

# 屏東縣萬丹國民中學體育班課程計畫 課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 111 年 7 月 4 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 111 年 7 月 6 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 111 年 月 日屏府教體字第 號函核准備查】

## 壹、體育班課程總體架構

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

## 貳、體育班體育專業領域課程計畫(部定課程)

體育班體育專業領域課程計畫(參見表三)

## 參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

- 一、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)
- 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)

## 肆、附件

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

## 壹、體育班課程整體架構

### 一、學校現況（表一）

學校名稱	屏東縣立萬丹國中		學校類型 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 特偏	<input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 極偏	<input type="checkbox"/> 偏遠			
地址	91345 屏東縣萬丹鄉四維村萬丹路2段5號		電話	08-7772020	傳真	08-7763088			
網址	<a href="http://www.wtjh.ptc.edu.tw/">http://www.wtjh.ptc.edu.tw/</a>								
校長	黃豐欽		E-mail	tonyy01@yahoo.com.tw					
教務(導)主任	黃信興		E-mail	123shinshing@gmail.com					
編制內教師數	62								
專任運動教練數	1								
班級數及 學生人數概況	班級類別	班級數		學生數					
	普通班	20		528					
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教班	1		12					
	藝術才能班	0		0					
	體育班	發展項目	2		37				
		1.排球 2.跆拳道 3.游泳	<b>23</b>		<b>577</b>				
非集中式 特殊類型班級	分散式資源班	身心障礙類	1		20				
		資賦優異類	0						
	巡迴輔導班	身心障礙類	0						
		資賦優異類	0						

## **二、體育班課程目標(文字表述)**

- (一) 為培養本縣基層選手，對優秀運動人才施以專項運動技能，訂定有系統之長期培訓計畫。
- (二) 激發選手運動競賽技能，培育積極正向之態度，孕育健全人格，造就傑出運動人才，爭取最高榮譽。
- (三) 提供優良訓練環境與專業學科教學，加強學術並進，明確升學管道機會建立優秀運動人才一貫培訓體系

### 三、領域學習課程、特殊類型班級課程及彈性學習課程節數一覽表（表二）

(111學年度入學學生3年規劃)

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

	體育	體育 (1)	體育 (1)	體育 (1)	
特殊類型班級課程	體育專業	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	
學習節數		31 節	31 節	30 節	
校訂課程	統整性主題/專題/議題探究課程	國際教育(1)	國際教育(1)	國際教育(1)	特殊需求領域課程(體育專業)1-3節
		生生不息(1)	科學真有趣(1)	世界和你想得不一樣(1)	
		FUN 假趣(1)	FUN 英樂(1)	FUN 英閱(1)	
	彈性學習課程				
	特殊需求領域課程(體育專業)	1(體育專業)	1(體育專業)	1(體育專業)	
學習節數		5 節			
學習總節數		35 節			

### (110 學年度入學學生 3 年規劃)

教育階段 階段 年級 領域/科目			國民中學			備註	
			第四學習階段				
			七	八	九		
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	國語文(5)	國語文(5)	第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學	
			英語文(3)	英語文(3)	英語文(3)		
		數學	數學(4)	數學(4)	數學(4)		
		社會	社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		
	自然科學	自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		
		音樂 (1)	音樂 (1)	音樂 (1)	音樂 (1)		
	藝術	視覺藝術 (0)	視覺藝術 (0)	視覺藝術 (0)	視覺藝術 (1)		

		表演藝術 (1)	表演藝術 (1)	表演藝術 (0)	習階段 中安排 授課節 數。	
綜合活 動		家政 (0)	家政 (1)	家政 (0)		
		童軍 (1)	童軍 (0)	童軍 (1)		
		輔導 (1)	輔導 (1)	輔導 (1)		
科技		資訊科技 (0)	資訊科技 (1)	資訊科技 (0)		
		生活科技 (1)	生活科技 (0)	生活科技 (1)		
健康與 體育		健康 (1)	健康 (1)	健康 (1)		
		體育 (1)	體育 (1)	體育 (1)		
特殊 類型 班級 課程	體育專 業	體育專業(5) (專項體能訓練、專項 技術訓練)	體育專業(5) (專項體能訓練、 專項技術訓練)	體育專業(5) (專項體能訓練、 專項技術訓練)		
學習節數		30節	30節	30節		
校訂 課程	統整性主 題/專題/ 議題探究 課程	國際教育(1)	國際教育(1)	國際教育(1)	特殊需 求領域 課 程 (體 育 專 業)1-3 節	
		生生不息(1)	科學真有趣(1)	世界和你想得 不一樣(1)		
		校園巡禮(1)	地方采風(1)	生活中的力學 (1)		
	彈性 學習 課程					
	特殊需求 領域課程 (體育專 業)	1(體育專業)				
學習節數		5節				
學習總節數		35節				

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 體育班體育專業領域課程計畫（表三）

111學年度\_7 年級體育專業領域【排球】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	8/30~9/4	加強基本動作	1. 基礎體能訓練(1節) 2. 重心高度(1節) 3. 低手傳球角度(1節) 4. 手臂夾緊(1節) 5. 步伐的練習(2節)	基礎體能表現 40% 基礎技術能力 40% 基礎技術應用 20%	【家庭教育】
2	9/5~9/11	加強基本體能 加強二傳能力	1. 維持基本體能(1節) 2. 二傳修正訓練(2節) 3. 重心高度(1節) 4. 高手傳球角度(2節)	基礎體能表現	【性別平等】
3	9/12~9/18	加強二傳能力 加強攻擊能力	1. 二傳修正訓練(1節) 2. 步伐的練習(2節) 3. 擺臂的練習(1節) 4. 挥臂的練習(1節) 5. 手腕的運用(1節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【家暴防治】
4	9/19~9/25	穩固基本動作	1. 基礎體能訓練(1節) 2. 重心高度(1節) 3. 高手傳球角度(2節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力	【性侵防治】

			4. 手腕的運用(1 節) 5. 步伐的練習(1 節)	30% 基礎技術 應用 40%	
5	9/26~10/2	基本技術 分析	技術修正及檢討(6 節)	個人攻守 表現評分	【環境教育】
6	10/3~10/9	穩固基本 扣球動作	1. 基礎體能訓練(1 節) 2. 抛球高度(1 節) 3. 挥臂的角度(1 節) 4. 手腕的運用(1 節) 5. 步伐的練習(2 節)	基礎體能 表現 30% 基礎技術 能力 30% 基礎技術 應用 40%	【長照服務】
7	10/10~10/1 6	技術修正 及檢討	技術修正及檢討(6 節)	個人攻守 表現評分	【人權教育】
8	10/17~10/2 3	第一次定 期評量			
9	10/24~10/3 0	加強攔網 基本動作	1. 基礎體能訓練(1 節) 2. 步伐的練習(2 節) 3. 擺臂的練習(1 節) 4. 手腕的運用(2 節)	基礎體能 表現 30% 基礎技術 能力 30% 基礎技術 應用 40%	【海洋教育】
10	10/31~11/6	體能評估 及測驗	1. 加強基本體能(2 節) 2. 上肢肌群肌力訓練 (2 節) 3. 瞬間爆發力訓練(2 節)	個人攻守 表現評分	【品德教育】
11	11/7~11/13	加強攔網 基本動作	1. 基礎體能訓練(1 節) 2. 重心高度(1 節) 3. 低手傳球角度(1 節) 4. 手臂夾緊(1 節) 5. 步伐的練習(2 節)	基礎體能 表現 40% 基礎技術 能力 40% 基礎技術 應用	【民族教育】

				20%	
12	11/14~11/20	加強發球 基本動作	1. 基礎體能訓練(1節) 2. 重心轉移(2節) 3. 捲臂的練習(1節) 4. 手腕的運用(2節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【生命教育】
13	11/21~11/27	加強攻擊 基本動作	1. 基礎體能訓練(1節) 2. 步伐練習(1節) 3. 擺臂的練習(1節) 4. 捲臂的練習(1節) 5. 手腕的運用(2節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【法治教育】
14	11/28~12/4	第二次定期評量			
15	12/5~12/11	加強防守 基本動作	1. 基礎體能訓練(1節) 2. 步伐練習(1節) 3. 對球的判斷(2節) 4. 低手防守練習(1節) 5. 高手防守練習(1節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【安全教育】
16	12/12~12/18	技術訓練 調整	技術修正及檢討(6節)	個人攻守表現評分	【防災教育】
17	12/19~12/25	戰術訓練 運用	模擬比賽之狀況練習修正(6節)	個人攻守表現評分	【生涯規劃】
18	12/26~1/1	整合訓練	模擬練習及心理建設(6節)	個人攻守表現評分	【多元文化】
19	1/2~1/8	模擬比賽	模擬比賽(6節)	個人攻守表現評分	【戶外教育】
20	1/9~1/15	第三次定期評量			
21	1/16~1/22	休業式(下午)			
第二學期					
週次	日期	單元名稱		評量方式	議題融入

1	2/13~2/19	1. 基礎體能訓練 2. 加強基礎低手訓練 3. 加強基礎高手訓練	1. 排球基本動作訓練(4 節) 2. 固定及動態體能訓練(2 節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【家庭教育】
2	2/20~2/26	體能分析	1. 維持基本體能(2 節) 2. 上肢肌群訓練(2 節) 3. 下肢肌群訓練(2 節)	個人攻守表現評分	【性別平等】
3	2/27~3/5	提昇基本體能	1. 加強基本體能(2 節) 2. 核心肌群體能訓練(2 節) 3. 下肢肌群體能訓練(2 節)	個人攻守表現評分	【家暴防治】
4	3/6~3/12	1. 基礎體能訓練 2. 加強基礎低手訓練 3. 加強基礎高手訓練	1. 心肺耐力訓練(2 節) 2. 低手傳球穩定性加強訓練(2 節) 3. 高手傳球穩定性加強訓練(2 節)	個人攻守表現評分	【性侵防治】
5	3/13~3/19	1. 基礎體能訓練 2. 加強基礎扣球訓練 3. 加強基礎攻擊訓練	1. 步伐練習(1 節) 2. 擺臂的練習(1 節) 3. 捲臂的練習(1 節) 4. 手腕的運用(1 節) 5. 步伐起跳的練習(2 節)		

6	3/20~3/26	1. 基礎體能訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強	1. 排球基本動作訓練(1 節) 2. 動態速度訓練(1 節) 3. 核心肌群體能訓練(1 節) 4. 防守訓練(2 節) 5. 專項技術(1 節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【環境教育】
7	3/27~4/2	1. 排球來回波連結訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎肌力訓練	1. 排球傳接球連貫動作訓練(2 節) 2. 動態速度訓練(2 節) 3. 核心肌群體能訓練(2 節)	個人攻守表現評分	【長照服務】
8	4/3~4/9	技術修正及檢討	技術修正及檢討(6 節)	個人攻守表現評分	【人權教育】
9	4/10~4/16	第一次定期評量			
10	4/17~4/23	體能分析及增強	1. 提升基本體能(2 節) 2. 上肢肌群訓練(2 節) 3. 下肢肌群訓練(2 節)	個人攻守表現評分	【海洋教育】
11	4/24~4/30	1. 排球來回波連結訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎肌力訓練 4. 基本專項加強	1. 排球傳接球連貫動作訓練(1 節) 2. 動態速度訓練(1 節) 3. 核心肌群體能訓練(1 節) 4. 防守訓練(2 節) 5. 專項技術(1 節)	個人攻守表現評分	【品德教育】
12	5/1~5/7	1. 排球來回波連結	1. 排球傳接球連貫動作訓練(2 節)	個人攻守表現評分	【民族教育】

		訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練	2. 動態速度訓練(2節) 3. 核心肌群體能訓練(2 節)		
13	5/8~5/14	基本技術分析及提升	技術修正講解及檢討(6 節)	個人攻守表現評分	【生命教育】
14	5/15~5/21	第二次定期評量			
15	5/22~5/28	體能訓練	1. 維持基本體能(2 節) 2. 上肢肌群訓練 (2 節) 3. 下肢肌群訓練 (2 節)	個人攻守表現評分	【安全教育】
16	5/29~6/4	技術訓練	技術修正及檢討(6 節)	個人攻守表現評分	【防災教育】
17	6/5~6/11	戰術訓練	模擬比賽之狀況練習修正(6 節)	個人攻守表現評分	【生涯規劃】
18	6/12~6/18	整合訓練	模擬練習及心理建設(6 節)	個人攻守表現評分	【多元文化】
19	6/19~6/25	模擬比賽	模擬比賽(6 節)	個人攻守表現評分	【戶外教育】
20	6/26~7/2	第三次定期評量	休業式(下午)		

#### 填表說明：

##### 1. 議題融入如下：

- 法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】、【長照服務】
- 其他：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 部定課程教材採自編者，除經校內課程發展委員會通過外，仍需將教材內容報府備查。

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 體育班體育專業領域課程計畫（表三）

111學年度8年級體育專業領域【排球】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	8/30~9/4	穩固基本動作	1. 基礎體能訓練(1節) 2. 重心高度(1節) 3. 低手、高手傳球角度(1節) 4. 手臂夾緊(1節) 5. 步伐的練習(2節)	基礎體能表現 40% 基礎技術能力 40% 基礎技術應用 20%	【家庭教育】
2	9/5~9/11	加強基本體能 加強二傳能力	1. 維持基本體能(1節) 2. 二傳修正訓練(2節) 3. 重心高度(1節) 4. 高手傳球角度(2節)	基礎體能表現	【性別平等】
3	9/12~9/18	加強二傳能力 加強攻擊強度	1. 二傳修正訓練(2節) 2. 步伐練習(1節) 3. 擺臂的練習(1節) 4. 振臂的練習(1節) 5. 手腕的運用(1節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【家暴防治】
4	9/19~9/25	超負荷體能及各項技術	1. 技術修正及檢討(2節) 2. 基礎技術訓練(2節) 3. 基礎體能訓練(2	基礎體能表現 40% 基礎技術能力	【性侵防治】

			節)	40% 基礎技術應用 20%	
5	9/26~10/ 2	基本技術分 析	技術修正及檢討(6 節)	個人攻守表 現評分	【環境教育】
6	10/3~10/ 9	加強基礎扣 球	1. 基礎體能訓練(1 節) 2. 抛球高度(1 節) 3. 指臂的角度(1 節) 4. 手腕的運用(1 節) 5. 步伐的練習(2 節)	基礎體能表 現 30% 基礎技術能 力 30% 基礎技術應 用 40%	【長照服務】
7	10/10~10 /16	技術修正及 檢討	技術修正及檢討(6 節)	個人攻守表 現評分	【人權教育】
8	10/17~10 /23	第一次定期 評量			
9	10/24~10 /30	加強基礎攔 網	1. 攜網訓練(2 節) 2. 攜網訓練-步伐(2 節)節) 3. 起跳時機及位置(2 節)	基礎體能表 現 30% 基礎技術能 力 30% 基礎技術應 用 40%	【海洋教育】
10	10/31~11 /6	體能評估及 測驗	1. 測驗、評估 (2 節) 2. 加強基本體能(2 節) 3. 心肺耐力訓練(2 節)	個人攻守表 現評分	【品德教育】
11	11/7~11/ 13	超負荷體能 及各項技術	1. 技術修正及檢討 (2 節) 2. 基礎技術訓練(2 節) 3. 基礎體能訓練(2	基礎體能表 現 40% 基礎技術能 力	【民族教育】

			節)	40% 基礎技術應用 20%	
12	11/14~11/20	加強基礎發球	1. 基礎體能訓練(1節) 2. 上手飄浮球或跳躍飄浮球-加壓式飄浮球及落點式飄浮球(3 節) 3. 強力跳躍發球-快速強力落地，如攻擊般破壞一傳(2 節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【生命教育】
13	11/21~11/27	加強基礎攻擊	1. 基礎體能訓練(1節) 2. 強力扣球(1 節) 3. 落點式扣球(1 節) 4. 虛攻(1 節) 5. 界外觸手扣球(2 節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【法治教育】
14	11/28~12/4	第二次定期評量			
15	12/5~12/11	加強基礎防守	1. 基礎體能訓練(1節) 2. 低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位 3. 移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利(2 節) 4. 分向移位-向左、向右、向前及斜前方 向救球技巧-單雙手高低手及地板動作(3 節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【安全教育】
16	12/12~12/18	技術訓練	技術修正及檢討(6 節)	個人攻守表現評分	【防災教育】
17	12/19~12/25	戰術訓練	模擬比賽之狀況練習修正(6 節)	個人攻守表現評分	【生涯規劃】

18	12/26~1/1	整合訓練	模擬練習及心理建設(6 節)	個人攻守表現評分	【多元文化】
19	1/2~1/8	模擬比賽	模擬比賽(6 節)	個人攻守表現評分	【戶外教育】
20	1/9~1/15	第三次定期評量			
21	1/16~1/22	休業式(下午)			
22	1/23~				

### 第二學期

週次	日期	單元名稱		評量方式	議題融入
1	2/13~2/19	1. 基礎體能訓練 2. 基礎低手訓練 3. 基礎高手訓練	1. 排球基本動作訓練(2 節) 2. 固定及動態體能訓練(2 節) 3. 高手傳球角度(2 節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【家庭教育】
2	2/20~2/26	體能分析	1. 維持基本體能(2 節) 2. 上肢肌群訓練 (2 節) 3. 下肢肌群訓練 (2 節)	個人攻守表現評分	【性別平等】
3	2/27~3/5	1. 基礎體能訓練 2. 基礎低手訓練 3. 基礎高手訓練	1. 排球基本動作訓練(2 節) 2. 固定及動態體能訓練(2 節) 3. 高手傳球角度(2 節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【家暴防治】
4	3/6~3/12	維持基本體能訓練	1. 維持基本體能(2 節) 2. 上肢肌群訓練 (2 節) 3. 下肢肌群訓練 (2 節)	個人攻守表現評分	【性侵防治】

5	3/13~3/19	1. 排球來回波連結訓練 2. 基礎速度訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強	1. 排球傳接球連貫動作訓練(2 節) 2. 動態速度訓練(1 節) 3. 核心肌群體能訓練(1 節) 4. 防守訓練(1 節) 5. 專項技術(1 節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【環境教育】
6	3/20~3/26	加強基本體能	1. 加強心肺耐力訓練(2 節) 2. 瞬間爆發力訓練(2 節) 3. 緩和伸展運動(2 節)	個人攻守表現評分	【長照服務】
7	3/27~4/2	技術修正及檢討	技術修正及檢討(6 節)	個人攻守表現評分	【人權教育】
8	4/3~4/9	第一次定期評量			
9	4/10~4/16	體能分析及增強	1. 加強心肺耐力體能(2 節) 2. 瞬間爆發力訓練(2 節) 3. 緩和肌肉伸展(2 節)	個人攻守表現評分	【海洋教育】
10	4/17~4/23	體能評估及測驗	1. 評估及測量(2 節) 2. 重量訓練(4 節)	個人攻守表現評分	【品德教育】
11	4/19~4/30	1. 基礎體能訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強	1. 動態速度訓練(1 節) 2. 核心肌群體能訓練(1 節) 3. 防守訓練(2 節) 4. 專項技術(2 節)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	【民族教育】
12	5/1~5/7	基本技術分析及提升	技術修正及檢討(6 節)	個人攻守表現評分	【生命教育】

13	5/8~5/14	模擬比賽	模擬練習及心理建設(6 節)	個人攻守表現評分	【法治教育】
14	5/15~5/2 1	第二次定期評量			
15	5/22~5/2 8	體能訓練	1. 維持基本體能(2 節) 2. 上肢肌群訓練 (2 節) 3. 下肢肌群訓練 (2 節)	個人攻守表現評分	【安全教育】
16	5/29~6/4	技術訓練	技術修正及檢討(6 節)	個人攻守表現評分	【防災教育】
17	6/5~6/11	戰術訓練	模擬比賽之狀況練習修正(6 節)	個人攻守表現評分	【生涯規劃】
18	6/12~6/1 8	整合訓練	模擬練習及心理建設(6 節)	個人攻守表現評分	【多元文化】
19	6/19~6/2 5	模擬比賽	模擬比賽(6 節)	個人攻守表現評分	【戶外教育】
20	6/26~7/2	第三次定期評量	休業式(下午)		
21	7/3~				

**填表說明：**

**1. 議題融入如下：**

- 法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】、【長照服務】
- 其他：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

**2. 部定課程教材採自編者，除經校內課程發展委員會通過外，仍需將教材內容報府備查。**

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 體育班體育專業領域課程計畫（表三）

111學年度7年級體育專業領域【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	8/30~9/4	跆拳道競賽規則與發展歷史及相關知識介紹	1. 介紹競賽的計分及扣分的違規行為。(2 節) 2. 介紹裁判的職責。(0.5 節) 3. 介紹競賽場地。(0.5 節) 4. 介紹跆拳道品勢規則。(2 節) 5. 介紹跆拳道之發展歷史、競賽規則的演變、世界跆拳 體壇之生態、器材種類及相關知識。(1 節)	課堂問答、實務操作、分組活動、態度檢核。	【家庭教育】
2	9/5~9/11	體能訓練	1. 重量訓練(2節) 2. 強化肌力(4節)	實務操作、分組活動、態度檢核。	【性別平等】
3	9/12~9/18	跆拳道基本動作及步伐	1. 教師首先說明跆拳道的踢擊動作與體 適能柔軟度有很大的關係，讓同儕彼此間互助合作，完成教師指定的柔軟度練習動作。(2 節) 2. 提醒學生注意彼此身體狀況，避免造成運動傷害。 3. 教師示範跆拳道的基本動作，踢擊動作、手部動作(攻擊與防禦)、步伐動作(馬步正拳、弓步正拳、前行步、三七步、虎步、弓步上下防禦)，分組進行前踢、前踹與下壓踢擊動作練習。(4 節)	實務操作、分組活動、態度檢核	【家暴防治】

