	教學者
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、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球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	基礎平球 訓練	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4精準地 實踐標的性球 類運動之各種 專項技巧	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4精準地實 踐標的性球類 運動之各種專 項技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆速度反應訓練 ◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆推點訓練 	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	分組練習	6	
2	基礎長球 訓練	P-IV-1了解與 運用一般體 T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	P-IV-A1心肺 耐力、柔軟 T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操1節 ◆拉弓動作流暢 度 ◆擊球角度 ◆落點準確度 ◆擊球穩定度 ◆高度變化控制 	性別平 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	基礎切球 訓練	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆落點準確度訓 練 ◆向內滑切訓練 ◆向外滑切訓練 	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	分組練習	6	
4	重量訓練 與核心訓 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-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"> ◆訓練安全原則 ◆器材操作原則 ◆動作分析教學 ◆器材維護原則 	性別平 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	單打技術 訓練	T-III-1網/牆 性球類運動技 術要領 T-III-4 認識並 操作標的性球 類運動技術要領	T-III-B2網/牆性 球類運動比賽 之基本性攻防 實務技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆米字步步法訓 練 ◆左右後場殺球 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	
6	雙打技術	T-III-1網/牆	T-III-B2 網/牆	◆平抽檔訓練	性別平	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					
	訓練	性球類運動技術要領 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	性球類運動比賽之基本性攻防實務技術	◆半場限制區不起高訓練	等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
7	基礎殺球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆力量訓練 ◆落點準確度 ◆動作連貫訓練 ◆球速變化訓練	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	段考
8	發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆發球準度 ◆發球高度 ◆發後場落點 ◆發球角度	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	
9	接發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆接球回擊落點 ◆接球變化方向 ◆接球撥點	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	中長距離跑	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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆速耐力訓練 ◆心肺耐力訓練 ◆輔助訓練	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					
		項技術之進階技術						
11	運動傷害的預防與處置	Si-V-2了解常見的運動傷害類型 Si-V-3了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4了解運動傷害緊急處理原則	Si-V-G2 常見的運動傷害 Si-V-G3 運動傷害發生的原因 Si-V-G4 運動傷害的預防	◆運動傷害的肇因 ◆運動傷害的預防 ◆運動傷害的處理	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	基礎平球訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆抽球上網壓制訓練 ◆分球上網抓球訓練 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	基礎長球訓練-聯合動作	P-IV-1了解與運用一般體 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	P-IV-A1心肺耐力、柔軟 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆快速長球壓迫後場 ◆長球回中步法 ◆長球回中準備動作 ◆長球回中準備防守 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	基礎切球訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆主動搶高切球 ◆被動過渡切球 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
15	基礎殺球訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆左右後場殺球 ◆左右後場殺球回中步法 ◆殺球動作連貫訓練	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					
		動之各種專項技巧	動之各種專項技巧		育 法治教育			
16	發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆發球穩定度 ◆發球變化落點 ◆發球心理素質 ◆發球角度	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	接發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆接後場平高球訓練 ◆接球發力訓練 ◆接球打點訓練	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	
18	長距離跑	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	◆速耐力訓練 ◆心肺耐力訓練 ◆輔助訓練	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	單打技術訓練-聯合動作	T-III-1網/牆性球類運動技術要領 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性 攻防實務技術	◆米字步步法訓練 ◆左右後場殺球訓練 ◆左右平球訓練 ◆殺球上網訓練 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
20	雙打技術訓練-聯	T-III-1網/牆性球類運動技	T-III-B2 網/牆性球類運動比	◆平抽檔訓練 ◆三攻二訓練	性別平等教育	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					
	合動作	術要領 T-III-4 認識並 操作標的性球 類運動技術要領	賽之基本性 攻防實務技術	◆半場限制區不 起高 ◆全場二攻一半 場訓練 ◆聯合動作	人權教 育 品德教 育 法治教 育	測驗		

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】
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		課發會審查人員	教學者
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、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球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	基礎平球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆速度反應訓練 ◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆推點訓練 	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	
2	基礎長球訓練	P-IV-1了解與運用一般體 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	P-IV-A1心肺耐力、柔軟 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操1節 ◆拉弓動作流暢度 ◆擊球角度 ◆落點準確度 ◆擊球穩定度 ◆高度變化控制 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小小隊實作 分組練習 測驗	6	
3	基礎切球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆落點準確度訓練 ◆向內滑切訓練 ◆向外滑切訓練 	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	重量訓練與核心訓練	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-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"> ◆訓練安全原則 ◆器材操作原則 ◆動作分析教學 ◆器材維護原則 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
5	單打技術訓練	T-III-1網/牆性球類運動技術要領 T-III-4認識並操作標的性球類運動技術要領	T-III-B2網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆米字步步法訓練 ◆左右後場殺球訓練 	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	雙打技術訓練	T-III-1網/牆性球類運動技術要領 T-III-4認識並操作標的性球類運動技術要領	T-III-B2網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆平抽檔訓練 ◆半場限制區不起高訓練 	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	
7	基礎殺球	T-V-1網/牆性	T-V-1網/牆性	◆力量訓練	性別平等	小隊實作	6	段

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	訓練	球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆落點準確度 ◆動作連貫訓練 ◆球速變化訓練	教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		考
8	發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆發球準度 ◆發球高度 ◆發後場落點 ◆發球角度	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	
9	接發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆接球回擊落點 ◆接球變化方向 ◆接球撥點	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
10	中長距離跑	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	◆速耐力訓練 ◆心肺耐力訓練 ◆輔助訓練	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	運動傷害的預防與處置	Si-V-2了解常見的運動傷害類型 Si-V-3了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4了解運動傷害緊急處	Si-V-G2 常見的運動傷害 Si-V-G3 運動傷害發生的原因 Si-V-G4 運動傷害的預防	◆運動傷害的肇因 ◆運動傷害的預防 ◆運動傷害的處理	性別平等教育 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					
		理原則						
12	基礎平球 訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆抽球上網壓制訓練 ◆分球上網抓球訓練 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	基礎長球 訓練-聯合動作	P-IV-1了解與運用一般體 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	P-IV-A1心肺耐力、柔軟 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆快速長球壓迫後場 ◆長球回中步法 ◆長球回中準備動作 ◆長球回中準備防守 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	基礎切球 訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆主動搶高切球 ◆被動過渡切球 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
15	基礎殺球 訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆左右後場殺球 ◆左右後場殺球回中步法 ◆殺球動作連貫訓練	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	發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆發球穩定度 ◆發球變化落點 ◆發球心理素質 ◆發球角度	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 測驗	6	
17	接發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆接後場平高球訓練 ◆接球發力訓練 ◆接球打點訓練	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					
		踐標的性球類運動之各種專項技巧	踐標的性球類運動之各種專項技巧		法治教育			
		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					
18	單打技術	T-III-1 網/牆性球類運動技術要領 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆單打控反控訓練 ◆單打一點控全場訓練 ◆單打後兩點控全場訓練 ◆單打前兩點控全場訓練	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	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 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	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	◆單打技戰術訓練 ◆單打步法訓練	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					
		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	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					
20	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-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	◆雙打技戰術訓練 ◆雙打輪轉訓練 ◆雙打壓抽訓練	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	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					
			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					

