

屏東縣萬巒國民中學 114 學年度

體育班課程計畫



屏東縣萬巒國民中學體育班課程計畫

課程計畫目錄

壹、體育班課程總體架構

- 一、學校現況（參見表一）.....3
- 二、體育班課程目標（以文字表述）.....4
- 三、體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表（參見表二）.....5

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)..... 8
- 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)..... 136
- 二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)..... 134
- 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) 138
- 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)..141
- 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) ... 146

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 checked="" type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 極偏			
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	30 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		13	339			
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教班		0	0			
	藝術才能班		0	0			
	體育班	發展項目		3	52		
		1.田徑 2.游泳 3.羽球					
總計			16	339			
<u>非集中式</u> 特殊類型班級	分散式資源班	身心障礙類	1	25			
		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	領域學習課程	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	
		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	
		其他類課程		1	1	
	學習節數		5	4		
學習總節數			35	35		

※藝術、綜合、科技、健體四領域，規劃三學年授課科別：

114 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)

115 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)

116 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。

【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	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	
			本土語文/台灣手語	1	1	
		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			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	
		其他類課程		1	1	
	學習節數		5	4		
學習總節數			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：

113 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)

114 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)

115 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。

【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	
			本土語文/台灣手語	0	0	
		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		4	3	
		社團活動與技藝課程		1	0	
		特殊需求領域課程		0	1	
		其他類課程		1	1	
	學習節數		6	5		
學習總節數				35	35	

※藝術、綜合、科技、健體四領域，規劃三學年授課科別：

112 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)

113 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)

114 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。

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 114 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 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 ◆熱身操 ◆體能訓練 ◆敏捷練習 ◆速度練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	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	◆馬克操 ◆跑基訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩跳/跑轉	性別平等教育 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	◆馬克操 ◆擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆欄架基本	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	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 ◆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	
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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆活動操 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練	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、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		◆徒手體能活動 ◆間歇跑訓練 ◆反覆訓練	品德教育 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	◆活動操 ◆馬克操 ◆擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆欄架基本	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	
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	◆馬克操 ◆重心的高度 ◆交換的頻率 ◆下踩的距離 ◆敏捷反應訓練 ◆折返跑	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習 測驗	6	第一次段考
8	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	P-IV-A2 敏捷、 協調、瞬發力與 速度等專項體 能之原理原則	◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑	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、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		◆抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑 ◆核心肌群訓練	品德教育 法治教育			
9	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	◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆認識起跑動作要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	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	◆馬克操 ◆加速跑訓練 ◆起跑訓練 ◆敏捷反應訓練 ◆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	
11	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	屏東縣運

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 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		◆核心肌群訓練 ◆拉力帶跑	品德教育 法治教育			
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、無氧訓練、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	◆馬克操 ◆加速跑 ◆變化式起跑訓練 ◆起跑架訓練 ◆障礙跨步跑、跳躍 ◆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	
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	◆馬克操 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆起跑加速度訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	屏東盃全國中小學田徑賽
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	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	◆馬克操 ◆加速跑 ◆接力傳接棒介紹 ◆短程接力 ◆接力循環傳接棒 ◆接力體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習測驗	6	第二次段考

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						
15	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆擺臂訓練 ◆速度訓練 ◆長距離耐力跑 ◆認識中長距離項目 ◆認識起跑動作要領 ◆二千公尺測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆體能訓練 ◆追逐跑訓練 ◆核心肌群訓練 ◆心肺耐力跑 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 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	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆擺臂訓練 ◆循環體能訓練 ◆速耐力訓練 ◆心肺耐力跑 ◆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	
18	接力項目 認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆接力速度訓練 ◆短程接力 ◆接力體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	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專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆法克雷特訓練 ◆核心肌群訓練 ◆心肺耐力跑 ◆800公尺測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 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					
		解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	則 P-IV-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					
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、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆擺臂訓練 ◆速度訓練 ◆間歇訓練 ◆核心肌群訓練 ◆心肺耐力跑 ◆1500公尺測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆速度跑 ◆變化式起跑訓練 ◆反覆訓練 ◆核心肌群訓練 ◆3000公尺測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 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					
		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、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					
22	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆速度跑 ◆變化式起跑訓練 ◆反覆訓練 ◆核心肌群訓練 ◆3000公尺測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 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 114 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節 / 共 126 節
設計者		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	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	◆馬克操 ◆欄架操 ◆欄架對牆 ◆欄架前導腳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	台北市春季盃全國田徑公開賽
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	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	◆馬克操 ◆欄架操 ◆欄架對牆 ◆欄架前導腳 ◆欄架後縮腳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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					
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆欄架操 ◆欄架對牆 ◆欄架前導腳 ◆欄架後縮腳 ◆欄間節奏跑 ◆欄架一步過欄 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	中小聯運
4	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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等	<ul style="list-style-type: none"> ◆活動操 ◆三鐵活動操 	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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	◆速度訓練 ◆徒手體能活動 ◆認識擲部項目	品德教育 法治教育			
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	◆三鐵活動操 ◆速度訓練 ◆擲部腰力訓練 ◆鉛球握球法 ◆鉛球站立式投擲	性別平等教育 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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等	◆三鐵活動操 ◆速度訓練	性別平等教育 人權教育	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					
		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	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	◆擲部腰力訓練 ◆鉛球站立式投擲 ◆鉛球滑步式投擲 ◆鉛球投擲訓練	品德教育 法治教育			
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	◆三鐵活動操 ◆速度跑 ◆標槍握槍法 ◆標槍原地投擲 ◆標槍交叉步訓練 ◆標槍助跑投擲訓練	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	第一次段考