4	9/19~9/25	速度提升	1. 重量訓練(2節) 2. 強化肌力(4節)	實務操作、分組活動、態度檢核	【性侵防治】
5	9/26~10/2	技術提升	基本技術訓練(6節)	實務操作、分組活動、態度檢核	【環境教育】
6	10/3~10/9	跆拳道基本動作及品勢	1. 教師首先說明跆拳道的踢擊動作與體適能柔軟度有很大的關係，讓同儕彼此間互助合作，完成教師指定的柔軟度練習動作(2節) 2. 提醒學生注意彼此身體狀況，避免造成運動傷害 3. 教師示範跆拳道的基本動作，踢擊動作、手部動作(攻擊與防禦)、步伐動作，分組進行前踢、前端與下壓踢擊動作練習(2節) 4. 太極一章、太極二章(2節)	實務操作、分組活動、態度檢核	【長照服務】
7	10/10~10/16	技術提升	1. 基本戰術及得點能力訓練(4節) 2. 品勢正確性、熟練度(2節)	實務操作、分組活動、態度檢核	【人權教育】
8	10/17~10/23	第一次定期評量			
9	10/24~10/30	體能訓練	1. 重量訓練(2節) 2. 強化肌力(4節)	個人攻守表現評分	【海洋教育】
10	10/31~11/6	踢擊準備姿勢及步法運用及品勢協調性	1. 如何握拳及正拳的介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢練習。(2節) 2. 各類型步法的介紹(前行步、上步、跳步、滑步、墊步)與練習(2節) 3. 實際品勢演練(2節)	態度檢核、測驗、實務操作	【品德教育】
11	11/7~11/13	練習步伐動作及品勢演練	1. 步伐動作的學習，讓學生了解身體上下半身力量的協調使用，才能掌握重心的穩定性(6節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【民族教育】
12	11/14~11/20	技術提升	1. 基本戰術及得點能力訓練(3節) 2. 熟練度訓練、穩定性	個人攻守表現及品勢評分	【生命教育】

			(3節)		
13	11/21~11/27	賽前調整	1. 影片欣賞(2節) 2. 戰術、戰略(4節)	個人攻守表現及品勢評分	【法治教育】
14	11/28~12/4	第二次定期評量			
15	12/5~12/11	體能訓練	1. 重量訓練(2 節) 2. 強化肌力(4 節)	個人攻守表現評分	【安全教育】
16	12/12~12/18	技術提升	基本技術訓練(6 節)	個人攻守表現評分	【防災教育】
17	12/19~12/25	速度提升	1. 重量訓練(2 節) 2. 強化肌力(4 節)	個人攻守表現評分	【生涯規劃】
18	12/26~1/1	技術提升	1. 基本戰術及得點能力訓練(3 節) 2. 品勢整體表現(6 節)	個人攻守表現評分	【多元文化】
19	1/2~1/8	體能測驗	總複習	態度檢核、實務操作、測驗	【戶外教育】
20	1/9~1/15	第三次定期評量			
21	1/16~1/22	休業式(下午)			
22	1/23~				

### 第二學期

週次	日期	單元名稱		評量方式	議題融入
1	2/13~2/19	跆拳道手部與步伐（組合動作）及品勢練習	1. 利用不同的握拳方式，讓學生體驗與感受哪一種攻擊的力量最大，以及手部防禦動作哪種方式較能保護身體部位。(2 節) 2. 最後將手部與步伐動作，組合成一系列動作，產生力與美結合的型場動作。(2 節) 3. 太極三章(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【國際教育】
2	2/20~2/26	體能訓練	重量訓練(2節) 強化肌力(4節)	個人攻守表現評分	【家庭教育】
3	2/27~3/5	旋踢 前行步	1. 旋踢動作的介紹與腳背使用的說明與練習。(2 節) 2. 上步、跳步、360 度變化式旋踢練習。(2 節) 3. 力道及距離訓練。(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等】
4	3/6~3/12	速度提升	1. 重量訓練(2節)	個人攻守表現評	【家暴防

			2. 強化肌力(4節)	分	治】
5	3/13~3/19	跆拳道手部與步伐（組合動作）及手刀	1. 利用不同的握拳方式，讓學生體驗與感受哪一種攻擊的力量最大，以及手部防禦動作哪種方式較能保護身體部位。(2 節) 2. 最後將手部與步伐動作，組合成一系列動作，產生力與美結合的型場動作。(3 節) 3. 手刀握法。(1 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性侵防治】
6	3/20~3/26	對練及品勢演練	1. 實際下場對打練習(3 節) 2. 品勢演練(1 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【環境教育】
7	3/27~4/2	旋踢 弓步	1. 旋踢動作的介紹與腳背使用的說明與練習。(2 節) 2. 上步、跳步、360 度變化式旋踢練習。(2 節) 3. 力道及距離訓練。(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【長照服務】
8	4/3~4/9	第一次定期評量			【人權教育】
9	4/10~4/16	體能訓練	1. 重量訓練(2 節) 2. 強化肌力(4 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	
10	4/17~4/23	技術提升	1. 基本技術訓練(3 節) 2. 品勢演練(3 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【海洋教育】
11	4/24~4/30	速度提升	1. 重量訓練(2 節) 2. 強化肌力(4 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【品德教育】
12	5/1~5/7	技術提升	1. 基本戰術(2 節) 2. 得點能力訓練(2 節) 3. 品勢練習(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【民族教育】
13	5/8~5/14	賽前調整	1. 戰術、戰略(2 節) 2. 體能提升(2 節) 3. 協調性、穩定性提升(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【生命教育】
14	5/15~5/21	第二次定期評量			【法治教育】
15	5/22~5/28	練習步伐動作 虎步	1. 步伐動作的學習，讓學生了解身體上下半身力量的協調使用，才能掌握重心的穩定性。(4 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等】

			2. 步伐：虎步練習(2 節)		
16	5/29~6/4	技術提升	1. 基本技術訓練(4節) 2. 太極四章(2節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【安全教育】
17	6/5~6/11	速度提升	1. 重量訓練(2節) 2. 強化肌力(4節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【防災教育】
18	6/12~6/18	對練 品勢	1. 實際下場 對打比賽練習(4 節) 2. 品勢演練(2 節)	個人攻守表現評分	【生涯規劃】
19	6/19~6/25	賽前調整	1. 戰術、戰略(2節) 2. 穩定、協調(4節)	個人攻守表現評分	【生涯規劃】
20	6/26~7/2	第三次定期評量	休業式(下午)		
21	7/3~				

填表說明：

1. 議題融入如下：

- 法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】、  
【長照服務】
- 其他：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、  
【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生  
涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 部定課程教材採自編者，除經校內課程發展委員會通過外，仍需將教材內容報府備查。

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 體育班體育專業領域課程計畫（表三）

111 學年度 8 年級體育專業領域【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	8/30~9/4	跆拳道競賽規則與發展歷史及相關知識介紹	1. 介紹競賽的計分及扣分的違規行為。(2 節) 2. 介紹裁判的職責。(0.5 節) 3. 介紹競賽場地。(0.5 節) 4. 介紹跆拳道品勢規則。(2 節) 5. 介紹跆拳道之發展歷史、競賽規則的演變、世界跆拳 體壇之生態、器材種類及相關知識。(1 節)	課堂問答、實務操作、分組活動、態度檢核	【家庭教育】
2	9/5~9/11	體能訓練	1. 重量訓練強化肌力(2 節) 2. 敏捷性訓練(2 節) 3. 爆發力訓練(1 節) 4. 肌耐力訓練(1 節)	實務操作、分組活動、態度檢核	【性別平等】
3	9/12~9/18	跆拳道基本動作及步伐	1. 教師首先說明跆拳道的踢擊動作除了與柔軟度有很大的關係外，全身性肌力也要加強，讓同儕彼此間互助合作，完成教練指定的各項動作。(2 節) 2. 提醒學生注意彼此身體狀況，避免造成運動傷害 3. 教練示範跆拳道的基本動作運用，連續踢擊動作、攻防一體的手部及腳部防禦動作、步伐動作(單腳上前後退、雙腳後退前進、斜線移位、弧形移位、切角方式、突進偷襲步伐等)。(1 節)	實務操作、分組活動、態度檢核	【家暴防治】

			4. 讓學生分組進行動作練習。(3 節)		
4	9/19~9/25	速度提升	1. 重量訓練強化肌力(2 節) 2. 敏捷性訓練(1 節) 3. 爆發力訓練(1 節) 4. 肌耐力訓練(2 節)	實務操作、分組活動、態度檢核	【性侵防治】
5	9/26~10/2	技術提升	基本動作(2 節) 步伐熟練(4 節)	實務操作、分組活動、態度檢核	【環境教育】
6	10/3~10/9	跆拳道基本動作及品勢	1. 教師首先說明跆拳道的踢擊動作與柔軟度、力量有很大的關係，讓同儕彼此間互助合作，完成教師指定的柔軟度練習動作。(2 節) 2. 提醒學生注意彼此身體狀況，避免造成運動傷害 3. 教師示範跆拳道的基本動作，踢擊動作(前踢、側踢、旋踢)、手部動作(上防、中防、下防及其變化)、步伐動作(馬步、前行步、弓步、三七步、虎步、鶴立步)，分組進行動作練習。(2 節) 4. 太極一章、太極二章。(2 節)	實務操作、分組活動、態度檢核	【長照服務】
7	10/10~10/16	技術提升	1. 基本戰術及得點能力訓練(4 節) 2. 品勢正確性、表現性的展現及練習(2 節)	實務操作、分組活動、態度檢核	【人權教育】
8	10/17~10/23	第一次定期評量			
9	10/24~10/30	體能訓練	1. 重量訓練強化肌力(2 節) 2. 敏捷性訓練(1 節) 3. 爆發力訓練(2 節) 4. 肌耐力訓練(1 節)	個人攻守表現評分	【海洋教育】
10	10/31~11/6	踢擊準備姿勢及步法運用及品勢流暢性	1. 如何握拳及正拳的介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢練習。(2 節) 2. 各種型步法的運用方式、使用時機講解與練習(2 節)	態度檢核、測驗、實務操作	【品德教育】

			3. 實際品勢演練(2 節)		
11	11/7~11/13	練習步伐動作 及 品勢演練	1. 步伐動作的持續學習，讓學生了解身體上下半身力量的協調使用，才能掌握重心的穩定性。(3 節) 2. 品勢演練(3 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【民族教育】
12	11/14~11/20	技術提升	1. 基本戰術及得分能力訓練(3 節) 2. 熟練度訓練、穩定性(3 節)	個人攻守表現及品勢評分	【生命教育】
13	11/21~11/27	賽前調整	戰術、戰略(4 節) 優秀選手影片分享(2 節)	個人攻守表現及品勢評分	【法治教育】
14	11/28~12/4	第二次定期評量			
15	12/5~12/11	體能訓練	1. 重量訓練強化肌力(2 節) 2. 敏捷性訓練(2 節) 3. 爆發力訓練(1 節) 4. 肌耐力訓練(1 節)	個人攻守表現評分	【安全教育】
16	12/12~12/18	技術提升	基本技術訓練(6 節)	個人攻守表現評分	【防災教育】
17	12/19~12/25	速度提升	1. 重量訓練強化肌力(2 節) 2. 敏捷性訓練(1 節) 3. 爆發力訓練(2 節) 4. 肌耐力訓練(1 節)	個人攻守表現評分	【生涯規劃】
18	12/26~1/1	技術提升	1. 基本戰術及得點能力訓練(4 節) 2. 品勢整體表現(2 節)	個人攻守表現評分	【多元文化】
19	1/2~1/8	體能測驗	總複習	態度檢核、實務操作、測驗	【戶外教育】
20	1/9~1/15	第三次定期評量			
21	1/16~1/22	休業式(下午)			
22	1/23~				