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】
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		課發會審查人員	教學者
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、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球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	基礎平球 訓練	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4精準地 實踐標的性球 類運動之各種 專項技巧	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4精準地實 踐標的性球類 運動之各種專 項技巧	◆速度反應訓練 ◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆推點訓練	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	分組練習	6	
2	基礎長球 訓練	P-IV-1了解與 運用一般體 T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	P-IV-A1心肺 耐力、柔軟 T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	◆熱身操1節 ◆拉弓動作流暢 度 ◆擊球角度 ◆落點準確度 ◆擊球穩定度 ◆高度變化控制	性別平 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	基礎切球 訓練	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	◆落點準確度訓 練 ◆向內滑切訓練 ◆向外滑切訓練	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	分組練習	6	
4	重量訓練 與核心訓 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-A2 敏捷、 協調、瞬發力與 速度等專項體能 之原理原則	◆訓練安全原則 ◆器材操作原則 ◆動作分析教學 ◆器材維護原則	性別平 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	單打技術 訓練	T-III-1網/牆 性球類運動技 術要領 T-III-4 認識並 操作標的性球 類運動技術要領	T-III-B2網/牆性 球類運動比賽 之基本性攻防 實務技術	◆米字步步法訓 練 ◆左右後場殺球 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	
6	雙打技術	T-III-1網/牆	T-III-B2 網/牆	◆平抽檔訓練	性別平	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					
	訓練	性球類運動技術要領 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	性球類運動比賽之基本性攻防實務技術	◆半場限制區不起高訓練	等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
7	基礎殺球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆力量訓練 ◆落點準確度 ◆動作連貫訓練 ◆球速變化訓練	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	段考
8	發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆發球準度 ◆發球高度 ◆發後場落點 ◆發球角度	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	
9	接發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆接球回擊落點 ◆接球變化方向 ◆接球撥點	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	中長距離跑	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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆速耐力訓練 ◆心肺耐力訓練 ◆輔助訓練	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					
		項技術之進階技術						
11	運動傷害的預防與處置	Si-V-2了解常見的運動傷害類型 Si-V-3了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4了解運動傷害緊急處理原則	Si-V-G2 常見的運動傷害 Si-V-G3 運動傷害發生的原因 Si-V-G4 運動傷害的預防	◆運動傷害的肇因 ◆運動傷害的預防 ◆運動傷害的處理	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	基礎平球訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆抽球上網壓制訓練 ◆分球上網抓球訓練 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	基礎長球訓練-聯合動作	P-IV-1了解與運用一般體 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	P-IV-A1心肺耐力、柔軟 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆快速長球壓迫後場 ◆長球回中步法 ◆長球回中準備動作 ◆長球回中準備防守 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	基礎切球訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆主動搶高切球 ◆被動過渡切球 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
15	基礎殺球訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運	◆左右後場殺球 ◆左右後場殺球回中步法 ◆殺球動作連貫訓練	性別平等教育 人權教育 品德教	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					
		動之各種專項技巧	動之各種專項技巧		育 法治教育			
		T-V-1網/牆性球類運動技術要領	T-V-1網/牆性球類運動技術要領	◆發球穩定度	性別平等教育 人權教育			
16	發球訓練	T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆發球變化落點 ◆發球心理素質 ◆發球角度	育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	接發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆接後場平高球訓練 ◆接球發力訓練 ◆接球打點訓練	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	
18	長距離跑	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	◆速耐力訓練 ◆心肺耐力訓練 ◆輔助訓練	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	單打技術訓練-聯合動作	T-III-1網/牆性球類運動技術要領 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性 攻防實務技術	◆米字步步法訓練 ◆左右後場殺球訓練 ◆左右平球訓練 ◆殺球上網訓練 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
20	雙打技術訓練-聯	T-III-1網/牆性球類運動技	T-III-B2 網/牆性球類運動比	◆平抽檔訓練 ◆三攻二訓練	性別平等教育	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					
	合動作	術要領 T-III-4 認識並 操作標的性球 類運動技術要領	賽之基本性 攻防實務技術	◆半場限制區不 起高 ◆全場二攻一半 場訓練 ◆聯合動作	人權教 育 品德教 育 法治教 育	測驗		

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】
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		課發會審查人員	教學者
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、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球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	進階平球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆速度反應訓練 ◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆推點訓練 	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	
2	進階長球訓練	P-IV-1了解與運用一般體 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	P-IV-A1心肺耐力、柔軟 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操1節 ◆拉弓動作流暢度 ◆擊球角度 ◆落點準確度 ◆擊球穩定度 ◆高度變化控制 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小小隊實作 分組練習 測驗	6	
3	進階切球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆落點準確度訓練 ◆向內滑切訓練 ◆向外滑切訓練 	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	重量訓練與核心訓練	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-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"> ◆訓練安全原則 ◆器材操作原則 ◆動作分析教學 ◆器材維護原則 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
5	進階單打技術訓練	T-III-1網/牆性球類運動技術要領 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性 攻防實務技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆米字步步法訓練 ◆左右後場殺球訓練 	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	進階雙打技術訓練	T-III-1網/牆性球類運動技術要領 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性 攻防實務技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆平抽檔訓練 ◆半場限制區不起高訓練 	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	
7	進階殺球	T-V-1網/牆性	T-V-1網/牆性	◆力量訓練	性別平等	小隊實作	6	段