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	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	◆三鐵活動操 ◆速度訓練 ◆標槍原地投擲 ◆標槍交叉步訓練 ◆標槍助跑訓練 ◆標槍投擲訓練	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	屏東縣縣長盃田徑賽
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	◆三鐵活動操 ◆速度跑 ◆擲部腰力訓練 ◆鐵餅握餅法 ◆鐵餅手感訓練 ◆鐵餅站立投擲	性別平等教育 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					
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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	<ul style="list-style-type: none"> ◆三鐵活動操 ◆速度訓練 ◆擲部腰力訓練 ◆鐵餅站立投擲 ◆鐵餅旋轉訓練 ◆鐵餅投擲訓練 	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	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆認識跳部項目 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	全國中等學校運動會
12	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	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"> ◆馬克操 ◆跳遠起跳動作 ◆跳遠空中動作 ◆跳遠落地動作 ◆跳遠速度 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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						
13	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆跳遠速度 ◆跳遠起跳動作 ◆跳遠空中動作 ◆跳遠落地動作 	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	
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆跳遠起跳動作 ◆跳遠空中動作 ◆跳遠落地動作 ◆跳遠完整動作 	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	第二次段考
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	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"> ◆馬克操 ◆跳高過竿動作 ◆跳高空中動作 ◆跳高助跑訓練 ◆跳高3步對牆起挑 	性別平等教育 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					
		項技術之進階技術						
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	◆馬克操 ◆跳高過竿動作 ◆跳高空中動作 ◆跳高助跑訓練 ◆跳高完整動作	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	
17	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、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	◆馬克操 ◆欄架操 ◆欄架前導腳 ◆欄架後縮腳 ◆欄間節奏跑 ◆欄架 1.3.5 步過欄	性別平等教育 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					
			與競賽規則					
18	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆三鐵活動操 ◆速度訓練 ◆測驗標槍動作 ◆測驗鉛球動作 ◆測驗鐵餅 	性別平等教育 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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆速度跑 ◆變化式起跑訓練 ◆折返跑/階梯訓練 ◆繩梯訓練 	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					
		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	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、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆速度跑 ◆基本體能 ◆核心肌群訓練 ◆決定專長項目 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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					
		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	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					
21	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規	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	◆馬克操 ◆速度跑 ◆基本體能 ◆核心肌群訓練 ◆決定專長項目	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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					
		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	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 114 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節 / 共 132 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	◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆運動傷害防護課程	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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆下肢肌力/肌耐力訓練 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	專項練習 與 體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆上肢肌力/肌耐力訓練 ◆循環體能	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	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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆核心肌群訓練 ◆速耐力訓練	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					
		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	動作之進階技術					
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆柔軟操訓練 ◆重量訓練 ◆繩梯/敏捷訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆柔軟操訓練 ◆重量訓練 ◆專長技術測驗 ◆速度耐力訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	第一次段考

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					
		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	動作之進階技術					
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆速度耐力訓練 ◆調整專項技術 ◆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	6	
9	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-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	◆馬克操 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆欄架基本 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	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	◆馬克操 ◆重量訓練 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	屏東縣運
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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	◆馬克操 ◆敏捷 ◆全國賽事	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		法治教育			
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	◆馬克操 ◆穩定跑 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	屏東盃全國中
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	◆穩定跑 ◆核心肌群訓練 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	第二次段考
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	◆馬克操 ◆核心肌群訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
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	◆馬克操 ◆核心肌群訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
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	◆馬克操 ◆耐力訓練 ◆核心肌群訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
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	◆馬克操 ◆耐力訓練 ◆核心肌群 ◆比賽優缺點解析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆馬克操 ◆耐力訓練 ◆核心訓練 ◆重量訓練 ◆繩梯訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
20	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆馬克操 ◆穩定跑 ◆基本體能訓練 ◆核心訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
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	◆馬克操 ◆繩梯敏捷 ◆折返跑 ◆法特雷克 ◆2000M 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
22	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	◆馬克操 ◆繩梯敏捷 ◆折返跑 ◆法特雷克 ◆2000M 測驗	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 114 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節 / 共 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	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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆敏捷訓練 ◆重量訓練介紹	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	台北市春季盃全國田徑公開賽
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆敏捷訓練 ◆腹背肌訓練 ◆循環訓練 ◆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	
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	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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆敏捷訓練 ◆柔軟操訓練 ◆下肢肌力/肌耐力	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	中小聯運

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量 方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
		等之內容、負荷、安全原則與運動防護	則與運動防護					
4	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆敏捷訓練 ◆柔軟操訓練 ◆上肢肌力/肌耐力	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
5	體能訓練的加強 (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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆敏捷訓練 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
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	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、	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆敏捷訓練 ◆核心肌群訓練 ◆負重訓練	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					
		運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護					
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	第一次段考
8	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆欄架操 ◆專項技術調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	屏東縣縣長盃田徑賽
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆節奏跑訓練 ◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量 方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
11	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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆各專項技術訓 練 ◆各專項技術速 度	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	全 國中 等學 校運 動會
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆間歇訓練 ◆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	
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆步幅訓練 ◆爆發力訓練 ◆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 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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆步頻訓練 ◆體能訓練 ◆重量訓練	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	測驗	6	第 二次 段考
15	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	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	◆馬克操 ◆各專項技術訓 練 ◆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					
	識) (心理策 略)	Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	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	度 ◆重量訓練	育 法治教 育			
16	專項技術 進階提升 (個人動 作) (團隊意 識) (心理策 略)	T-IV-2 理解並 操作跑、跳、擲 /踢、蹬、划等專 項技術之進階 技術 Ta-IV-1 理解並 執行配速、規則 與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並 運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲 /踢、蹬、划等各專 項技術的單一動 作、起始準備、起始 動作、連結動作之 準備、連結動作、聯 合動作之銜續及完 成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情 報蒐集 Ps-IV-D1 目標設 定、壓力管理與自 我對話等心理技巧	◆馬克操 ◆各專項技術訓 練 ◆各專項技術速 度 ◆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	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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆各專項技術調 整 ◆比賽模擬訓練	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
18	比賽期 (賽後調 整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-2 理解並 演練溝通能力 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	◆馬克操 ◆核心肌群訓練 ◆全國賽事	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量 方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆穩定跑 ◆核心肌群訓練 ◆賽後調整/放 鬆 	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
20	比賽期 (賽後調 整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-2 理解並 演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應 能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競 賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道 與方法	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆耐力訓練 ◆核心肌群 ◆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	
21	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆耐力訓練 ◆核心肌群 ◆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	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 114 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節 / 共 132 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升運動競技能力。</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</p>			