### 第二學期

週次	日期	單元名稱		評量方式	議題融入
1	2/13~2/19	跆拳道組合踢擊及複合式攻擊方式  品勢練習	1. 利用不同的器材及練習方式，讓學生熟悉動作重心、慣性及得分所需的角 度及力量。(2 節) 2. 設定模式分組練習。(2 節) 3. 品勢部分；將手部與步	態度檢核、課堂問答、實務操作	【國際教育】

			伐動作，組合成一系列動作，產生力與美結合的型場動作(1 節) 3. 太極三章(1 節)		
2	2/20~2/26	體能訓練	1. 重量訓練強化肌力(2 節) 2. 敏捷性訓練(1 節) 3. 爆發力訓練(1 節) 4. 肌耐力訓練(2 節)	個人攻守表現評分	【家庭教育】
3	2/27~3/5	強化基本動作	1. 各動基本動作的變化動作教學及各種的說明與練習。(2 節) 2. 延伸動作練習。(1 節) 3. 距離強化。(1 節) 4. 使用時機練習。(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等】
4	3/6~3/12	力量及速度提升	1. 重量訓練強化肌力(2 節) 2. 敏捷性訓練(2 節) 3. 爆發力訓練(1 節) 4. 肌耐力訓練(1 節)	個人攻守表現評分	【家暴防治】
5	3/13~3/19	跆拳道組合踢擊及複合式攻擊方式  品勢練習	1. 利用不同的器材及練習方式，讓學生熟悉動作重心、慣性及得分所需的角 度及力量。(2 節) 2. 設定模式分組練習。(1 節) 3. 品勢部分；將手部與步伐動作，組合成一系列動作，產生力與美結合的型場動作(1 節) 4. 太極四章(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性侵防治】
6	3/20~3/26	對練及品勢演練	全副武裝約束對練(4 節) 及 品勢場上個人展演(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【環境教育】
7	3/27~4/2	強化基本動作	1. 各動基本動作的變化動作教學及各種的說明與練習。(0.5 節) 2. 延伸動作練習。(1.5 節) 3. 距離強化。(2 節) 4. 使用時機練習。(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【長照服務】
8	4/3~4/9	第一次定期評量			【人權教育】
9	4/10~4/16	體能訓練	1. 重量訓練強化肌力(2 節) 2. 敏捷性訓練(1 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	

			3. 爆發力訓練(1節) 4. 肌耐力訓練(2節)		
10	4/17~4/23	技術提升	1. 模式練習。(3節) 2. 情境練習。(0.5節) 3. 針對性技術補強。(2節) 4. 自主專長練習。(0.5節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【海洋教育】
11	4/24~4/30	力量提升	1. 重量訓練強化肌力(2節) 2. 敏捷性訓練(2節) 3. 爆發力訓練(1節) 4. 肌耐力訓練(1節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【品德教育】
12	5/1~5/7	技術提升	基本戰術(2節) 得點能力訓練(3節) 品勢練習(1節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【民族教育】
13	5/8~5/14	賽前調整	戰術、戰略(1節) 體能提升(3節) 協調性、穩定性提升(2節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【生命教育】
14	5/15~5/21	第二次定期評量			【法治教育】
15	5/22~5/28	跆拳道組合踢擊及複合式攻擊方式  品勢練習	1. 利用不同的器材及練習方式，讓學生熟悉動作重心、慣性及得分所需的角 度及力量。(2節) 2. 設定模式分組練習。(3節) 3. 品勢部分；將手部與步伐動作，組合成一系列動作，產生力與美結合的型 場動作(1節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等】
16	5/29~6/4	技術提升	1. 模式練習。(3節) 2. 情境練習。(0.5節) 3. 針對性技術補強。(1節) 4. 自主專長練習。(0.5節) 5. 太極五章(1節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【安全教育】
17	6/5~6/11	速度提升	1. 重量訓練強化肌力(2節) 2. 敏捷性訓練(1節) 3. 爆發力訓練(2節) 4. 肌耐力訓練(1節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【防災教育】
18	6/12~6/18	對練 品勢	全副武裝對練練習。(4節)	個人攻守表現評分	【生涯規劃】

			著品勢服及模擬全套上場情境練習。(2 節)		
19	6/19~6/25	賽前調整	1. 戰術、戰略協調並穩定。(4.5 節) 2. 冥想練習。(0.5 節) 3. 優秀選手影片欣賞講解。(1 節)	個人攻守表現評分	【生涯規劃】
20	6/26~7/2	第三次定期評量	休業式(下午)		
21	7/3~				

填表說明：

1. 議題融入如下：

- 法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】、  
【長照服務】
- 其他：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、  
【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生  
涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 部定課程教材採自編者，除經校內課程發展委員會通過外，仍需將教材內容報府備查。

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫 體育班體育專業領域課程計畫（表三）

111 學年度 7 年級體育專業領域【游泳】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	8/30~9/4	游泳競賽規則介紹	1. 介紹競賽的違規行為(2 節) 2. 介紹裁判的職責。(2 節) 3. 介紹競賽場地。(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【家庭教育】
2	9/5~9/11	游泳發展歷史	1. 介紹游泳發展歷史(2 節) 2. 競賽規則的演變(2 節) 3. 游泳體壇之生態(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【性別平等】
3	9/12~9/18	游泳器材相關設備介紹	1. 陸上器材種類及相關知識(2 節) 2. 水上器材種類及相關知識(2 節) 3. 水中器材種類及相關知識(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【家暴防治】
4	9/19~9/25	游泳救生與運用	1. 自我救生技巧(2 節) 2. 自我救生訓練(2 節) 3. 障礙物自我救生應用(2 節)	態度檢核、實務操作、測驗	【性侵防治】
5	9/26~10/2	潛泳打水基本動作分解	1. 蝶腿技術分解(2 節) 2. 仰蝶技術分解(2 節) 3. 蛙式大划手技術分解(2 節)	個人訓練評分	【環境教育】
6	10/3~10/9	潛泳打水基本動作規則介紹	1. 蝶腿技術的違規行為與爭議之介紹(2 節) 2. 仰蝶技術的違規行為與爭議之介紹(2 節) 3. 蛙式大划手技術的違規行為與爭議之介紹(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【長照服務】
7	10/10~10/16	划手基本動作分解	四式划手優勢與劣勢 軌跡路線介紹(6 節)	態度檢核、實務操作、測驗	【人權教育】

8	10/17~10/23	第一次定期評量			
9	10/24~10/30	自由式 基本動作 分解	自由式核心肌群分解動作 講解與訓練 (2 節) 下肢自由式分解動作講解 與訓練(2 節) 上肢自由式分解動作講解 與訓練(2 節)	個人訓練評分	【海洋 教育】
10	10/31~11/6	仰式 基本動作 分解	仰式核心肌群分解動作講 解與訓練(2 節) 下肢仰式分解動作講解與 訓練(2 節) 上肢仰式分解動作講解與 訓練(2 節)	個人訓練評分	【品德 教育】
11	11/7~11/13	蛙式 基本動作 分解	蛙式核心肌群分解動作講 解與訓練(2 節) 下肢蛙式分解動作講解與 訓練(2 節) 上肢蛙式分解動作講解與 訓練(2 節)	個人訓練評分	【民族 教育】
12	11/14~11/20	蝶式 基本動作 分解	蝶式核心肌群分解動作講 解與訓練(2 節) 下肢蝶式分解動作講解與 訓練(2 節) 上肢蝶式分解動作講解 與訓練(2 節)	個人訓練評分	【生命 教育】
13	11/21~11/27	划手 基本動作分解 之介紹	四式划手軌跡路線爭議之 介紹(6 節)	個人訓練評分	【法治 教育】
14	11/28~12/4	跳水動作 分解介紹	卍字式跳水實用與技巧(2 節) 直立式跳水實用與技巧(2 節) 起跑式跳水實用與技巧(2 節)	態度檢核、課堂 問答、實務操作	
15	12/5~12/11	跳水動作 規則介紹	跳水的違規行為與爭議之 介紹(6 節)	態度檢核、課堂 問答、實務操作	【安全 教育】
16	12/12~12/18	轉身動作 分解介紹	側轉滾翻實用與技巧 (2 節) 往前滾翻實用與技巧(2 節) 往後滾翻實用與技巧(2 節)	態度檢核、課堂 問答、實務操作	【防災 教育】
17	12/19~12/25	轉身動作	側轉滾翻的違規行為與爭	態度檢核、課堂	【生涯

		規則介紹	議之介紹(6節)	問答、實務操作	規劃】
18	12/26~1/1	觸牆動作 分解動作	單手觸牆實用與技巧(3節) 雙手觸牆實用與技巧(3節)	態度檢核、課堂 問答、實務操作	【多元 文化】
19	1/2~1/8	觸牆動作 規則介紹	手部觸牆的違規行為與爭 議之介紹(6節)	態度檢核、課堂 問答、實務操作	【戶外 教育】
20	1/9~1/15	第三次定期評 量			
21	1/16~1/22	休業式(下午)			
22	1/23~				

### 第二學期

週次	日期	單元名稱		評量方式	議題融 入
1	2/13~2/19	初階 魚式打水	1. 下肢訓練(3節) 2. 屏氣訓練(3節)	個人訓練評分	【家庭 教育】
2	2/20~2/26	進階 魚式打水	1. 核心肌群訓練(3節) 2. 心肺功能訓練(3節)	個人訓練評分	【性別 平等】
3	2/27~3/5	中階 魚式打水	1. 增加距離訓練(3節) 2. 節奏技術訓練(3節)	個人訓練評分	【家暴 防治】
4	3/6~3/12	高階 魚式打水	1. 下肢強化訓練(3節) 2. 屏氣強化訓練(3節)	個人訓練評分	【性侵 防治】
5	3/13~3/19	初階 陸上拉力繩	1. 上肢肌力訓練(3節) 2. 上肢肌耐力訓練(3節)	個人訓練評分	【環境 教育】
6	3/20~3/26	初階 陸上體能訓練	1. 無氧訓練(3節) 2. 有氧訓練(3節)	個人訓練評分	【長照 服務】
7	3/27~4/2	高階 陸上體能訓練	1. 無氧閾值訓練(3節) 2. 有氧閾值訓練(3節)		【人權 教育】
8	4/3~4/9	第一次定期評 量			
9	4/10~4/16	蝶式之混合式 基本動作分解	1. 四式之蝶式轉身動作講 解與訓練 (3節) 2. 四式混合訓練(3節)	態度檢核、課堂 問答、實務操作	【海洋 教育】
10	4/17~4/23	仰式之混合式 基本動作分解	1. 四式之仰式轉身動作講 解與訓練 (3節) 2. 四式混合訓練(3節)	個人訓練評分	【品德 教育】
11	4/24~4/30	蛙式之混合式 基本動作分解	1. 四式之蛙式轉身動作講 解與訓練 (3節) 2. 四式混合訓練(3節)	個人訓練評分	【民族 教育】
12	5/1~5/7	自由式之混合	1. 四式之自由式轉身動作	個人訓練評分	【生命