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	訓練	球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆落點準確度 ◆動作連貫訓練 ◆球速變化訓練	教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		考
8	進階發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆發球準度 ◆發球高度 ◆發後場落點 ◆發球角度	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	
9	進階接發球訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆接球回擊落點 ◆接球變化方向 ◆接球撥點	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
10	進階中長距離跑	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	◆速耐力訓練 ◆心肺耐力訓練 ◆輔助訓練	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	運動傷害的預防與處置	Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處	Si-V-G2 常見的運動傷害 Si-V-G3 運動傷害發生的原因 Si-V-G4 運動傷害的預防	◆運動傷害的肇因 ◆運動傷害的預防 ◆運動傷害的處理	性別平等教育 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					
		理原則						
12	進階平球 訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆抽球上網壓制訓練 ◆分球上網抓球訓練 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	進階長球 訓練-聯合動作	P-IV-1了解與運用一般體 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	P-IV-A1心肺耐力、柔軟 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆快速長球壓迫後場 ◆長球回中步法 ◆長球回中準備動作 ◆長球回中準備防守 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	進階切球 訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆主動搶高切球 ◆被動過渡切球 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
15	進階殺球 訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆左右後場殺球 ◆左右後場殺球回中步法 ◆殺球動作連貫訓練	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	進階發球 訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆發球穩定度 ◆發球變化落點 ◆發球心理素質 ◆發球角度	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 測驗	6	
17	進階接發球 訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆接後場平高球訓練 ◆接球發力訓練 ◆接球打點訓練	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					
		踐標的性球類運動之各種專項技巧	踐標的性球類運動之各種專項技巧		法治教育			
		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					
18	進階單打技術	T-III-1 網/牆性球類運動技術要領 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆單打控反控訓練 ◆單打一點控全場訓練 ◆單打後兩點控全場訓練 ◆單打前兩點控全場訓練	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	進階專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 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	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	◆單打技戰術訓練 ◆單打步法訓練	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					
		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	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					
20	進階專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-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	◆雙打技戰術訓練 ◆雙打輪轉訓練 ◆雙打壓抽訓練	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	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					
			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					

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】
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	課發會審查人員		教學者	
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、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球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	加強進階 平球訓練	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆速度反應訓練 ◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆推點訓練 	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	
2	加強進階 長球訓練	P-IV-1了解與 運用一般體 T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	P-IV-A1心肺 耐力、柔軟 T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操1節 ◆拉弓動作流暢 度 ◆擊球角度 ◆落點準確度 ◆擊球穩定度 ◆高度變化控制 	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	加強進階 切球訓練	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆落點準確度訓 練 ◆向內滑切訓練 ◆向外滑切訓練 	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	加強重量 訓練與核 心訓練	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-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"> ◆訓練安全原則 ◆器材操作原則 ◆動作分析教學 ◆器材維護原則 	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	加強進階 單打技術 訓練	T-III-1網/牆 性球類運動技 術要領 T-III-4 認識並 操作標的性球 類運動技術要領	T-III-B2 網/牆 性球類運動比 賽之基本性 攻防實務技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆米字步步法訓 練 ◆左右後場殺球 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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
6	加強進階 雙打技術 訓練	T-III-1網/牆 性球類運動技 術要領 T-III-4 認識並 操作標的性球 類運動技術要領	T-III-B2 網/牆 性球類運動比 賽之基本性 攻防實務技術	◆平抽檔訓練 ◆半場限制區不 起高訓練	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	加強進階 殺球訓練	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	◆力量訓練 ◆落點準確度 ◆動作連貫訓練 ◆球速變化訓練	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	加強進階 發球訓練	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	◆發球準度 ◆發球高度 ◆發後場落點 ◆發球角度	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	
9	加強接發 球訓練	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	T-V-1網/牆性 球類運動技術 要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	◆接球回擊落點 ◆接球變化方向 ◆接球撥點	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	加強中長 距離跑	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	◆速耐力訓練 ◆心肺耐力訓練 ◆輔助訓練	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	加強進階 平球訓練	T-V-1網/牆性 球類運動技術	T-V-1網/牆性 球類運動技術	◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練	性別平等 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					
	-聯合動作	要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆抽球上網壓制訓練 ◆分球上網抓球訓練 ◆聯合動作	人權教育 品德教育 法治教育			
12	比賽期	T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆移動專項敏捷訓練 ◆意象訓練 ◆縣內賽事	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	
13	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆單打戰術訓練 ◆雙打戰術訓練 ◆技術/狀況調整 ◆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	
14	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆單打戰術訓練 ◆二打一戰術訓練 ◆技術/狀況調整 ◆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 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	◆雙打戰術訓練 ◆三對二戰術訓練 ◆按摩調整 ◆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	◆柔軟操 ◆按摩調整 ◆爆發力訓練 ◆有氧訓練訓練	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					
17	比賽期 賽後調整 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	◆輕技術訓練 ◆接發球訓練 ◆賽後影片分析	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	比賽期 賽後調整 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	◆打點調整訓練 ◆有氧訓練訓練 ◆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	
19	比賽期 賽後調整 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	◆移動專項 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆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	
20	比賽期 賽後調整 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	◆移動專項 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆調整專項技術訓練	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	
21	比賽期 賽後調整 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	◆移動專項訓練 ◆單打戰術調整 ◆雙打戰術調整 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆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 測驗	6	期末考

屏東縣萬巒國民中學 111 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【羽球】
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 102 節
設計者	課發會審查人員		教學者
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	<p>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。</p>		
課程目標	<p>一、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。</p> <p>三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽球專項運動競賽之心理素質。</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	強化平球 訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆速度反應訓練 ◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆推點訓練 	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	
2	強化長球 訓練	P-IV-1了解與運用一般體 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	P-IV-A1心肺耐力、柔軟 T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操1節 ◆拉弓動作流暢度 ◆擊球角度 ◆落點準確度 ◆擊球穩定度 ◆高度變化控制 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	強化切球 訓練	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆落點準確度訓練 ◆向內滑切訓練 ◆向外滑切訓練 	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	強化重量 訓練與核 心訓練	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-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"> ◆訓練安全原則 ◆器材操作原則 ◆動作分析教學 ◆器材維護原則 	性別平等教育 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					
5	強化單打 技術訓練	T-III-1網/牆性 球類運動技術要 領 T-III-4 認識並 操作標的性球 類運動技術要領	T-III-B2 網/牆性球 類運動比賽之基 本性攻防實務技 術	◆米字步步法訓 練 ◆左右後場殺球 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	強化雙打 技術訓練	T-III-1網/牆性 球類運動技術要 領 T-III-4 認識並 操作標的性球 類運動技術要領	T-III-B2 網/牆性球 類運動比賽之基 本性攻防實務技 術	◆平抽檔訓練 ◆半場限制區不 起高訓練	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	強化殺球 訓練	T-V-1網/牆性球 類運動技術要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	T-V-1網/牆性球類 運動技術要領 T-V-4 精準地實踐 標的性球類運動之 各種專項技巧	◆力量訓練 ◆落點準確度 ◆動作連貫訓練 ◆球速變化訓練	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	段考
8	強化進階 發球訓練	T-V-1網/牆性球 類運動技術要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	T-V-1網/牆性球類 運動技術要領 T-V-4 精準地實踐 標的性球類運動之 各種專項技巧	◆發球準度 ◆發球高度 ◆發後場落點 ◆發球角度	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	
9	強化接發 球訓練	T-V-1網/牆性球 類運動技術要領 T-V-4 精準地實 踐標的性球類運 動之各種專項技 巧	T-V-1網/牆性球類 運動技術要領 T-V-4 精準地實踐 標的性球類運動之 各種專項技巧	◆接球回擊落點 ◆接球變化方向 ◆接球撥點	性別平 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	強化中長 距離跑	P-IV-3 能訓練 之原理原則了解	P-IV-A2 敏捷、協 調、瞬發力與速度等	◆速耐力訓練 ◆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					
		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	專項體能之原理原則	◆輔助訓練	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
		T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術						
11	加強進階平球訓練-聯合動作	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	T-V-1網/牆性球類運動技術要領 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆抽球上網壓制訓練 ◆分球上網抓球訓練 ◆聯合動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	各組技術調整期	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	◆移動專項 ◆單打前場技術訓練 ◆單打後場技術訓練	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	
13	各組技術調整期	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	◆移動專項 ◆雙打前場技術訓練 ◆雙打中場技術訓練 ◆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	
14	各組技術調整期	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	◆移動專項 ◆單打全場不固定訓練 ◆單打固定殺球上網訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術細部	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 測驗	6	段考