<p>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	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"> ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆基本體能 ◆3000M 測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
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"> ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆跳繩訓練 ◆核心肌群訓練 ◆基本體能 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	第一次模擬考
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"> ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆敏捷訓練 ◆欄架操 ◆技術補強 ◆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	
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-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"> ◆馬克操 ◆速度訓練 	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					
	能訓練)	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	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	◆各專項技術訓練 ◆各專項技術速度	品德教育 法治教育			
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆步幅訓練 ◆基礎專項技術 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆核心肌群訓練 ◆各專項技術訓練 ◆各專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆核心肌群訓練 ◆各專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	第一次段考

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					
		操作接力動作之進階技術	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	訓練 ◆各專項技術速度				
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆速耐力 ◆間歇訓練 ◆重量加強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆各專項技術輔助 ◆各專項重量訓練 ◆模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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、	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆爆發力訓練 ◆各專項技術輔助 ◆各專項重量訓練 ◆技術模擬賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			擲/踢、蹬、划之運動力學原理					
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆跳繩 ◆各專項技術輔助 ◆各專項重量訓練 ◆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	屏東縣運
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆步幅訓練 ◆各專項技術輔助 ◆各專項重量訓練 ◆各技術專項訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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"> ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆步頻訓練 ◆各專項技術輔助 ◆各專項重量訓練 ◆各技術專項訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	屏東盃全國中小學田徑賽

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆各專項技術輔助 ◆各技術專項訓練 ◆放鬆按摩	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	第二次段考
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	◆馬克操 ◆重量訓練 ◆各專項技術速度 ◆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	
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆技術/狀況調整 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆技術/狀況調整 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	複習考
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆各專項技術調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆比賽模擬訓練				
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	◆馬克操 ◆核心肌群訓練 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	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	◆穩定跑 ◆核心肌群訓練 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	比賽期 賽後調整期 準備進入 鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆馬克操 ◆耐力訓練 ◆核心肌群 ◆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 測驗	6	
22	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	◆馬克操 ◆耐力訓練 ◆核心肌群 ◆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 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 114 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節 / 共 108 節
設計者	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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆基本體能 ◆3000M 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實 作分組 練習	基本體能 加強期	台北市春季盃全國田徑公開賽
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實 作分組 練習	基本體能 加強期	複 習 考
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	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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆柔軟操訓練 ◆核心肌群訓練 ◆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	基本體能 加強期	中 小 聯 運

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方 式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
		等之內容、負荷、安全原則與運動防護	則與運動防護					
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-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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習		基本體能加強期
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 ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆跳繩訓練 ◆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		基本體能加強期
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	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、	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆欄架操 ◆各專項技術訓練	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		基本體能加強期

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方 式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
		運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護					
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-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 ◆馬克操 ◆速度訓練 ◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆各專項技術訓練	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 測驗	基本體能 加強期	第一次段考
8	各部技術 調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆核心肌群訓練 ◆各專項重量訓練 ◆各專項技術訓練	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	各部技術 調整期	屏東縣縣長盃田徑賽
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆各專項技術輔助 ◆各專項重量訓練 ◆各技術專項訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	各部技術 調整期	
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	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	各部技術	複習考

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					
		運用心理技巧	定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆各專項速度訓練 ◆各專項重量訓練	品德教育 法治教育			調整期
11	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆步幅訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習		各部技術調整期 全國中等學校運動會
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆步頻訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習		各部技術調整期
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	◆馬克操 ◆重量訓練 ◆各專項技術速度 ◆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		各部技術調整期
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	◆馬克操 ◆速度訓練 ◆各專項技術調整 ◆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		各部技術調整期 第二次段考
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	◆馬克操 ◆核心肌群訓練 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習		比賽期 賽後放

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 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			鬆期
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	◆穩定跑 ◆核心肌群訓練 ◆賽後調整/放 鬆	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習		比賽期 賽後放 鬆期
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	◆馬克操 ◆耐力訓練 ◆核心肌群 ◆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 測驗		比賽期 賽後放 鬆期
18	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	◆馬克操 ◆耐力訓練 ◆核心肌群 ◆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 測驗		比賽期 賽後放 鬆期 畢業週