		式 基本動作分解	講解與訓練 (3 節) 2. 四式混合訓練(3節)		教育】
13	5/8~5/14	混合式綜合 技術動作訓練	1. 四式轉身動作計技巧與 訓練 (3 節) 2. 四式混合訓練(3 節)	態度檢核、課堂 問答、實務操作	【法治 教育】
14	5/15~5/21	第二次定期評 量			
15	5/22~5/28	核心肌群與 陸上體能訓練	1. 藥球擲部訓練(3節) 2. 彈力球肌群訓練(3節)	個人訓練評分	【安全 教育】
16	5/29~6/4	核心肌群與 陸上體能訓練	1. 壺鈴上肢訓練(3節) 2. 上肢與下肢交叉協調 訓練(3節)	個人訓練評分	【防災 教育】
17	6/5~6/11	核心肌群與 陸上體能訓練	1. 鉛塊負重訓練(3節) 2. 馬克操協調訓練(3節)	個人訓練評分	【生涯 規劃】
18	6/12~6/18	核心肌群與 陸上體能訓練	1. 塔巴塔下肢訓練(3節) 2. 綜合轉體強化訓練(3 節)	個人訓練評分	【多元 文化】
19	6/19~6/25	核心肌群與 陸上體能訓練	1. 彈力帶伸屈訓練(3節) 2. 飛輪訓練(3節)	個人訓練評分	【戶外 教育】
20	6/26~7/2	第三次定期評 量	休業式(下午)		
21	7/3~				

填表說明：

1. 議題融入如下：

- 法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】、  
【長照服務】
- 其他：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、  
【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生  
涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 部定課程教材採自編者，除經校內課程發展委員會通過外，仍需將教材內容報府備查。

**貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫  
體育班體育專業領域課程計畫（表三）**

111學年度8年級體育專業領域【游泳】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	8/30~9/4	暖身操	1、熱身技術訓練法(2節) 2、瑜珈的熟練度(1節) 3、動態的伸展(1節) 4、靜態的拉筋(1節) 5、呼吸式冥想(1節)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【家庭教育】
2	9/5~9/11	初階 自由式	1、下肢強化訓練(1節) 2、有氧訓練(1節) 3、無氧訓練(1節) 4、耐力訓練(1節) 5、輔助訓練(2節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【性別平等】
3	9/12~9/18	進階 自由式	1、上肢強化訓練(1節) 2、踢腳節奏(1節) 3、爆發力訓練(1節) 4、速耐力訓練(1節) 5、輔助訓練(2節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【家暴防治】
4	9/19~9/25	中階 自由式	1、划手減少頻率(1節) 2、踢腳節奏提升(1節) 3、爆發力訓練(1節) 4、速耐力訓練(1節) 5、輔助訓練(2節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【性侵防治】
5	9/26~10/2	高階 自由式	1、呼吸減少頻率(1節) 2、意象訓練(1節) 3、核心肌群訓練(1節) 4、全項各距離訓練(1節) 5、間歇體能訓練(2節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【環境教育】
6	10/3~10/9	初階 蛙式	1、下肢強化訓練(1節) 2、有氧訓練(1節) 3、無氧訓練(1節) 4、耐力訓練(1節) 5、輔助訓練(2節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【長照服務】
7	10/10~10/16	進階 蛙式	1、上肢強化訓練(1節) 2、踢腳節奏(1節) 3、爆發力訓練(1節) 4、速耐力訓練(1節) 5、輔助訓練(2節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【人權教育】

8	10/17~10/23	第一次定期評量			
9	10/24~10/30	中階蛙式	1、划手減少頻率(1 節) 2、踢腳節奏提升(1 節) 3、爆發力訓練(1 節) 4、速耐力訓練(1 節) 5、輔助訓練(2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【海洋教育】
10	10/31~11/6	高階蛙式	1、呼吸減少頻率(1 節) 2、意象訓練(1 節) 3、核心肌群訓練(1 節) 4、全項各距離訓練(1 節) 5、間歇體能訓練(2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【品德教育】
11	11/7~11/13	初階仰式	1、下肢強化訓練(1 節) 2、有氧訓練(1 節) 3、無氧訓練(1 節) 4、耐力訓練(1 節) 5、輔助訓練(2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【民族教育】
12	11/14~11/20	進階仰式	1、上肢強化訓練(1 節) 2、踢腳節奏(1 節) 3、爆發力訓練(1 節) 4、速耐力訓練(1 節) 5、輔助訓練(2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【生命教育】
13	11/21~11/27	中階仰式	1、划手減少頻率(1 節) 2、踢腳節奏提升(1 節) 3、爆發力訓練(1 節) 4、速耐力訓練(1 節) 5、輔助訓練(2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【法治教育】
14	11/28~12/4	第二次定期評量			
15	12/5~12/11	高階仰式	1、呼吸減少頻率(1 節) 2、意象訓練(1 節) 3、核心肌群訓練(1 節) 4、全項各距離訓練(1 節) 5、間歇體能訓練(2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【安全教育】
16	12/12~12/18	初級蝶式	1、下肢強化訓練(1 節) 2、有氧訓練(1 節) 3、無氧訓練(1 節) 4、耐力訓練(1 節) 5、輔助訓練(2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【防災教育】
17	12/19~12/25	進階蝶式	1、上肢強化訓練(1 節) 2、踢腳節奏(1 節) 3、爆發力訓練(1 節) 4、速耐力訓練(1 節) 5、輔助訓練(2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【生涯規劃】

18	12/26~1/1	中階 蝶式	1、划手頻率(1 節) 2、踢腳節奏(1 節) 3、爆發力訓練(1 節) 4、速耐力訓練(1 節) 5、輔助訓練(2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【多元文化】
19	1/2~1/8	高階 蝶式	1、呼吸減少頻率(1 節) 2、意象訓練(1 節) 3、核心肌群訓練(1 節) 4、全項各距離訓練(1 節) 5、間歇體能訓練(2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【戶外教育】
20	1/9~1/15	第三次定期評量			
21	1/16~1/22	休業式 (下午)			
22	1/23~	總複習	總複習	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	

### 第二學期

週次	日期	單元名稱		評量方式	議題融入
1	2/13~2/19	基礎 水中阻力繩	1、有氧訓練(2 節) 2、無氧訓練(2 節) 3、划手板、浮板輔助訓練 (2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【家庭教育】
2	2/20~2/26	基礎 水中阻力繩	1、有氧訓練(2 節) 2、無氧訓練(2 節) 3、划手板、浮板輔助訓練 (2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【性別平等】
3	2/27~3/5	進階 水中阻力繩	1、心肺耐力訓練(2 節) 2、爆發力訓練(2 節) 3、划手板、浮筒輔助訓練 (2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【家暴防治】
4	3/6~3/12	進階 水中阻力繩	1、心肺耐力訓練(2 節) 2、爆發力訓練(2 節) 3、划手板、浮筒輔助訓練 (2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【性侵防治】
5	3/13~3/19	基礎 轉身技術	1、側轉訓練(3 節) 2、划手板輔助訓練(3 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【環境教育】
6	3/20~3/26	基礎 轉身技術	1、側轉訓練 (3 節) 2、輔助訓練(划手板) (3 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【長照服務】
7	3/27~4/2	進階 轉身技術	1、往前翻訓練(2 節) 2、往後翻訓練(2 節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力	【人權教育】

			3、聯合訓練(2節)	3. 綜合技術應用	
8	4/3~4/9	第一次定期評量			
9	4/10~4/16	進階轉身技術	1、往前翻訓練(2節) 2、往後翻訓練(2節) 3、聯合訓練(2節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【海洋教育】
10	4/17~4/23	基礎跳水技術	1、全蹲式起跳(2節) 2、立定式起跳(2節) 3、浮條輔助訓練(2節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【品德教育】
11	4/24~4/30	基礎跳水技術	1、全蹲式起跳(2節) 2、立定式起跳(2節) 3、浮條輔助訓練(2節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【民族教育】
12	5/1~5/7	進階跳水技術	1、起跑式起跳(2節) 2、反應訓練(2節) 3、蝶腰、衝刺聯合訓練(2節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【生命教育】
13	5/8~5/14	進階跳水技術	1、起跑式起跳(2節) 2、反應訓練(2節) 3、蝶腰、衝刺聯合訓練(2節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【法治教育】
14	5/15~5/21	第二次定期評量			
15	5/22~5/28	重量訓練	1、訓練安全原則(1.5節) 2、器材操作原則(1.5節) 3、動作分析教學(1.5節) 4、器材維護原則(1.5節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【安全教育】
16	5/29~6/4	重量訓練	1、訓練安全原則(1.5節) 2、器材操作原則(1.5節) 3、動作分析教學(1.5節) 4、器材維護原則(1.5節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【防災教育】
17	6/5~6/11	自信心建構 模擬比賽	1、犯規動作講解(3節) 2. 建立選手心理建設與釋放壓力產生(3節)	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	【生涯規劃】
18	6/12~6/18	運動傷害的預防與處置	1、運動傷害的概要(1.5節) 2、運動傷害的肇因(1.5節) 3、運動傷害的預防	1. 運動傷害知識問答 2. 小組伸展技術應用	【多元文化】

			(1.5 節) 4、運動傷害的處 (1.5 節)		
19	6/19~6/25	運動傷害的預防與處置	1、運動傷害的概要 (1.5 節) 2、運動傷害的肇因 (1.5 節) 3、運動傷害的預防 (1.5 節) 4、運動傷害的處 (1.5 節)	1. 運動傷害知識問答 2. 小組伸展技術應用	【戶外教育】
20	6/26~7/2	第三次定期評量	休業式(下午)		
21	7/3~	總複習	總複習	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	

填表說明：

1. 議題融入如下：

- 法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】、  
【長照服務】
- 其他：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、  
【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、  
【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 部定課程教材採自編者，除經校內課程發展委員會通過外，仍需將教材內容報府備查。

# 參、校訂課程彈性學習課程計畫

## 111 學年體育班彈性學習課程計畫

### 一、特殊需求領域課程

(一)課程架構：(請依體育班專長項目實際情形填寫)

上學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	排球	21	
體育專業	跆拳道	21	
體育專業	游泳	21	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	排球	20	
體育專業	跆拳道	20	
體育專業	游泳	20	

### (二)彈性學習課程計畫：(範例一 表四)

課程名稱： 體育專業（第一學期）								
項目： 排球								
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	核心素養	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源	備註
1~4	08/30 - 09/25	基礎低手 基礎高手	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3 體-J-C2 體-J-C3	低手傳球 高手傳球	1. 基礎體能訓練 2. 重心高度 3. 低(高)手傳球 角度 4. 手臂夾緊 (手腕的運用) 5. 步伐的練習	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	活動中心 室外 排球場 風雨球場 三角錐 繩梯	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】
5~8	09/26 - 10/23	基礎扣球	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3 體-J-C2 體-J-C3	基礎扣球	1. 基礎體能訓練 2. 抛球高度 3. 挥臂的角度 4. 手腕的運用 5. 步伐的練習	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用	活動中心 室外 排球場 風雨球場 三角	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】