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方 式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
				調整	育			
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	◆敏捷衝刺 ◆雙打輪轉進攻 訓練 ◆雙打輪轉防守 訓練 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量 訓練 2 節	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
16	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	◆敏捷衝刺 ◆單打全場防守 訓練 ◆單打全場被動 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	
17	比賽期 賽後放鬆 期	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情 報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設 定、壓力管理與自我 對話等心理技巧	◆移動專項 ◆核心訓練 ◆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 測驗	6	期 末 考

*以上表格若不敷使用請自行增列。

體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)

110 學年度體育班發展委員會成員及工作執掌

職稱	職務	姓名	執掌
主任委員	校長	陳朝賢	統籌執行各項業務
委員	教務主任	余昀緬	設計規劃體育班學科課程
委員	學務主任	邱啟榮	設計規劃體育班課程
委員	輔導主任	謝秀芳	協助推展校內基層運動輔導工作
委員	體育組長	吳宇立	協助推展體育班工作
委員	生活教育組長	陳俊銘	體育班學生生活管理
委員	體育班教師	龔秋月 郭凡穉 謝一玲	協助班級學生生活、學習輔導及家訪
委員	專任運動教練	郭庭豪 陳忠羿	規劃及執行專項術科訓練課程、協助學生生涯規劃
委員	專任輔導教師	羅南峯	協助學生心理調適、生涯規劃與選擇
委員	家長代表	潘嘉明	協助體育班家長與學校溝通事項

壹、※委員總數 13 人--專任運動教練及體育班教師人數 5 人，占委員總數三分之一以上；女性 6 人、男性 7 人，任一性別委員人數，占委員總數三分之一以上。

體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)

屏東縣立萬巒國中體育班課程規劃小組設置及運作原則

壹、組織與運作：

- 一、依據：「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定「體育班發展委員會組織要點」，經學校校務會議通過後，據以成立體育班發展委員會。委員會下設體育班課程規劃小組（以下簡稱「本小組」）。
- 二、組織：本小組成員包括學校行政人員、體育班各領域/科目（含特殊需求領域課程）授課教師代表、體育班學生（得以各種形式諮詢學生意見，作為課程規劃參考）、家長代表、體育班導師及專任運動教練代表擔任委員，召集人由委員互選之。實際名單由學務處逐年簽核，單一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。
- 三、任務：因應不同教育階段之教育目標與體育班學生身心發展之特色，提供彈性多元的學習課程，以促成學生適性發展，並支持教師課程研發與創新。
- 四、本小組應掌握學校教育願景及運動特色，發展學校體育班本位課程，並負責撰述學校體育班課程計畫、審查特殊優秀運動選手個別化課程、體育相關課程自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫與實施體育班訪視、課程評鑑等。
- 五、運作：學校體育班課程計畫為學校本位課程規劃之具體成果，應由體育班發展委員會通過後，報請學校課程發展委員會三分之二以上委員出席，二分之一以上出席委員審核通過，始得陳報主管機關。

貳、課程設計與發展：

- 一、學校體育班課程計畫至少包含總體架構、彈性學習及校訂課程規劃（含特色課程）、各領域/科目之教學重點、評量方式及進度等。在遵照教學正常化規範下，得彈性調整進行跨領域的統整及協同教學。
- 二、學校體育班課程計畫應由學校課程發展委員會通過後，於開學前陳報主管機關備查，並運用書面或網站等多元管道向學生與家長說明。
- 三、體育班與普通班之各領域課程發展應建置領域內同學科、不同學科間及跨領域間相互檢視與對話之機制，落實領域內學科、領域間課程綱要內容之相互統整。

四、體育班與普通班之各科課程綱要之設計宜本彈性自主之原則，並注意相關科目間之整合，以期課程設計之多元化，與各科教材間之互補與相互支援性。

參、課程設計原則：

一、課程設計應銜接各學習階段基礎教育課程，並依學科性質重視實用性、實作性學習。

二、學校得於寒、暑假開設競技運動綜合訓練，安排具備該運動種類專長的教師授課指導並支給鐘點費，寒假開設60節為上限，暑假開設120節為上限，每天不得超過3節，不列入教師每週授課節數，授課時應完整記錄學生之學習情形，以做為綜合診斷學生學習結果與輔導之依據。訓練計畫應於寒、暑假開始一個月前，送體育班發展委員會審議通過後實施。

三、學校應強化品德教育，並將競技運動結合性別平等、人權、環境、海洋、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題教育，納入體育班相關的課程中，同時需重視身心障礙者權益，必要時於校訂課程中進行規劃，以期讓學生在不同的科目脈絡中思考上述議題，以收相互啟發整合之效。

四、曾代表縣市、國家，參加全國級、區域級、亞洲級或世界級國際性單項（綜合性）賽會；經主管機關或學校審定之特殊優秀運動選手，學校應本學生生涯發展需求，設計個別化課程，訂定個別教學、輔導與評量措施。

肆、課程評鑑：

一、依據中央及地方主管機關建立並實施之十二年國民基本教育體育班課程評鑑機制，以評估課程實施與相關推動措施成效，運用課程評鑑過程與成果資訊，評鑑部定課程實施成效，作為課程改進之參考。

二、地方主管機關應整合課程相關評鑑與訪視，並協助落實教學正常化；課程評鑑結果不作評比、不公布排名，而是做為課程政策規劃與整體教學環境改善之重要依據。

三、學校課程評鑑以協助教師/教練教學、訓練與改善學生學習為目標，可結合校外專業資源，鼓勵教師/教練個人反思與社群專業對話，以引導學校課程與教學的變革與創新。學校課程評鑑之實施期程、內容與方式，依地方主管