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 114 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 132 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，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 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 ◆熱身操 ◆熱身技術訓練法 ◆瑜珈的熟練度 ◆動態的伸展 ◆靜態的拉筋 ◆呼吸式冥想	性別平等教育 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 ◆柔軟操 ◆瑜珈的熟練度 ◆動態的伸展 ◆靜態的拉筋 ◆呼吸式冥想	性別平等教育 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 ◆各系統的特色	性別平等教育 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 ◆韻律呼吸 ◆一字飄 ◆水母漂 ◆蹬牆漂浮	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆柔軟操 ◆韻律呼吸 ◆一字飄	性別平等教育 人權教育	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					
		則 P-IV-2 了解與 運用專項體能 訓練	能之原理原則	◆水母漂 ◆蹬牆漂浮 ◆基礎水感測驗	育 品德教 育 法治教 育			
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 ◆踢腳基礎動作 ◆踢腳節奏 ◆浮具踢腳 ◆空手踢腳	性別平 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 ◆踢腳基礎動作 ◆踢腳節奏 ◆浮具踢腳 ◆空手踢腳 ◆踢腳測驗	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習 測驗	6	第一次段考
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 ◆划手基礎動作 ◆划手頻率 ◆浮具划手 ◆空手練習	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	
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	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 ◆划手基礎動作 ◆划手頻率 ◆浮具划手 ◆空手練習	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		技術						
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆划手基礎動作 ◆划手頻率 ◆浮具划手 ◆空手練習 ◆划手測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合 ◆自由式游泳 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	屏東縣運
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合 ◆自由式游泳 	性別平等教育 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					
		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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合 ◆自由式游泳 ◆自由式測驗測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆踢腳基礎動作 ◆踢腳節奏 ◆浮具踢腳 ◆空手踢腳 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	第二次段考
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆踢腳基礎動作 ◆踢腳節奏 ◆浮具踢腳 ◆空手踢腳 ◆踢腳測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	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 ◆划手基礎動作 ◆划手頻率 ◆浮具划手 	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、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	T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆空手練習	品德教育 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 ◆划手基礎動作 ◆划手頻率 ◆浮具划手 ◆空手練習 ◆划手測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合 ◆蛙式游泳	性別平等教育 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、無氧訓	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 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合	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、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	T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆蛙式游泳	品德教育 法治教育			
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 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合 ◆蛙式游泳 ◆蛙式測驗測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
21	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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆重量訓練介紹	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
22	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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練	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					
	紹)	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	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	◆體能訓練 ◆重量訓練介紹	育 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 114 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，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 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	自由式複習	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 ◆自由式有氧訓練 ◆自由式無氧訓練 ◆自由式心肺耐力訓練 ◆自由式爆發力訓練 ◆自由式動作調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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 ◆蛙式有氧訓練 ◆蛙式無氧訓練 ◆蛙式心肺耐力訓練 ◆蛙式爆發力訓練 ◆蛙式動作調整	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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
3	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆踢腳基礎動作 ◆踢腳節奏 ◆浮具踢腳 ◆空手踢腳 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	中小聯運
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆踢腳基礎動作 ◆踢腳節奏 ◆浮具踢腳 ◆空手踢腳 ◆踢腳測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆划手基礎動作 ◆划手頻率 ◆浮具划手 ◆空手練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆划手基礎動作 ◆划手頻率 ◆浮具划手 ◆空手練習 ◆划手測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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、	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、	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合 ◆仰式游泳 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		循環訓練等之內容、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					
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 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合 ◆仰式游泳 	性別平等教育 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 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合 ◆仰式游泳 ◆仰式測驗測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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、	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、	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆踢腳基礎動作 ◆踢腳節奏 ◆浮具踢腳 ◆空手踢腳 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		循環訓練等之內容、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					
11	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 ◆踢腳基礎動作 ◆踢腳節奏 ◆浮具踢腳 ◆空手踢腳 ◆踢腳測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
12	蝶式-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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆柔軟操 ◆划手基礎動作 ◆划手頻率 ◆浮具划手 ◆空手練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	蝶式-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	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 ◆划手基礎動作 ◆划手頻率 ◆浮具划手 ◆空手練習 ◆划手測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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					
		操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術						
14	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 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合 ◆蝶式游泳 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合 ◆蝶式游泳 	性別平等教育 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	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 ◆聯合動作講解 ◆換氣練習 ◆手腳配合 ◆蝶式游泳 ◆蝶式測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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					
		操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術						
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 ◆往前翻訓練 ◆往後翻訓練 ◆側轉訓練 ◆輔助訓練(划手板) ◆聯合訓練(花式訓練) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆立定式起跳 ◆起跑式起跳 ◆反應訓練 ◆輔助訓練(浮條) ◆聯合訓練(蝶腰、衝刺) 	性別平等教育 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	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、	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆心肺耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆動作調整 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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 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	蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
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	P-IV-A2 敏捷、協調、爆發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆心肺耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆動作調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 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					
		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	蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
21	基礎鍛鍊期	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	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 ◆動作技術調整 ◆核心訓練 ◆基礎體能 ◆訓練後調整/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	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					
		能力						

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 114 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 132 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，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆動作調整 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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 ◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆動作調整 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	專項練習 與 體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	中小聯運
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	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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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						
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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	第一次段考

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					
		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						
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 ◆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	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 ◆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	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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	屏東縣運
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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	◆柔軟操 ◆意象訓練 ◆縣內賽事	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		法治教育			
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 ◆有氧訓練訓練 ◆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	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 ◆有氧訓練訓練 ◆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	測驗	6	第二次段考
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 ◆有氧訓練訓練 ◆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	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 ◆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	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 ◆按摩調整 ◆賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆柔軟操 ◆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	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 ◆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	分組練習	6	
20	比賽期後	Ps-IV-2 理解並	Ps-IV-D2 訓練、	◆柔軟操	性別平等	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					
	的調整與心理	演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆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	教育 人權教育 品德教育 法治教育			
21	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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆重量訓練介紹	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
22	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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆重量訓練介紹	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	期末考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 114 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓 ◆重量訓練介紹	性別平 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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆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	
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	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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆肌群等張等長訓練	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	中 小 聯 運

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量 方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
		等之內容、負荷、安全原則與運動防護	則與運動防護					
4	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
5	體能訓練的加強 (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 ◆有氧訓練訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆槓鈴訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
6	體能訓練的加強 (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	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、	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量 方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
		運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護					
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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	第一次段考
8	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆衝刺 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
9	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
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 ◆有氧訓練訓練 ◆核心訓 ◆速度訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
11	專項技巧提升 (個人技術提升)	T-IV-3 理解並操作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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練	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					
	(團隊生活)	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆ 專項技術細部調整	品德教育 法治教育			
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 ◆ 有氧訓練訓練 ◆ 衝刺 ◆ 核心肌群訓練 ◆ 專項技術重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
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 ◆ 有氧訓練訓練 ◆ 核心訓練 ◆ 速度訓練 ◆ 重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習測驗	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 ◆ 有氧訓練訓練 ◆ 無氧訓練 ◆ 體能訓練 ◆ 專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	第二次段考
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	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等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	◆ 柔軟操 ◆ 有氧訓練訓練 ◆ 衝刺訓練 ◆ 核心肌群訓練 ◆ 專項技術重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量 方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
		運用心理技巧	報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧					
16	專項技術 進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
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 ◆核心訓練 ◆衝刺訓練 ◆專項技術調整 ◆比賽模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	6	
18	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 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 ◆核心訓練 ◆衝刺訓練 ◆專項技術調整 ◆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	
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	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	◆柔軟操 ◆核心訓練 ◆衝刺訓練 ◆專項技術調整	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					
		演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應 能力	與方法	◆縣內賽事	品德教 育 法治教 育			
20	比賽期 (賽後調 整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德 Ps-IV-2 理解並 演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並 執行環境適應 能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競 賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道 與方法	◆柔軟操 ◆動作技術調整 ◆核心訓練 ◆賽後調整/放 鬆	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊 實作 分組 練習	6	
21	基礎鍛鍊 期	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 ◆動作技術調整 ◆核心訓練 ◆基礎體能 ◆訓練後調整/ 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	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 114 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 132 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，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。</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</p>			