						40%	錐 繩梯	
9~12	10/24 - 11/20	基礎攔網	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體-J-C3	1. 定點式攔網 2. 移動式攔網	1. 基礎體能訓練 2. 步伐的練習 3. 擺臂的練習 4. 手腕的運用	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	活動中心 室外排球場 風雨球場 羽球拍 毛巾	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】
13~16	11/21 - 12/18	基礎發球	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體-J-C3	1. 站立式發球 2. 站立高手發球	1. 基礎體能訓練 2. 重心轉移 3. 擺臂的練習 4. 抛球的練習 5. 手腕的運用	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	活動中心 室外排球場 風雨球場 三角錐	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】
17~20	12/19 - 1/15	基礎攻擊	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體-J-C3	1. 三號位攻擊 2. 四號位攻擊	1. 基礎體能訓練 2. 步伐練習 3. 擺臂的練習 4. 擊臂的練習 5. 手腕的運用	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	活動中心 室外排球場 風雨球場 三角錐	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】
21	1/16 -	基礎防守	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體-J-C3	基本防守概念及跑位	1. 基礎體能訓練 2. 步伐練習 3. 對球的判斷 4. 低手防守練習 5. 高手防守練習	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	活動中心 室外排球場 風雨球場 三角錐	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】
		總複習	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體-J-C3	綜合基礎技術能力評量	總複習	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技	活動中心 室外排球場 風雨球場	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】

						術應用 40%	三角 錐	
--	--	--	--	--	--	------------	---------	--

課程名稱：體育專業（第二學期）

項目：排球

週次	日期	單元名稱 (教學進度)	核心素養	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源	備註
1~4	02/13 - 03/12	1. 基礎體能訓練 2. 基礎低手訓練 3. 基礎高手訓練	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3 體-J-C2 體-J-C3	完成跑動式高低手傳球	1. 排球基本動作訓練。 2. 固定及動態體能訓練。	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	活動中心 室外 排球場 風雨球場 三角錐 繩梯	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】
5~8	03/13 - 04/09	1. 基礎體能訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體 -J-C3	完 成 高 低 手 三 角 傳 球	1. 排球基本動作訓練。 2. 固定及動態體能訓練。 3. 核心肌群體能訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	活動中心 室外 排球場 風雨球場 三角錐 繩梯	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】
9~12	04/10 - 05/07	1. 基礎體能訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體 -J-C3	1. 提高接發球成功率及到位率 2. 提高發球準確度	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態敏捷訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 發球與接發球訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	活動中心 室外 排球場 風雨球場 三角錐 訓練 高台	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】
13~16	05/08 - 06/04	1. 基礎體能訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體 -J-C3	1. 提高防守成高率 2. 三人聯防的概念	1. 排球基本動作訓練。 2. 動態速度訓練 3. 核心肌群體能訓練。 4. 防守訓練。 5. 專項技術能力加強。	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用	活動中心 室外 排球場 風雨球場 三角	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】

		5. 基本專項加強				40%	錐訓練高台	
17~20	06/05 - 07/02	1. 基礎體能訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強	體 - J-A1 體 - J-A2 體 - J-B1 體 - J-B3 體 - J-C2 體 - J-C3	1. 二號位攻擊 2. A式快攻 3. B式快攻 綜合基礎技術能力評量	1. 排球基本動作訓練。 2. 爆發力訓練。 3. 核心肌群體能訓練。 4. 攻擊練習。 5. 專項技術能力加強。 總複習	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	活動中心 室外排球場 風雨球場 三角錐	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】

課程名稱： 體育專業（第一學期）								
項目： 跆拳道								
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	核心素養	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源	備註
1~4	08/30 - 09/25	基礎體能訓練	體 - J-A1 體 - J-A2 體 - J-B1 體 - J-B3 體 - J-C2 體 - J-C3	1. 基礎動態熱身 2. 基礎肌力與敏捷訓練	重量訓練強化肌力	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	跆拳道教室 踢靶	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】
5~8	09/26 - 10/23	步伐訓練	體 - J-A1 體 - J-A2 體 - J-B1 體 - J-B3 體 - J-C2 體 - J-C3	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	步伐動作(馬步正拳、弓步正拳、前行步、三七步、虎步、弓步上下防禦)	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用	跆拳道教室 踢靶 拳道護具	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】

9~12	10/24 - 11/20	踢擊訓練	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體-J-C3	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	訓練足部動作技術與瞭解旋踢之運用： 1. 技術講解 2. 夾膝跆腿 3. 踢靶訓練 4. 應用動作練習	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	跆拳道教室 踢靶 跆拳道護具	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】
13~16	11/21 - 12/18	比賽模式 分組練習	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體-J-C3	1. 分組比賽模式練習 2. 分組約束對練	訓練選手比賽能力： 1 技術講解 2 模擬賽練習	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	跆拳道教室 踢靶 跆拳道護具	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】
17~21	12/19 - 1/22	恢復運動	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體-J-C3	1. 動態收操 2. 靜態收操	1. 動態收操 2. 靜態收操	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	跆拳道教室 踢靶 跆拳道護具	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】

課程名稱：體育專業（第二學期）

項目：跆拳道

週次	日期	單元名稱 (教學進度)	核心素養	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源	備註
1~4	02/13 - 03/12	進階熱身運動	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3 體-J-C2 體-J-C3	1. 進階動態熱身 2. 進階肌力與敏捷訓練	1. 進階動態熱身 2. 進階肌力與敏捷訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%		【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】
5~8	03/13 - 04/09	步伐組合訓練	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步	步伐動作的學習，讓學生了解身體上下半身力量的協調使用，	基礎體能表現 30% 基礎技	跆拳道教室 踢靶	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】

			體 -J-C2 體 -J-C3	伐組合訓練	才能掌握重心的穩定性	術能力 基礎技術應用 30% 40%	跆道 拳護 具	
9~12	04/10 - 05/07	進階踢擊 訓練	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體 -J-C3	1. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	訓練足部動作技術與瞭解旋踢之運用： 1. 技術講解 2. 夾膝跆腿 3. 踢靶訓練 4. 應用動作練習	基礎體能表現 基礎技術能力 30% 30%	跆拳 道教 室 踢靶 跆拳 道護 具	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】
13~16	05/08 - 06/04	進階比賽 模式 分組練習	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體 -J-C3	1. 進階比賽模式練習 2. 進階分組約束對練	訓練選手實戰能力： 1. 技術講解 2. 實戰對打練習	基礎體能表現 基礎技術能力 30% 30%	跆拳 道教 室 踢靶 跆拳 道護 具	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】
17~20	06/05 - 07/02	進階恢復 運動	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C2 體 -J-C3	1. 進階動態收操 2. 進階靜態收操	1. 進階動態收操 2. 進階靜態收操	基礎體能表現 基礎技術能力 30% 30%	跆拳 道教 室 踢靶 跆拳 道護 具	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】



**課程名稱：體育專業（第一學期）**

**項目：游泳**

週次	日期	單元名稱 (教學進度)	核心素養	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源	備註	
1~4	08/30 - 09/25	第一階段：游泳教學課程安全教育宣導課程內容： 1. 泳池安全注意事項 2. 游泳課程注意事務 3. 泳姿解說 4. 閉氣練習 5. 韻律呼吸 6. 蹤牆漂浮 7. 基礎打水	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3 體-J-C1 體-J-C2 體-J-C3	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 介紹競賽的違規行為。 2. 介紹裁判的職責。 3. 介紹競賽場地。 4. 介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	游泳池 大浮板 小浮板 蛙鞋 步調鐘		【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】
5~8	09/26 - 10/23	第二階段：自由式划手練習課程內容： 1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3 體-J-C1 體-J-C2 體-J-C3	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練	1. 自由式分解動作講解與訓練 2. 綜合體能訓練 3. 組合技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	游泳池 大浮板 小浮板 蛙鞋 步調鐘	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】	
9~12	10/24 -	第三階段：自由式划手練習	體-J-A1 體-J-A2	1. 綜合體能訓練	1. 自由式分解動作講解與訓練	基礎體能表現	游泳池	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】	

	11/20	由式換氣練習 課程內容： 1. 岸上分解動作講解練習 2. 水中扶牆划手練習〈左划右換〉	體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C1 體 -J-C2 體 -J-C3	2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	2. 綜合體能訓練 3. 組合技術訓練	30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	大浮板 小浮板 蛙鞋 步調鐘	【安全教育】 【長照服務】
13~16	11/21 - 12/18	第四階段：自由式 課程內容： 1. 持浮板自由式單臂換氣前進練習 2. 徒手自由式單臂換氣前進練習	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C1 體 -J-C2 體 -J-C3	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	游泳池 大浮板 小浮板 蛙鞋 步調鐘	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】
17~21	12/19 - 1/22	第五階段：水中自救課程 課程內容： 1. 水母漂20秒與換氣練習 2. 物援救生 3. 抽筋自解 4. 衣物漂浮自救解說練習	體 -J-A1 體 -J-A2 體 -J-B1 體 -J-B3 體 -J-C1 體 -J-C2 體 -J-C3	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	水中自救分解動作講解與訓練 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	游泳池 大浮板 小浮板 蛙鞋 步調鐘	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】 【長照服務】

課程名稱：體育專業（第二學期）

項目：游泳

週次	日期	單元名稱 (教學進度)	核心素養	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源	備註
1~4	02/13 -	轉身練習	體-J-A1	1. 綜合體能	1. 綜合體能訓練	基礎體	游泳	【家庭教育】 【性別平等】

	03/12		體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3 體-J-C1 體-J-C2 體-J-C3	訓練 2. 個人技術訓練	2. 個人技術訓練	能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	池 大浮板 小浮板 蛙鞋 步調鐘	【環境教育】 【法規教育】 【長照服務】
5~8	03/13 - 04/09	仰式 分解動作	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3 體-J-C1 體-J-C2 體-J-C3	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	仰式分解動作講解與訓練 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	游泳池 大浮板 小浮板 蛙鞋 步調鐘	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法規教育】 【長照服務】
9~12	04/10 - 05/07	蛙式 分解動作	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3 體-J-C1 體-J-C2 體-J-C3	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	蛙式分解動作講解與訓練 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	游泳池 大浮板 小浮板 蛙鞋 步調鐘	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法規教育】 【長照服務】
13~16	05/08 - 06/04	蝶式 分解動作	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3 體-J-C1 體-J-C2 體-J-C3	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	蝶式分解動作講解與訓練 1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	游泳池 大浮板 小浮板 蛙鞋 步調鐘	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法規教育】 【長照服務】
17~20	06/05 - 07/02	四式混合 練習	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3 體-J-C1 體-J-C2 體-J-C3	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%	游泳池 大浮板 小浮板 蛙鞋 步調鐘	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法規教育】 【長照服務】