機關訂定之規定辦理。

伍、課程實驗與創新：

- 一、由地方主管機關提供學校本位課程研發與實施的資源，鼓勵教師/教練進行課程、訓練與教材教法的實驗及創新，並分享課程實踐的成果。
- 二、地方主管機關依分析課程研發與實驗成果，回饋「體育班課程實施規範」之研修。

陸、本原則依「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」制定，校長核定後實施，修正亦同。

屏東縣立萬巒國中 110 學年度體育班課程規劃小組成員

	職稱	姓名
學校行政人員	學務主任	邱啟榮
	教務主任	余昀緝
	體育組長	吳宇立
體育班導師 (含授課教師 代表)	數學教師兼 905 導師	謝一玲
	體育教師兼 805 導師	郭凡稜
	社會教師兼 704 導師	龔秋月
專任運動教練 代表	專任教練(羽球)	陳忠羿
	專任教練(游泳)	郭庭豪
家長代表	體育班家長(潘逸洋)	潘嘉明

屏東縣立萬巒國中 110 學年度第二學期體育班課程規劃小組會議議程

一. 會議時間:111 年 6 月 8 日(三)上午 07:30

二. 會議地點:線上會議

三. 主席:陳朝賢校長

四. 出席人員:如簽到表

五. 會議內容:

(一) 主席致詞:略

(二) 業務報告:無

(三) 提案討論:

案由一:討論本校 111 學年度體育班課程規劃

說 明:

1. 依據 110 學年度體育班課程計畫檢討及調整。
2. 課發會建議 7、8 年級藝術領域是否可優先安排視覺藝術，綜合活動領域家政與童軍比例做調整。

決 議:

1. 九年級課程依據 109 年 6 月 18 日體育班課程規劃小組決議辦理
2. 七年級課程在藝術領域部分先行安排視覺藝術(111、112、113 年)、音樂(111、113 年)、表演藝術(112 年)、綜合活動領域調整輔導(111、112、113 年)、家政(111、113 年)、童軍(112 年)。
3. 八年級課程藝術領域調整視覺藝術(112、113 年)、音樂(112、113 年)、綜合活動領域調整輔導(112、113 年)、家政(112、113 年)。
4. 檢附: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

5. 臨時動議:

6. 散會:

紀錄:

教 師 吳 宇 立
監 看 無 誤

主席:

屏東縣立萬巒國中
校長 陳朝賢

屏東縣立萬巒國中 110 學年度第二學期體育班課程規劃小組會議程
會議簽到表

壹、時間：111 年 6 月 8 日(三) 07:30

貳、地點：校長室

參、主席：陳朝賢

紀錄：吳宇立

肆、出席人員

職稱	姓名	簽名	備註
校長	陳朝賢	陳朝賢	
教務主任	余昀緬	余昀緬	
學務主任	邱啟榮	邱啟榮	
輔導主任	謝秀芳	請假	
總務主任	梁俊民	請假	
體育組長	吳宇立	吳宇立	
體育班教師	郭凡桂	郭凡桂	
體育班教師	謝一玲	請假(課務)	
體育班教師	龔秋月	龔秋月	
專任運動教練	郭庭豪	郭庭豪	
專任運動教練	陳忠羿	陳忠羿	
專任輔導教師	羅南峯	羅南峯	
學生代表	潘逸洋	潘逸洋	

屏東縣立萬巒國中 110 學年度第二學期第三次體育班發展委員會議程

一. 會議時間: 111 年 6 月 8 日(一)上午 07:50

二. 會議地點: 線上會議

三. 主席: 陳朝賢校長

四. 出席人員: 如簽到表

五. 會議內容:

(一) 主席致詞: 略

(二) 業務報告: 無

(三) 提案討論:

案由一: 本校體育班七升八轉出三位學生。

說明: 本校體育班 7 年級轉出三位學生林怡君、潘辰妮、涂亮鈞(依要點 1-1、2、3、5 辦理)三位學生經教練、導師長期溝通及輔導後家長同意轉出至普通班, 以利學生後續學習。

決議: 經委員討論後同意三位體育班學生轉出至普通班。

案由二: 討論本校 111 學年度體育班課程內容討論

說明: 依據 111 年 6 月 8 日體育班課程規劃小組討論, 如附件。

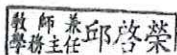
決議: 依據體育班課程規劃小組討論決議實施。

六. 臨時動議: 請行政同仁注意執行業務時特別是體育班當考試時間有變更或既定時間, 電話通知聯絡家長及考生要確實聯繫上, 當天考試時間則按簡章、准考證規定進行, 如有遲到或缺考則視同棄權, 避免爭議。

七. 散會:

紀錄: 

主席: 

會辦: 

屏東縣立萬巒國中 110 學年度第二學期體育班發展委員會議程會議
簽到表

壹、時間：110 年 6 月 8 日(一) 07:50

貳、地點：校長室

參、主席：陳朝賢

紀錄：郭凡桂

肆、出席人員

職 稱	姓 名	簽 名	備 註
校 長	陳朝賢	陳朝賢	
教務主任	余昀緬	余昀緬	
學務主任	邱啟榮	邱啟榮	
輔導主任	謝秀芳	請假	
體育組長	吳宇立	吳宇立	
生活教育組長	陳俊銘	請假(課務)	
體育班教師	郭凡桂	郭凡桂	
體育班教師	謝一玲	請假(課務)	
體育班教師	龔秋月	龔秋月	
專任運動教練	郭庭豪	郭庭豪	
專任運動教練	陳忠羿	陳忠羿	
專任輔導教師	羅南峯	羅南峯	
家長代表			

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）

111.06.08 體育班課程規劃小組 通過

【七年級】

單位：每週節數

		領域/科目	普通班 節數	體育班 節數	備註		
部定課程	語文	國語文	5	5			
		英語文	3	3			
		本土語文/台灣手語	1	1			
	數學	數學	4	4			
	領域學習課程	社會	歷史、地理、 公民與社會	3	3		
		自然科學	理化、生物、 地球科學	3	3		
		藝術	音樂、視覺藝術、表 演藝術	3	2	各學習領域 中之各科 目，均應於 學習階段中 安排授課節 數	
		綜合活動	家政、童軍、輔導	3	2		
		科技	資訊科技、 生活科技	2	1		
		健康與體育	健康教育、體育	3	2		
		特殊類型班級課程	體育專業	專項體能訓練、 專項技術訓練	*		5
	學習節數			30	31		
	校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	2	2		
社團活動與技藝課程			2	0			
特殊需求領域課程			0-1	1			
其他類課程			1	1			
學習節數			5-6	4			
學習總節數			34-35	35			

※另規劃早自修課業輔導-- 2節，以 英語文、數學 優先安排。

※藝術、綜合、科技、健體四領域，規劃三學年授課科別：

111 學年度--藝術 2 (視覺、音樂)、綜合 2 (輔、家)、科技 1 (資訊)、健體 2 (健、體)