<p>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	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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆動作調整 ◆專項技術補強 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 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 ◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆動作調整 ◆專項技術補強 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	複習考
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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術補強 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	加強基本專項技術	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等	<ul style="list-style-type: none"> ◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 	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					
	動作體能訓練	/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	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	練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術補強	人權教育 品德教育 法治教育			
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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術的單一動作、起始準備、起始動	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	第一次段考

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					
		T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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	◆體能訓練 ◆專項技術補強				
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 ◆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	
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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆專項技術加強 ◆專項技術調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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					
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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆爆發力訓練 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	屏東縣運
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 ◆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-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 ◆有氧訓練訓練 ◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
14	比賽期 賽後調整 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 ◆有氧訓練訓練 ◆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	第二次段考
15	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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆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 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	
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	◆柔軟操 ◆按摩調整 ◆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	複習考
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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆比賽優缺點解	性別平等教育 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					
			設定、壓力管理與自我對話等心理技巧					
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 ◆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 ◆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	
21	比賽期 賽後調整期 準備進入 鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆柔軟操 ◆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 測驗	6	
22	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 ◆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 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 114 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 108 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，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆重量訓練介紹	性別平等教育 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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆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	複習考
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	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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆肌群等張等長訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	中小聯運

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方 式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
		等之內容、負荷、安全原則與運動防護	則與運動防護					
4	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	體力加強期 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 ◆有氧訓練訓練 ◆爆發力訓練 ◆體能訓練 ◆槓鈴訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	體力加強期 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	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、	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方 式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
		運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護					
7	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	第一次段考
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 ◆有氧訓練訓練 ◆衝刺 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	各組技術調整期	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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教	小隊實作 分組練習	6	複習考

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					
			我對話等心理技巧		育 法治教 育			
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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓練 ◆體能訓練 ◆專項技術細部 調整	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆衝刺 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量 訓練	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
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 ◆有氧訓練訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
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 ◆有氧訓練訓練 ◆無氧訓 ◆體能訓練 ◆專項技術細部 調整	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習 測驗	6	第二 次段 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 ◆有氧訓練訓練 ◆衝刺訓練 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量 訓練	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方 式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
					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	◆柔軟操 ◆有氧訓練訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	性別平 等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
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	◆柔軟操 ◆核心訓練 ◆衝刺訓練 ◆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	
18	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 ◆核心訓練 ◆衝刺訓練 ◆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	畢業 周

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 114 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 132 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	<p>P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>	<p>◆速度反應訓練</p> <p>◆不起高訓練</p> <p>◆平抽壓迫訓練</p> <p>◆推點訓練</p>	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>P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>T-IV-B1 網/牆</p>	<p>◆熱身操</p> <p>◆拉弓動作流暢度</p> <p>◆擊球角度</p> <p>◆落點準確度</p> <p>◆擊球穩定度</p> <p>◆高度變化控制</p>	性別平等教育 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					
		合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
3	基礎切球訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
4	重量訓練與核心訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-	◆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					
		聚力與專項運動比賽成績等	IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
5	單打技術訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			合性運動心理技巧					
6	雙打技術訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	◆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	基礎殺球訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處	◆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	小隊實作分組練習測驗	6	第一次段考

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					
		執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧		法治教育			
8	發球訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
9	接發球訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
10	中長距離跑	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	◆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					
			Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
11	運動傷害的預防與處置	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	◆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	屏東縣運
12	基礎平球訓練-聯合動作	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆	◆不起高訓練 ◆平抽壓迫訓練 ◆抽球上網壓制訓練	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						
		<p>練處方</p> <p>T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p>	<p>性球類運動體能運動處方</p> <p>T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>	<p>◆分球上網抓球訓練</p> <p>◆聯合動作</p>	<p>品德教育</p> <p>法治教育</p>				
13	基礎長球訓練-聯合動作	<p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、</p>	<p>◆快速長球壓迫後場</p> <p>◆長球回中步法</p> <p>◆長球回中準備動作</p> <p>◆長球回中準備防守</p> <p>◆聯合動作</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	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					
		Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
14	基礎切球訓練-聯合動作	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	◆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	第二次段考

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					
		動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
15	基礎殺球訓練-聯合動作	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
16	發球訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	◆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	P-IV-1理解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動	◆接後場平高球訓練	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					
		球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	◆接球發力訓練 ◆接球打點訓練	人權教育 品德教育 法治教育	測驗		
18	長距離跑	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
19	單打技術訓練-聯合動作	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 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 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
20	雙打技術訓練-聯合動作	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動	◆平抽檔訓練 ◆三攻二訓練 ◆半場限制區不起高 ◆全場二攻一半場訓練 ◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
21	基礎平球訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節 數	備 註
		學習表現	學習內容					
22	準備進入 鍛鍊期	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	◆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	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 114 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	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 ◆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	中小聯運
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	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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		類運動技術要領						
7	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	小隊實作 分組練習	6	第一次段考
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	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	◆運動傷害的肇因 ◆運動傷害的預防 ◆運動傷害的處	性別平等教育 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					
		原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則	傷害的預防	理				
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	第二次段考
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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	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 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	進階單打技術	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 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 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 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	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	◆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					
		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	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	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	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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 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	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					
21	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	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	◆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					
		演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	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-D2 訓練、競賽與心理技巧					