## (二)彈性學習課程計畫：(表五)

屏東縣萬丹國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫-七、八年級

### 1. 萬丹國中 111 學年度彈性學習課程計畫(體育專業-七、八年級排球)

課程名稱	體育專業(排球)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 1 節 共 41 節
課程背景	<p>1. 透過排球運動教學使學生獲得排球運動的基本知識，以培養參與排球運動之興趣。</p> <p>2. 增加排球運動技能，提升身體適應能力，作為鍛鍊身體增進健康的目標，發展良好的運動風氣。</p> <p>3. 藉由排球運動培養學生的參與意識及團隊合作能力，促進和諧的人際關係建立良好的心理品質和社會適應能力。</p> <p>4. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度，養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。</p> <p>5. 培養學生自律、毅力、負責的態度，從中學習合作與運動員精神。</p> <p>6. 指導專業專項技能，導引學生正確方向與目標，期求達成生涯規畫之成果。</p> <p>7. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。</p> <p>8. 培養學生對排球運動的興趣，組織和吸收更多的學生參加排球活動。</p> <p>9. 提升人文、社會與科技的知能，加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。</p> <p>10. 增強自我了解及生涯發展的能力，深植尊重生命與全球永續發展的觀念。</p> <p>11. 增進競技體能及技術，提升運動競技能力。</p>		
設計理念	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。		
核心素養具體內涵	<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><input type="checkbox"/>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><input type="checkbox"/>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><input type="checkbox"/>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並</p>		

		尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	競 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 競 T-TV-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。 競 Ta-TV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動組合性攻防戰術。 競 Ps-TV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。		
學習重點	學習內容	競 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 競 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 競 T-TV-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 競 T-TV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 競 Ta-TV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 競 Ta-TV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 競 Ps-TV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 競 Ps-TV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術		
課程目標		一、培養排球專項運動之競技體能：能依排球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進排球專項運動之競技體能。 二、精進排球專項運動之技術水準：能藉由排球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。 三、發展排球專項運動之戰術運用：能經由排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、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	第一階段：排球教學課程 安全教育宣導 課程內容： 1. 排球安全注意事項 2. 排球課程注意事務 3. 排球基本動作解說	1. 知悉適應訓練場所與安全規則。	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第5-8週	排球教學課程基本動作 課程內容： 1. 低手 2. 高手	1. 將貫用手除拇指外，四指彎曲，另一手四指由外包複，再將兩拇指平行併攏，指尖向前。 2. 兩臂伸直，高度一致，手腕確實下壓，兩臂像木板一樣平直，左右、前後移動高低手傳	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%

		球。	
第 9-12 週	排球教學課程基本動作 課程內容： 1. 扣球 2. 攻擊	<p>1. 扣球姿勢手抬高，手腕如何運用。</p> <p>2.. 右手為慣用手時（右手扣球），左腳為第一步往前踏出。</p> <p>2. 接著右腳以及左腳接連再往前跨出並微蹲（第二、三步），同時雙臂朝下向後擺。</p> <p>3. 最後雙臂由前方帶起並往上抬，同時帶動雙腳蹬地往上躍起。</p>	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
第 13-16 週	排球教學課程基本動作 課程內容： 1. 防守 2. 發球	<p><u>防守</u></p> <p>1. 以手頸處(手腕上10分處)擊球。</p> <p>2. 擊球時，膝部微彎，下半身保持彈性，力量從下半身傳至手臂。</p> <p>3.. 手頸觸球時，手腕下壓，同時把手推向前上方。（不是揮臂的動作）</p> <p><u>發球：</u></p> <p>1. 準備姿勢：面對球網、兩腳開立、左前右後（左撇子右前左後），重心於後腳，左手持球於腹前。</p> <p>2. 抛球：輕拋球於身體右前側，離手約三球多的高度。</p> <p>3. 擊球：拋球前，右臂伸直，以肩為軸心，向後擺動，足蹬地，重心隨右臂擺動向前，擊球點於額頭斜前方，以掌心擊球於球中部。</p>	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
第 17-21 週	排球教學課程基本動作 課程內容： 1. 擋網	<p>1. 將手掌張開，以掌心對著球，手掌向內側做包球的動作。</p> <p>2. 在即將觸球前，手掌與手臂同實用力繃緊，兩肩部靠近兩耳側方並</p>	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%

			盡量夾緊，同時做往前延伸的動作。	
第2學期	第1-4週	馬克操	1. 擺臂訓練 2. 抬腳的角度 3. 交換的頻率	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第4-8週	核心訓練	1. 訓練安全原則 2. 動作分析教學	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第9-12週	專項速度	1. 反應速度 2. 移動速度 3. 挿臂速度 4. 起跳速度	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第13-16週	專項體能	1. 動力 2. 肌力 3. 耐力 4. 敏捷性 5. 協調性 6. 平衡性	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第17-20週	循環訓練	1. 肌耐力 2. 間歇訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
議題融入		■品德 ■性別 ■人權 □資訊 □能源 ■安全 □閱讀素養 □戶外教育	□環境 □海洋 □生命 ■法治 □科技 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益	
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 平時測驗 20% (2) 學習態度 20% 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 平時測驗 20% (2) 學習態度 20% 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	【場地】室外排球場、操場、體育館、重量訓練室 【器材】排球、置球車、三角錐、碼表、訓練高台、繩梯。			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 補充教材 3. 教師自編	師資來源	校內	
備註				

## 2. 萬丹國中 111 學年度彈性學習課程計畫(體育專業-七、八年級跆拳道)

課程名稱	體育專業(跆拳道)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 1 節 共 41 節
課程背景	<p>1. 透過跆拳道運動教學使學生獲得跆拳道運動的基本知識，以培養參與跆拳道運動之興趣。</p> <p>2. 增加跆拳道運動技能，提升身體適應能力，作為鍛鍊身體增進健康的目標，發展良好的運動風氣。</p> <p>3. 藉由跆拳道運動培養學生的參與意識及團隊合作能力，促進和諧的人際關係建立良好的心理品質和社會適應能力。</p> <p>4. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度，養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。</p> <p>5. 培養學生自律、毅力、負責的態度，從中學習合作與運動員精神。</p> <p>6. 指導專業專項技能，導引學生正確方向與目標，期求達成生涯規畫之成果。</p> <p>7. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。</p> <p>8. 培養學生對跆拳道運動的興趣，組織和吸收更多的學生參加跆拳道活動。</p> <p>9. 提升人文、社會與科技的知能，加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。</p> <p>10. 增強自我了解及生涯發展的能力，深植尊重生命與全球永續發展的觀念。</p> <p>11. 增進競技體能及技術，提升運動競技能力。</p>		
設計理念	以跆拳道基本動作與體適能，包含跆拳道的踢擊動作(單一與連續)、型場動作(手部與步伐)、簡易女子防身術，引導學生從活動的學習當中，轉化為日常生活的應用與能力。		
核心素養具體內涵	<p>■ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>□ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>□ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學	學習	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	

習重點	表現	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題		
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
課程目標		一、培養跆拳道運動之競技體能：能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道運動之技術水準：能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道運動之戰術運用：能經由跆拳道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、提升跆拳道運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入學習精神，並能於競賽場合中展現 積極求勝之態度。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]	
第1學期	第1-4週	基礎體能訓練	1. 基礎動態熱身 2. 基礎肌力與敏捷訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第5-8週	步伐訓練	1. 切邊步伐訓練 2. 換邊步伐訓練 3. 假動作步伐訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第9-12週	踢擊訓練	1. 速度鞭踢擊 2. 防禦鞭踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第13-16週	比賽模式 分組練習	1. 分組比賽模式練習 2. 分組約束對練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第17-21週	恢復運動	1. 動態收操 2. 靜態收操	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
第2	第1-4	進階熱身運動	1. 進階動態熱身 2. 進階肌力與敏捷訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30%

學期	週			基礎技術應用 40%			
	第4-8週	步伐組合訓練	1. 切邊步伐組合訓練 2. 換邊步伐組合訓練 3. 假動作步伐組合訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%			
	第9-12週	進階踢擊訓練	1. 速度鞭踢擊 2. 防禦鞭踢擊 3. 得分踢擊 4. 賽場體能踢擊	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%			
	第13-16週	進階比賽模式分組練習	1. 進階比賽模式練習 2. 進階分組約束對練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%			
	第17-20週	進階恢復運動	1. 進階動態收操 2. 進階靜態收操	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%			
議題融入		<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益					
評量規劃	<p><b>【上學期】</b></p> <p>一、個人技術(30%)      二、平時測驗(30%)      三、課堂學習態度(20%)      四、參賽運動表現(20%)</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>一、個人技術(30%)      二、平時測驗(30%)      三、課堂學習態度(20%)      四、參賽運動表現(20%)</p>						
	<p><b>【場地】</b>跆拳道教室、田徑場等  <b>【器材】</b>踢靶、跆拳道護具等</p>						
教學設施設備需求	1. 體育專業領域課程綱要 2. 補充教材 3. 教師自編	師資來源	校內				
備註							

### 3. 萬丹國中 111 學年度彈性學習課程計畫(體育專業-七、八年級游泳)

課程名稱	體育專業(游泳)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 1 節 共 41 節

課程背景	<p>1. 透過游泳運動教學使學生獲得游泳運動的基本知識，以培養參與游泳運動之興趣。</p> <p>2. 增加游泳運動技能，提升身體適應能力，作為鍛鍊身體增進健康的目標，發展良好的運動風氣。</p> <p>3. 藉由游泳運動培養學生的參與意識及團隊合作能力，促進和諧的人際關係建立良好的心理品質和社會適應能力。</p> <p>4. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度，養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。</p> <p>5. 培養學生自律、毅力、負責的態度，從中學習合作與運動員精神。</p> <p>6. 指導專業專項技能，導引學生正確方向與目標，期求達成生涯規畫之成果。</p> <p>7. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。</p> <p>8. 培養學生對游泳運動的興趣，組織和吸收更多的學生參加游泳活動。</p> <p>9. 提升人文、社會與科技的知能，加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。</p> <p>10. 增強自我了解及生涯發展的能力，深植尊重生命與全球永續發展的觀念。</p> <p>11. 增進競技體能及技術，提升運動競技能力。</p>
設計理念	<p>游泳是教育部及縣府極力推廣的課程。本課程目的不只訓練如何成為一位游泳健將，而且培養每位學生具備游泳的基本能力，希望藉由此課程更加推廣游泳課程，期使每位學生具有正確的水上安全知識及基本的游泳技能。</p>
核心素養 具體內涵	<p><input checked="" type="checkbox"/> 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><input checked="" type="checkbox"/> 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><input type="checkbox"/> 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><input checked="" type="checkbox"/> 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><input type="checkbox"/> 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><input checked="" type="checkbox"/> 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><input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 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><input checked="" type="checkbox"/> 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>
學習 表現	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人 理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生 活的美感體驗。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>
學習 重點	<p>G. 挑戰型運動</p> <p>b. 游泳</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外 落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>