112 學年度--藝術 2 (視覺、表藝)、綜合 2 (輔、童)、科技 1 (資訊)、健體 2 (健、體)

113 學年度--藝術 2 (視覺、音樂)、綜合 2 (輔、家)、科技 1 (生科)、健體 2 (健、體)

學生三學年中每一科均應安排授課節數，得於學年開始前檢討修正。

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）

111.06.08 體育班課程規劃小組 通過

【八年級】

單位：每週節數

		領域/科目		普通班 節數	體育班 節數	備註
部定課程	領域學習課程	語文	國語文	5	5	
			英語文	3	3	
		數學	數學	4	4	
		社會	歷史、地理、 公民與社會	3	3	
		自然科學	理化、生物、 地球科學	3	3	
		藝術	音樂、視覺藝術、 表演藝術	3	2	各學習 領域中 之各科 目，均應 於學習 階段中 安排授 課節數
		綜合活動	家政、童軍、輔導	3	2	
		科技	資訊科技、 生活科技	2	1	
	健康與體育	健康教育、體育	3	2		
	特殊類型班級課程	體育專業	專項體能訓練、 專項技術訓練	*	5	
學習節數				29	30	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程		2	3	
		社團活動與技藝課程		2	0	
		特殊需求領域課程		0-1	1	
		其他類課程		1	1	
	學習節數			5-6	5	
學習總節數				34-35	35	

※另規劃早自修課業輔導-- 2節，以 英語文、數學 優先安排。

※藝術、綜合、科技、健體四領域，規劃三學年授課科別：

110 學年度--藝術 2 (表藝、視覺)、綜合 2 (輔、童)、科技 1 (資訊)、健體 2 (健、體)

111 學年度--藝術 2 (音樂、視覺)、綜合 2 (輔、家)、科技 1 (資訊)、健體 2 (健、體)

112 學年度--藝術 2 (音樂、視覺)、綜合 2 (輔、家)、科技 1 (生科)、健體 2 (健、體)

學生三學年中每一科均應安排授課節數，得於學年開始前檢討修正。

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）

111.06.08 體育班課程規劃小組 通過

單位：每週節數

【九年級】

		領域/科目		普通班 節數	體育班 節數	備註
部 定 課 程	領域學 習課程	語文	國語文	5	5	各學習 領域中 之各科 目，均應 於學習 階段中 安排授 課節數
			英語文	3	3	
		數學	數學	4	4	
		社會	歷史、地理、 公民與社會	3	3	
		自然科學	理化、生物、 地球科學	3	3	
		藝術	音樂、視覺藝術、 表演藝術	3	2	
		綜合活動	家政、童軍、輔導	3	2	
		科技	資訊科技、 生活科技	2	1	
	健康與體育	健康教育、體育	3	2		
	特殊類 型班級 課程	體育專業	專項體能訓練、 專項技術訓練	*	5	
學習節數				29	30	
校 訂 課 程	彈性學 習課程	統整性主題/專題/議題探究課程		2	3	
		社團活動與技藝課程		2	0	
		特殊需求領域課程		0-1	1	
		其他類課程		1	1	
	學習節數			5-6	5	
學習總節數				34-35	35	

※另規劃早自修課業輔導-- 2節，以 英語文、數學 優先安排。

※藝術、綜合、科技、健體四領域，規劃三學年授課科別：

109 學年度--藝術 2（表藝、視覺）、綜合 2（輔、童）、科技 1（生科）、健體 2（健、體）

110 學年度--藝術 2（表藝、音樂）、綜合 2（輔、童）、科技 1（資訊）、健體 2（健、體）

111 學年度--藝術 2（視覺、音樂）、綜合 2（輔、家）、科技 1（資訊）、健體 2（健、體）

學生三學年中每一科均應安排授課節數，得於學年開始前檢討修正。

屏東縣立萬巒國民中學 111 學年度課程發展委員會 第 1 次會議紀錄

一、時間：111 年 7 月 4 日(星期一)上午 9:00

二、地點：Google Meet 視訊

三、主席：陳朝賢校長

紀錄：戴月華

四、出席人員：全體課程發展委員會委員(如簽到冊)

五、會議議程：

(一)主席報告：略

(二)業務報告：

1. 上次會議決議通過 111 學年度領域學習課程及彈性學習課程節數之分配，如下表所示，依上次決議進行課程設計。

班級		七年級 普通班	八年級 普通班	九年級 普通班
領域學習課程節數		30	29	29
彈性 學習 課程 節數	統整性主題/專題/ 議題課程	2 (英、自)	3 (英、數、社)	4 (英、數、社、自)
	社團活動	2	2	1
	特殊需求領域課程	0	0	0
	其他類課程	1	1	1
	合計節數	5	6	6
總節數		35	35	35

2. 因應疫情嚴峻並配合防疫政策，111 年 5 月學習扶助篩選測驗期程將展延至 111 年 9 月繼續施測，教務處將於開學後安排時間施測。因施測人數頗多，屆時可能利用國文、英語、數學等課程施測，以利縮短測驗期程。請國、英、數三領域召集人將此訊息帶回領域內轉達。
3. 111 學年度課程計畫初稿需在 111 年 7 月 12 日前上傳至屏東縣課程計畫網站平台(網址：<http://163.24.180.179/>)。請特教、體育班業務負責人將特殊教育、體育班課程計畫依各業務單位提供之格式轉成 PDF 檔，自行上傳於網站平臺的第伍項。初稿未檢核通過之學校，將於 111 年 7 月 19 日(星期二)至忠孝國小進行現場檢核。
4. 110 學年度公開授課紀錄尚未繳交者，請於 7 月 22 日前繳交給教學組。