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬巒國民中學 114 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 132 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	◆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	◆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	◆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	◆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	◆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	加強進階	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					
	雙打技術 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	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	第一次段考
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	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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 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						
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	屏東縣運
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	第二次段考
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	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 議題 內容重 點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			心理技巧		育			
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	
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	◆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 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	◆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 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	◆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 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	◆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	Ta-IV-2 遵守並	Ta-IV-C2 競賽	◆移動專項訓練	性別平	小隊實作	6	期

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之 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	◆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	等教育 人權教 育 品德教 育 法治教 育	分組練習 測驗		末 考
22	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-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	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 114 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	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	◆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	◆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	◆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	中小聯運
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	◆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	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	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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		類運動技術要領						
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	第一次段考
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與運用 有氧訓練、無氧訓練、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-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	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	◆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	性別平等教育 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					
		運動之各種專 項技巧	運動之各種專 項技巧	訓練 ◆聯合動作				
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 調整	性別平等 教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	第二次 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	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	
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	◆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	◆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	◆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	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-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	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 114 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 132 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</p>			

<p>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	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	複習考
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	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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		類運動技術要領						
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	◆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	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	第一次段考
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	屏東縣運
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	第二次段考
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	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	◆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	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		項技巧	項技巧					
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	複習考
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-聯合動作	T-III-1網/牆性球類運動技術要領 T-III-4 認識並	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 ◆三攻二訓練 ◆半場限制區不起高	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作分組練習測驗	6	

進度週次	各單元/ 主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		操作標的性球類運動技術要領		◆全場二攻一半場訓練 ◆聯合動作	法治教育			
21	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	
22	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	期末考

屏東縣萬巒國民中學 114 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【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 108 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	小隊實作 分組練習 測驗	6	
2	基礎長球 訓練	P-IV-1了解與運用一般體能 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	小小隊實作 分組練習 測驗	6	複 習 考
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	小隊實作 分組練習	6	中 小 聯 運
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 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-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技	◆米字步步法訓練 ◆左右後場殺球	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					
		T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	術	訓練	育 品 德 教 育 法 治 教 育	習		
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	◆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	6	第一次段考
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 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、	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	小隊實作 分組練習	6	複習考

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					
		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			育 法治教 育			
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 測驗	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	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	小隊實作 分組練習	6	第二次段考

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					
		項技巧			法治教育			
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 法治教 育	小隊實 作 分組練 習	6	
18	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	6	畢業 週

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

萬巒國民中學體育班發展委員會組織要點

109. 8. 28 校務會議通過

壹、依據：高級中等以下學校體育班設立辦法。

貳、目的：

一、供國小教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。

二、早期發掘具有發展運動潛能之運動人才，提供運動績優學生進入高級中等學校繼續升學培訓，並建立優秀運動人才一貫培訓之體系。

參、體育班發展之運動種類，以奧林匹克運動會、亞洲運動會競賽種類為原則，並應銜接鄰近國小教育階段體育班或運動代表隊發展之運動種類。

肆、本校設置體育班發展委員會，其組織及運作情形如下：

一、置委員九人至十五人，其中一人為主任委員由校長兼任，各相關行政人員、專任運動教練、體育班教師、家長代表擔任委員；專任運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。

二、體育班發展委員會之任務如下：

(一) 課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

(二) 運動訓練督導。

(三) 體育班校內自評。

(四) 學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。

(五) 課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。

(六) 學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。

(七) 其他有關體育班發展事項。

伍、學生入學入班方式：

一、自七年級新生開始成立，每班學生數以十五至三十人為原則。

二、以檢測術科成績為主要依據，得輔以口試，不實施學科測驗。

陸、學校體育班之師資，依其實施之課程區分如下：

一、一般學科課程：由學校合格教師擔任。

二、體育專業學科課程：由學校合格體育教師擔任；必要時得聘請校外合格體育教師兼任。

三、體育專項術科課程：由學校合格體育教師或專任運動教練擔任；必要時得聘請校外合格體育教師或專任運動教練兼任。

前項專任運動教練依縣府程序進用。

柒、體育專項術科課程，每週以六節至十節為原則，得自國民中小學課程綱要所列之領域節數及彈性學習時間中調整，於上課日之第六節課起實施；出賽期間必要時，並得自「[屏東縣國民中小學學生在校時間實施原則](#)」之非學習節數適當時間實施。

體育班得利用晨間、例假日或寒、暑假，對學生實施課業輔導及集訓。

捌、重視體育班學生之學習生活，提供課業、生活及生涯輔導。並建立體育班學生一般學科課程、體育專業課程及專項訓練之資料檔案，體育班學生因故不適宜繼續在原班就讀時，積極輔導轉班或轉校(參考「[屏東縣立萬巒國民中學學生轉出轉入體育班作業辦法](#)」)。

玖、經營體育班相關經費，依實際需要，編列預算支應，並尋求上級機關補助與社會資源贊助，籌募體育班發展經費。

拾、每學年應作校內自我檢核與提出改進策略，視需要獎勵相關教練及人員。

拾壹、本設置要點經校務會議通過、校長公布後實施。

體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)

114 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	杜淑英	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	鄭閔仁	體育班學生生活管理
委員	體育班教師	俞淑貞 龔秋月 蔡靜宜	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 曾佳鵬 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 14 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 5 人、男性 8 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 114 學年度體育班課程規劃小組成員

	職稱	姓名
學校行政人員	校 長	陳朝賢
	學務主任	邱啟榮
	教務主任	余昀緬
	總務主任	梁俊民
	體育組長	吳宇立
體育班導師(含 授課教師代表)	英文教師兼 904 導師	蔡靜宜
	自然教師兼 805 導師	俞淑貞
	社會教師兼 701 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(田徑)	曾佳鵬
	專任教練(游泳)	郭庭豪
專任輔導老師	羅南峯	羅南峯
家長代表	體育班家長(潘逸芯)	潘嘉明

屏東縣立萬巒國中 113 學年度第二學期體育班課程規劃小組會議議程
紀錄

一. 會議時間:114 年 3 月 27 日(四)上午 09:10

二. 會議地點:行政會議室

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 114 學年度體育班課程規劃

說 明:

1. 依據 113 學年度體育班課程計畫檢討及調整。

2. 114 學年七年級新生在綜合課原家政改為童軍課，115 學年綜合課童軍改為家政課。114 學年 8 年級藝術領域中表藝改音樂課程，115 學年藝術領域音樂則改為表藝。

決 議:依照本次課程規畫小組討論結果送體育班發展委員會同意後實施。

六. 臨時動議:

七. 散會:

紀錄:

教師兼體育組長 吳宇立

教師兼學務主任 邱啓榮

主席:

屏東縣立萬巒國中校長 陳朝賢

屏東縣立萬巒國中 113 學年度體育班課程規劃小組成員簽到表

壹、時間：114 年 3 月 27 日(四) 09:10

貳、地點：行政會議室

參、主席：陳朝賢

紀錄：吳宇立

肆、出席人員

小組成員	職稱	姓名	簽到	備註
主任委員	校長	陳朝賢		
學校行政委員 (行政人員)	學務主任	邱啟榮		
	教務主任	余昀緬		
	體育組長	吳宇立		
體育班導師 (含授課教師代表) (委員)	701 導師	龔秋月		課務
	805 導師	俞淑貞		課務
	904 導師	蔡靜宜		
專任運動教練 (代表) (委員)	體育代理教師(田徑)	曾佳鵬		
	專任教練(羽球)	陳忠羿		
	專任教練(游泳)	郭庭豪		
家長代表 (委員)	體育班家長(潘逸芯)	潘嘉明		

屏東縣立萬巒國中 113 學年度第二學期第二次體育班發展委員會會議
記錄

- 一. 會議時間:114 年 3 月 27 日(四)上午 09:35 分
- 二. 會議地點:行政會議室
- 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 114 學年度體育班課程內容(含體育專業課程暨特殊需求領域課程計畫)

說明:1. 依據 114 年 3 月 27 日體育班課程規劃小組討論, 如說明。
2. 114 學年新生 7 年級綜合課程家政與 115 學年童軍進行變更對調, 有助於學校課程活動推動, 114 學年 8 年級藝術領域表藝與音樂對調, 同樣有助於學校活動安排與進行。

決議:經體育班發展委員會通過, 將 114 學年體育班課程內容送交學校課程計畫小組進行討論, 通過後實施。

六. 臨時動議: 無

七. 散會:

紀錄:

教師兼體育組長 吳宇立

教師兼學務主任 邱啓榮

主席

屏東縣立萬巒國民中學校校長 陳朝賢

屏東縣立萬巒國中 113 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：114 年 3 月 27 日(四) 09:35 分

貳、地點：行政會議室

參、主席：陳朝賢

紀錄：吳宇立

肆、出席人員

成員名稱	職稱	姓名	簽名	備註
主任委員	校長	陳朝賢	陳朝賢	
委員	教務主任	余昀緬	余昀緬	
委員	學務主任	邱啟榮	邱啟榮	
委員	輔導主任	杜淑英	陳素敏代	
委員	體育組長	吳宇立	吳宇立	
委員	體育班導師	俞淑貞		課務
委員	體育班導師	蔡靜宜	蔡靜宜	*
委員	體育班導師	龔秋月		課務
委員	專任運動教練	曾佳鵬	曾佳鵬	
委員	專任運動教練	陳忠羿	陳忠羿	
委員	專任運動教練	郭庭豪	郭庭豪	
委員	專任輔導教師	羅南峯	羅南峯	
委員	家長代表	潘嘉明	潘嘉明	

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	領 域 學 習 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	
		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	
		其他類課程		1	1	
	學習節數		5	4		
學習總節數			35	35		

※藝術、綜合、科技、健體四領域，規劃三學年授課科別：

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

115 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)

116 學年度--藝術 2 (視覺、表藝)、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。

【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	
			本土語文/台灣手語	1	1	
		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			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	
		其他類課程		1	1	
	學習節數		5	4		
學習總節數			35	35		

※藝術、綜合、科技、健體四領域，規劃三學年授課科別：

113 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)

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

115 學年度-藝術 2 (視覺、表藝)、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。

【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	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	
			本土語文/台灣手語	0	0	
		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		4	3	
		社團活動與技藝課程		1	0	
		特殊需求領域課程		0	1	
		其他類課程		1	1	
	學習節數		6	5		
學習總節數			35	35		

※藝術、綜合、科技、健體四領域，規劃三學年授課科別：

112 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)

113 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)

114 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。

**屏東縣立萬巒國民中學 113 學年度課程發展委員會
第 4 次會議紀錄**

一、時間：114 年 6 月 2 日(星期一)上午 10：15

二、地點：靜學樓 2 樓行政會議室

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 114 學年度普通班領域學習課程及彈性學習課程節數之分配，如下表所示，請各領域依上次決議進行課程設計。

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

2. 114 學年度課程計畫需於 114 年 6 月 6 日(五)前上傳至屏東縣課程計畫網站平台(<https://www.cp.ptc.edu.tw/>)，將於 6 月 19 日(四)公告審查結果。若屆時有需修正，將另行通知 114 學年度領域召集人與相關處室修正。

3. 請特教、體育班業務負責人依縣府業務單位所規定之期限，將特殊教育、體育班課程計畫依縣府業務單位提供之格式轉成 PDF 檔，自行上傳至屏東縣課程計畫網站平台。

(三)提案討論：

案由一：檢視本校學生在 113 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. 國文科：閱讀素養題著重於閱讀理解，大量的閱讀文字及圖表分析，對於長期沉浸在短影音的孩子們，在閱讀理解分析上，確實辛苦。將鼓勵孩子有每日閱讀的習慣，並相互討論，探知了解深度；試卷方面則依年級逐步提升閱讀字量以及圖表分析，並加強文意理解。此外，語文常識、字詞運用、國字注音、成語等基礎，仍舊持續加強加廣，以期能善用於言談及寫作上。