(三)提案討論：

案由一：檢視本校學生在 110 學年度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：學校定期評量、學習扶助科技化評量、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：1. 國文：(1)課程方面：打底基礎本領，循序漸進帶領閱讀技巧，大量閱讀練習分析文本的本領。(2)教學方面：七年級，基本能力需更紮實打底，如：國字注音、國學常識的判別，並開始培養閱讀習慣；八年級，開始安排較長的閱讀的篇章及表格題型，從中思考解析，亦慢慢摻入短篇文言；九年級，閱讀大量素養文章，運用以習得的解題技巧解題。(3)評量方面：不時口頭測驗學生學習狀況，並在每個段落結束後，做一次總複習，待整個章節完成後，統整測驗學生習得的狀況，以加強補充。
2. 英語：在課堂上增加閱讀題型的練習，並在定期評量試題中增加閱讀題型的比重，讓學生熟悉會考出題方式。增加閱讀素材的多樣性，例如：使用酷英網站的閱讀資源、英語報紙、英語繪本或小說。配合雙語政策，增加學生日常生活使用、接觸英語的機會，例如：課室英語的使用與練習、播放英語歌曲、ICRT Lunchbox、英語會話練習。
3. 數學：教學現場常可見到學生會計算，但遇到應用問題卻看不懂題目敘述的窘境。如何提升學生對題目理解力、閱讀力，是需要努力的方向。部分老師的教法和班級管理需要再精進再提升。
4. 自然：將歷屆試題分類運用於每堂課的診斷性評量，帶領孩子閱讀各類型題本，培養孩子找出問題關鍵所在的能力，並引導孩子運用邏輯推論解決關鍵問題的方法。
5. 社會：透過分析歷屆會考試題分布冊數，找出出題比例較高的冊數與單元內容，優先複習該冊數或該單元，並給予大量試題練習。改編會考題型，融入定期評量試題之中，讓學生熟悉會考出題方式。提供學生社會科會考成績等級之門檻題數，使其有一明確努力之目標。會考前進行密集複習。

案由二：檢視本校 110 學年度第 2 學期的課程規劃、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：1. 國文：為了因應 108 課網的需求，調整上課及評量方式，加強學生閱讀技巧及能力，以期能加深加廣學生的各項能力，讓其能將所學應用於生活當中。
2. 英語：因疫情之故，教師上課方式亦需跟著調整，考驗教師資訊使用的能力。部分教師反應在資訊設備使用知能較為不足，建議日後社群共備可朝此方向規劃。

3. 數學：第二次段考期間週數較少，教學期程較為緊湊，學生學習與練習略嫌不足。使用智慧黑板開啟教學用電子書，有時會無法順利呈現完整畫面，建議用課文 PDF 檔上課效果較佳。
4. 自然：互相分享教學經驗，充實實驗設備，教材教法多元化，提昇教學成效。
5. 社會：有時會因假日、學校活動或考試壓縮到教學進度，如何在有限教學時間內讓教學產生最大效益，教師們需要思索一番。多數學生較缺乏讀書方法與策略，如何教導學生學習讀書策略、技巧，這也是教師們可以努力的方向。
6. 藝術：提高學生學習動機，改進教學模式。課程設計上，連結學生生活經驗，讓學生能有「生活處處皆藝術」之感。
7. 綜合：課堂操作較少戶外活動實作或動態課程。本校因師資結構之故，家政、童軍及輔導教師多非專業授課，除利用校內社群共備課程外，也需自發性地多參加校外舉辦的研習活動，增進授課學科的專業知能。
8. 科技：機具設備略顯不足，學生須花較多時間，排隊使用機具設備。學生反應能學到不少新技能。
9. 健體：因疫情影響，以致上課方式多元化（實體、線上、混成），刺激教師需不斷精進自身資訊使用能力，提供更多元豐富的教學內容。遠距教學期間，如何使學習動機低落的學生仍願意學習，對教師而言，實屬一大挑戰。

案由三：審查 111 學年度非審訂版或自編教材。

說明：請見附件 1，進行討論。

決議：修改後，全體委員照案通過。

案由四：配合國家雙語政策 111 學年度學校辦理英語科評量，增列定期評量加考英語口說及平時成績考英語口說項目，相關辦法及列入成績評量與課程計畫之執行面，提請討論。

說明：1. 依據「111 學年度補助各直轄市、縣(市)提升國民中小學英語教學成效計畫」請各校 111 學年度起，英語科(國小 3-6 年級，國中 7-9 年級)，學校定期評量除原有書寫測驗及聽力測驗外，請增列定期評量納入英語口說，每學期至少一次；平時評量亦請增列英語口說評量，以符教育部規範。

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

- 決議：1. 每學期進行一次全年級英語口說測驗。
2. 平時評量成績納入英語口說評量成績。

案由五：審查「111 學年度抽離式技藝教育開設職群對應領域與課程之規畫」，提請討論。

- 說明：1. 111 學年度抽離式技藝教育課程每週三第 5 至 7 節至美和科技大上課。
第一學期開設醫護職群，第二學期開設餐旅職群，請討論抽離式技藝教育課程對應領域學習節數的配置。
2. 職群對應領域表請參閱附件 2。

決議：實際課程規畫請教務處依職群對應領域表及本校師資結構處理，全體委員照案通過。

案由六：審查本校 111 學年度生涯發展教育融入課程之規劃情形，提請討論。

說明：詳見電腦螢幕。

決議：修改後，全體委員照案通過。

案由七：審查本校 111 學年度特殊教育課程計畫(含特殊需求領域課程計畫)，提請討論。

說明：詳見電腦螢幕，請討論。

決議：修改後，全體委員照案通過。

案由八：審查本校 111 學年度體育班課程計畫，提請討論。

說明：詳見電腦螢幕，請討論。

決議：修改後，全體委員照案通過。

案由九：審查本校 111 學年度學校課程計畫，提請討論。

說明：詳見電腦螢幕，請討論。

決議：修改後，全體委員照案通過。

六、臨時動議：無

七、散會：上午 11：10。

紀錄：

敬師 蔡月華
蔡月華

主任：

蔡月華

校長

陳朝賢
陳朝賢

附件 1

111 學年度非審訂版或自編教材

年級	課程名稱	選用教材
七年級	本土語文 (排灣族語)	原住民族語 E 樂園(http://web.klokah.tw/)：基礎教材-句型篇(國中版)、新九階教材。
	多元閱讀	Oxford Read and Discover Level-6、 酷英英語學習平臺(https://www.coolenglish.edu.tw/)
	生物中的藝術	宜蘭蘭染特展學習單 8(https://www.lym.gov.tw/ch/education/learning-source/learning-unit/TSLymLearningUnit-000035/) 藍色編織網—創意藍染手工書 (https://1872.arte.gov.tw/webfiles/f88bccff-7f80-4b75-8cdb-abc02e9d0a50/%E6%95%99%E6%A1%88.pdf) 植物鏈染(http://www.cidal.com.tw/lessondesign.pdf)
	科學文章與閱讀 素養	科學閱讀素養—生物篇(遠流)、PISA2000 本試題(網路資源)、 PISA2009 樣本試題(網路資源)
八年級	多元閱讀	Oxford Read and Discover Level-6、 酷英英語學習平臺(https://www.coolenglish.edu.tw/)
	好玩數學	愛學網(https://stv.naer.edu.tw/index.jsp#) 數學新世界(https://www.nhmath.com/NH-MATH/) 就是要學好數學 (https://cirn.moe.edu.tw/Module/index.aspx?sid=1164)
	國際視野	翰林地理學院(https://zhtw.facebook.com/hanlingeography/) 翰林公民學院(https://zh-tw.facebook.com/hanlincss/) 翰林歷史學院(https://zh-tw.facebook.com/hanlinhistory/)
九年級	多元閱讀	Oxford Read and Discover Level-6、 酷英英語學習平臺(https://www.coolenglish.edu.tw/)
	校園植物地圖與 應用	校園樹木資訊平臺(https://edutreemap.moe.edu.tw/trees/#/)
	SDGs 與人類生活	SDGs 是什麼？永續發展目標 17 項目標及台灣實例 (https://www.parenting.com.tw/article/5091099) 教師共備教案／玩轉學校 (https://pleyschool.org/pleyteaching/teacher-result/)
	全球關聯	翰林地理學院(https://zhtw.facebook.com/hanlingeography/) 翰林公民學院(https://zh-tw.facebook.com/hanlincss/) 翰林歷史學院(https://zh-tw.facebook.com/hanlinhistory/)

	動手動腦玩數學	愛學網(https://stv.naer.edu.tw/index.jsp#) 數學新世界(https://www.nhmath.com/NH-MATH/) 就是要學好數學 (https://cirn.moe.edu.tw/Module/index.aspx?sid=1164)
--	---------	--

附件 2

表 2 國民中學技藝教育抽離式上課各職群主題與國中全對應及部分對應領域課程節數原則

序號	職群	核心主題	全對應領域課程節數	部分對應領域課程節數
01	機械職群	職群概論/鉗工基礎工作/車床基礎工作/機械識圖與製圖/基礎電腦輔助製造/銑床工作	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、自然科學(2)、數學(1)、科技(1)
02	動力機械職群	職群概論/機車基本認識/汽車基本認識/引擎基礎實習/汽車美容	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、自然科學(2)、數學(1)、科技(1)
03	電機與電子職群	職群概論/基本工業配線/基本室內配線/基本電子應用/基本資訊應用/基本家用電器	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、自然科學(2)、數學(1)、科技(1)
04	土木與建築職群	職群概論/識圖與製圖/砌磚基本介紹/砌磚方法/木工基本介紹/木作方法/基本素描	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、自然科學(1)、藝術(1)、數學(1)、科技(1)
05	化工職群	職群概論/化學實驗安全/化學基礎操作/生活化學用品製造/趣味化學實驗	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、自然科學(2)、數學(1)、科技(1)
06	商業與管理職群	職群概論/中英文文書處理/產品行銷實務/簡易記帳實務/門市銷售實務/程式設計實務	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、語文(2)、數學(1)、科技(1)
07	設計職群	職群概論/基礎描繪/設計基礎/色彩原理/數位攝影/電腦繪圖	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、藝術(2)、自然科學(1)、科技(1)
08	農業職群	職群概論/休閒農業資源應用/蔬菜栽培/觀賞植物栽培/寵物飼養與保健/造園技術	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、自然科學(1)、健康與體育(1)、藝術(1)、科技(1)
09	食品職群	職群概論/中式米食加工/中式麵食加工/烘焙/果蔬加工/畜水產品加工	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、藝術(1)、自然科學(1)、健康與體育(1)、科技(1)
10	家政職群	職群概論/烹飪/美容/美髮/服飾/幼兒保育/時尚模特兒/家庭生活管理基礎實務	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、藝術(2)、健康與體育(1)、科技(1)
11	餐飲職群	職群概論/旅館實務/中餐廚藝	彈性學習課程	綜合活動(2)、語

		製作/西餐廚藝製作/餐飲服務技術/飲料調製實務/旅遊技能實務	程(6)	文(1)、藝術(1)、健康與體育(1)、科技(1)
12	水產職群	職群概論/漁業基本技能/水產養殖基本技能/基礎生物/水產工作安全技能/水產生物包裝及水產工藝	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、自然科學(1)、藝術(1)、健康與體育(1)、科技(1)
13	海事職群	職群概論/船用配電實習/船舶機械修護/機械製圖/船舶銲接/船藝纜纜作業與操作/航海操作	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、自然科學(1)、科技(1)、藝術(1)、數學(1)
14	藝術職群	職群概論/電影電視類展演實務/音樂類展演實務/表演藝術類展演實務/視覺藝術類展演實務/舞蹈類展演實務	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、藝術(2)、健康與體育(1)、科技(1)
15	醫護職群	職群概論/護理基本工作/基礎急救照護/婦兒保健/高齡照護/醫學檢驗實務/口腔衛生與牙體技術實務/物理治療實務/職能治療實務/視光實務	彈性學習課程(6)	綜合活動(2)、健康與體育(1)、藝術(1)、自然科學(1)、科技(1)

說明：

1. 全對應領域，係指國中技藝教育抽離式上課得抽離該領域之全部課程節數；部分對應領域，則僅能抽離該領域部份課程節數，其抽離節數以（）內所訂定之節數為上限。
2. 彈性學習課程包括跨領域統整性主題/專題/議題探究課程、社團活動、技藝課程、特殊需求領域課程、本土語文/新住民語文、服務學習、戶外教育、班際或校際交流、自治活動、班級輔導、學生自主學習及領域補救教學等各式課程。
3. 學校排課時可採用區段排課，優先將彈性學習課程節數及所運用的相關領域課程節數，集中於同一時段。

屏東縣立萬巒國民中學 111 學年度課程發展委員會

第 1 次會議簽到表

時間：111 年 07 月 04 日(一) 上午 9:00

地點：Google meet

委員會身分別代表	職稱	姓名	簽到
召集人	校長	陳朝賢	陳朝賢
行政人員代表	教務主任	余昀細	余昀細
	學務主任	邱啟榮	邱啟榮
	輔導主任	謝秀芳	謝秀芳
	教學組長	戴月華	戴月華
年級代表	九年級代表	李春忻	李春忻
	八年級代表	李奇峰	李奇峰
	七年級代表	沈咏昕	沈咏昕
領域教師代表	語文領域(國語文)召集人	沈咏昕	沈咏昕
	語文領域(英語文)召集人	劉淑芳	劉淑芳
	語文領域(本土語文)召集人	劉淑芳	劉淑芳
	數學領域召集人	吳美蓉	吳美蓉
	自然領域召集人	吳誌禮	吳誌禮
	社會領域召集人	戴月華	戴月華
	科技領域召集人	黃全成	黃全成
	藝術領域召集人	簡陳如	簡陳如
	健體領域召集人	邱啟榮	邱啟榮
綜合領域召集人	羅南峯	羅南峯	
特教教育教師代表	特教教師	黃心怡	黃心怡
教師會代表	教師會會長	李奇峰	李奇峰
家長代表	家長會長	吳麒宏	請假
列席	體育組長	吳宇立	吳宇立
列席	資料組長	葉秀玲	葉秀玲