2. 英語科：

1. 加強句型理解：(1)將複雜的句型拆解成簡單的核心元素，例如主詞、動詞、受詞等，幫助學生逐步理解。(2)視覺化輔助：利用圖表、顏色編碼等視覺工具呈現句子的結構和成分，幫助學生建立清晰的概念。(3)情境化教學：將句型融入實際情境和對話中，讓學生理解其功能和意義。(4)大量的例句練習：提供不同語境下的例句，讓學生反覆練習和應用。(5)鼓勵輸出練習：鼓勵學生嘗試用所學的句型造句、寫短文，並給予及時回饋。

2. 聽力策進作為：(1)教導學生聽力技巧，例如抓取關鍵字、推測語義、理解語氣等。(2)創造英語環境：在課堂上多使用英語進行指令和互動，鼓勵學生在課後接觸英語影音、歌曲等。(3)鼓勵筆記技巧：教導學生在聽的過程中記錄重點字詞和句子，幫助他們整理和回憶資訊。

3. 強化字詞辨識能力：(1)多元化字彙教學：結合圖像、實物、遊戲、歌曲等多種方式呈現單字，增加學習趣味性。(2)詞彙記憶策略教學：教導學生有效的單字記憶方法，例如字根字首、聯想記憶、語境記憶等。(3)複習活動，例如單字遊戲、抽認卡、線上測驗等。(4)鼓勵閱讀：提供不同主題和程度的英語讀物，讓學生在閱讀中擴充詞彙量。(5)建立個人字彙筆記本：鼓勵記錄生字、詞性、例句等，並定期複習。

3. 數學科：利用學習扶助科技化評量系統提供的測驗結果報告了解學生學習落後之處(如比與比值、函數圖形)，並提供個別化教學。依據學生需求與社區特色設計課程，帶入生活經驗，使學生產生共鳴，進而內化，增進數學素養且不懼怕數學，以期提高教學成效

4. 自然科：1. 素養導向教學強化：配合會考趨勢，在日常教學中融入更多情境化、跨領域、探究實作的元素。2. 圖表與實驗判讀能力訓練：增加各種圖表(表格、曲線圖、示意圖)、實驗裝置圖的判讀與分析練習，培養學生從數據中提取資訊的能力。

3. 閱讀理解與統整能力：鼓勵學生閱讀科學文本，訓練從長

篇文字中抓取重點、分析問題的能力。4. 跨領域連結：教師之間可進行跨領域協同教學，例如生物與理化在光合作用、呼吸作用的能量轉換；理化與地科在天氣、氣候變遷的物理化學原理。試題檢討與錯誤分析：定期針對模擬考或過去會考題進行檢討，不僅講解正確答案，更要分析學生錯誤原因，找出迷思概念。

5. 社會科：(1)學生需要具備轉讀圖表、擷取訊息、進行資料比較、應用與分析的能力(2)為了有效提升學生的學習成效，課堂上可運用閱讀理解、心智繪圖教學等學習策略，讓學生將其學習內容結構化，促進學生學習。(3)從各項學生學習結果的數據來分析，來掌握學生學習狀況，並且針對錯誤率較高題目來澄清觀念的盲點，有效提升學生的學習效率。

案由二：檢視本校 113 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。

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：依據課程評鑑實施計畫由各領域及彈性課程授課教師填寫本學期的課程實施成效評鑑表，並作為未來課程規畫之參考。

案由三：討論屏東縣立萬巒國中課程評鑑實施計畫。

說明：114 學年度課程計畫中的「壹、學校總體課程架構/七、學校課程實施與評鑑規畫/(二)課程評鑑規劃」採行新版的課程實施計畫，如附件一所示。

決議：1. 全體委員同意照案通過。
2. 部定課程設計引導表格(領域用)填寫，七年級擇定語文(國語文)領域、八年級擇定語文(英語)領域、九年級擇定數學領域。

案由三：審查 114 學年度生涯規劃教育融入領域教學之課程規劃。

說明：詳見電腦螢幕，請討論。

決議：全體委員同意照案通過。

案由四：審查本校 114 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：修正後，照案通過。

案由八：審查本校 114 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：修正後，照案通過。

案由九：審查本校 114 學年度普通班學校課程計畫，提請討論。

說 明：詳見電腦螢幕，請討論。

決 議：修正後，照案通過。

六、臨時動議：無。

七、散會：上午 11 時 05 分。

紀錄：

教師兼
教學組長 戴月華

主任：

教師兼
教務主任 余昀翹

校長：

屏東縣立崑崙
國民中學校長 陳朝賢

屏東縣立萬巒國民中學 113 學年度課程發展委員會
第 4 次會議簽到表

時間：114 年 06 月 02 日(星期一)上午 10：15

地點：靜學樓二樓會議室

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	余昀緬	請假
	學務主任	邱啟榮	邱啟榮
	輔導主任	杜淑英	杜淑英
	總務主任	梁俊民	梁俊民
	教學組長	戴月華	戴月華
年級代表	九年級代表		沈咏昕代
	八年級代表		謝一玲代
	七年級代表		謝瑞香代
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	林純伶	林純伶
	語文領域(本土語文) 召集人	劉淑芳	劉淑芳
	數學領域召集人	謝一玲	謝一玲
	自然領域召集人	梁俊民	梁俊民
	社會領域召集人	謝瑞香	謝瑞香
	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	吳美蓉	吳美蓉
家長代表	家長會長	余瑞豐	請假
列席	特教業務承辦人	楊宜儒	楊宜儒
列席	體育組長	吳宇立	
列席	資料組長	李映萱	李映萱

113 年體育班課程計畫參考資料

項目	書名	ISBN	封面	出版社
田徑	田徑 教材 教學 與訓 練	9799574964924		師大書苑
田徑	田徑 運動 高級 教程	9789863461302		大展

<p>田徑</p>	<p>田教室 教室 第一輯</p>			<p>高雄 縣體育會 田徑委員 會</p>
<p>田徑</p>	<p>田徑 講義 第五 輯 美國 田徑 訓練 指南</p>			<p>高雄 縣體育會 田徑委員 會</p>
<p>田徑</p>	<p>田徑 講義 第七 輯 田徑 函授 教材</p>			<p>高雄 縣體育會 田徑委員 會</p>