課程目標		<p>一、培養游泳運動之競技體能：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、發展游泳運動之比賽運用：能經由游泳專項運動比賽之執行與練習，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>		
表現任務 (總結性評量)		<p>1. 游泳基本救生知能。</p> <p>2. 自由式 50M 達 50 秒內。</p> <p>3. 學會蛙式、蝶式、仰式。</p>		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	第一階段： 游泳教學課程安全教育宣導  課程內容： 1. 泳池安全注意事項 2. 游泳課程注意事務 3. 泳姿解說 4. 閉氣練習 5. 韻律呼吸 6. 蹤牆漂浮 7. 基礎打水	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第5-8週	第二階段： 自由式划手練習  課程內容： 1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第9-12週	第三階段： 自由式換氣練習  課程內容： 1. 岸上分解動作講解練習 2. 水中扶牆划手練習〈左划右換〉	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第13-16週	第四階段： 自由式  課程內容： 1. 持浮板自由式單臂換氣前進練習 2. 徒手自由式單臂換氣前進練習	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第17-21週	第五階段： 水中自救課程  課程內容： 1. 水母漂 20 秒與換氣練習 2. 物援救生 3. 抽筋自解 4. 衣物漂浮自救解說練習	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
第2	第1-4	轉身練習	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30%

學 期	週			基礎技術應用 40%
	第 4-8 週	仰式 分解動作	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第 9-12 週	蛙式 分解動作	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第 13-16 週	蝶式 分解動作	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第 17-20 週	四式混合練習	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
議題融入		<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃		<p><b>【上學期】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>個人技術(60%)：</li> <li>團隊對抗競賽(20%)</li> <li>競技參賽運動表現(20%)</li> </ol> <p><b>【下學期】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>個人技術(60%)：</li> <li>團隊對抗競賽(20%)</li> <li>競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>		
教學設施 設備需求	泳池、大浮板、小浮板、蛙鞋、步調鐘			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 補充教材 3. 教師自編	師資來源	校內	
備註				

## 肆、附件

### 一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)

屏東縣立萬丹國民中學體育班發展委員會組織要點

111年6月30日校務會議通過

- 壹、依據教育部 110 年 3 月 2 日臺教授體部字第 1070015909B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- 貳、為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。
- 參、體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任召集人，學務主任為執行秘書，體育組長為執行總幹事，教務主任、總務主任、輔導主任、生教組長、體育班之教師代表 2 人、專任運動教練 3 人及體育班家長代表 1 人等委員組成，共計 13 人。任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。
- 肆、本會任務如下：
- 一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
  - 二、運動訓練督導。
  - 三、體育班校內自評。
  - 四、學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。
  - 五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。
  - 六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。
  - 七、其他有關體育班發展事項。
- 伍、為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃及課業輔導組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組。
- 陸、本會召集人、副召集人、執行秘書及委員均為無給職，任期壹年（每年 8 月 1 日起至翌年 7 月 31 日止），委員隨其職務進退之。
- 柒、本會由校長召集，或由委員二分之一以上連署召集，並由連署委員互推一人召集之。本會開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。
- 捌、本會應有體育班家長代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。
- 玖、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。
- 壹拾、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)

附件二

屏東縣萬丹國民中學體育班發展委員會組織職掌明細表				
職稱	職位	姓名	職掌明細	備註
主任委員	校長	黃豐欽(男)	本校體育教學及活動之實施事宜總督導	
執行秘書	學務主任	蔡文鳳(女)	體育活動策劃及發展 學校體育特色	
執行總幹事	體育組長	郭宇洋(男)	學校體育教學及體育活動執行	
委員	生教組長	吳建智(男)	學校學生生活常規及生活輔導執行	
委員	總務主任	張美淑(女)	體育相關經費編審及運動場地維護檢修	
委員	教務主任	黃信興(男)	學校本位課程及體育教學規劃	
委員	輔導主任	昌淑鈴(女)	籌劃體育志工配合相關事項	
委員	家長	陳秋全(男)	配合相關體育活動執行	

	代表			
委員	專任教練	蕭凌逸(男)	配合相關體育活動執行	
委員	專任教練	潘政(男)	配合相關體育活動執行	
委員	專任教練	謝怡萍(女)	配合相關體育活動執行	
委員	體育班教師	張欣怡(女)	配合相關體育活動執行	
委員	體育班教師	柳淑貞(女)	配合相關體育活動執行	

男：女=7：6

### 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)

#### 附件三

#### 屏東縣 萬丹 國中 111 學年度體育班課程規劃小組組織架構及成員

委員會身分別	職稱	姓名	備註
	校長(男)	黃豐欽	
行政人員代表	教務主任(男)	黃信興	
	學務主任(女)	蔡文鳳	
	教學組長(男)	林韶璿	
領域授課教師代表	語文領域(國) (女)	張詠寧	
	語文領域(英) (女)	陳文君	
	數學領域(男)	林倉池	
	自然領域(女)	黃瑞如	
	社會領域(男)	郭民欣	
	健體領域(女)	蔡沛育	
	藝文領域(女)	陳芯綺	
	綜合領域(女)	劉淑娟	
	科技領域(男)	李永龍	
體育班學生代表	體育班學生 (女)	蕭妮琪	
家長代表	家長代表(男)	陳秋全	
體育班導師代表	體育班導師 (女)	張欣怡	
專任運動教練代表	專任運動教練 (男)	蕭凌逸	

女(9):男(8)=9:8

## 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)

### 附件四

#### 屏東縣立萬丹國民中學 110 學年度體育班發展委員會第十次會議

#### 會議紀錄

一、時間：111 年 7 月 4 日（星期）09 時 00 分

二、地點：一樓會議室

三、主席：黃豐欽校長

四、出席人員：詳如簽到簿

紀錄：郭宇洋

主席致詞：7 年 7 班郭 0 辰同學之家長提出之體育班轉出申請需求(如申請表)，

依屏東縣國民小學及國民中學常態編班及分組學習準則補充規定第四點相關規定進入調班程序。

本次會議係請輔導室及相關人員就輔導處理情形、學生狀況及家長訴求進行評估，審議其調班可行性。並且審查 111 學年「體育班課程計畫」

工作報告：體育班郭生轉班申請會議

#### 五、提案討論

案由一：「體育班郭生轉班申請」，提請討論。

決議：

(一) 導師（張欣怡）：郭生家長均執意轉出，輔導後仍決定轉班，尊重其決定。

(二) 教練（謝怡萍）：與孩子溝通後，決定轉出，給予尊重。

(三) 主席：考量學生身心狀況，尊重家長意見，轉出依據常態編班規定進行轉班事宜。

案由二：「體育班郭生轉班申請」，表決。

決議：委員會舉手表決一致通過郭生家長所提之體育班轉出申請一案

案由三：「體育班郭生轉班申請」，調整安置結果。

決議：本席宣布本委員會一致舉手表決通過郭生家長所提之體育班轉出申請一案。請輔導單位繼續後續追蹤輔導，且依據常態編班規定進行轉班。本委員會審議結果會後呈報教育處相關單位等候鑑核，鑑核後依決議進行安置。

案由三：審查 111 學年度體育班課程計劃，提請討論。

決議：經體育班發展委員會審查討論後無異議通過「111 學年度體育班課程計劃」

八、臨時動議：無

九、散會：09 時 30 分

承辦人

學務主任

校長

代理教師兼  
體育組長  
郭宇洋

教師兼  
代理學務主任  
蔡文圓

屏東縣立萬丹國民中學校長  
黃豐欽

## 附件五

### 屏東縣立萬丹國民中學 110 學年度體育班發展委員會第十次會議簽到簿

一、會議性質：110 學年度體育班 7 年 7 班郭 0 辰轉普通班申請會議暨審查 111 學年「體育班課程計畫」

二、時間：111 年 7 月 4 日 星期一 09:00

三、地點：一樓會議室

四、主席：黃豐欽

五、出席人員：體育班發展委員會成員

萬丹國民中學體育班發展委員會 110 學年度體育班發展委員會第十次會議簽到簿				
職稱	職位	姓名	簽名	備註
主任委員	校長	黃豐欽	黃豐欽	
執行秘書	學務主任	蔡文鳳	蔡文鳳	
執行總幹事	體育組長	郭宇洋	郭宇洋	
執行委員	總務主任	張美淑	張美淑	
執行委員	教務主任	黃信興	黃信興	
執行委員	輔導主任	昌淑鈴	昌淑鈴	
執行委員	生教組長	吳建智	吳建智	
委員	家長代表	陳秋全		
委員	專任教練	謝怡萍	謝怡萍	
委員	專任教練	蕭凌逸	蕭凌逸	
委員	專任教練	潘政	潘政	
委員	體育班教師	張欣怡		
委員	體育班教師	柳淑貞	柳淑貞	

## 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)

### 附件六

#### 屏東縣萬丹國中110學年度課程發展委員會

#### 第3次會議紀錄

時間：111年7月6日9時00分

地點：三樓視聽教室

主席：校長/黃豐欽

紀錄：教學組長/林韶璿

出席人員：如簽到單

壹、主席致詞

貳、業務報告

今日討論的案由共六個，將會逐一討論。

參、討論事項

案由一：審查111學年度學校普通班課程計畫，提請討論。

說明：

針對本學期課程計畫內容，提請討論。

決議：無異議通過

案由二：審查本校111學年度特殊教育課程計畫，提請討論。

說明：

一、依據「十二年國民基本教育課程綱要」明定學校將特教課程計畫納入全校課程總體計畫送主管機關備查。

二、針對本學年特殊教育課程計畫內容，提請討論與決議。

決議：無異議通過。

案由三：審查本校111學年度體育班課程，提請討論。

說明：針對本學年體育班專長訓練之課程計畫內容，提請討論與決議。

決議：無異議通過。

**案由四：檢視本校 110 學年度的課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，提請討論。**

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

決 議：110 學年度課程設計、實施、效果各階段之檢核指標，依據回收老師課程評鑑表，在評鑑表上對於課程實施情形描述較為正面、良好。

**案由五：有關 111 學年度生涯發展教育各年級融入各學習領域課程教學規劃情形，提請討論。**

說 明：

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

決 議：各領域安排合宜，照案通過。

**案由六：有關本校 111 學年度的課程評鑑實施計畫，提請討論。**

說 明：課程評鑑分成設計、實施、結果等面向。

決 議：無異議通過。

肆、臨時動議：

伍、散會：10 時 00 分

附件七

屏東縣萬丹國中 110 學年度課程發展委員會

第 3 次會議簽到表

時間：111 年 7 月 6 日 9 時 00 分

地點：一樓會議室

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	黃豐欽	黃豐欽	
行政人員代表	教務主任	黃信興	黃信興	
	學務主任	蔡文鳳	蔡文鳳	
	輔導主任	昌淑鈴	昌淑鈴	
	教學組長	林韶璿	林韶璿	
年級代表	七年級導師	郭民欣	郭民欣	
	八年級導師	陳惠國	陳惠國	
	九年級導師	黃哲男	請假	
領域教師代表	國語文領域	張儼靜	張儼靜	
	英語文領域	林渝淇	林渝淇	
	數學領域	邱啟仁	邱啟仁	
	自然科學領域	陳惠國	陳惠國	
	社會領域	江欣怡	江欣怡	
	藝術領域	陳芯綺	陳芯綺	
	綜合領域	許光道	許光道	
	科技領域	謝孟桂	謝孟桂	
	健康與體育領域	周亭亭	周亭亭	
特殊教育教師代表	特教教師	陳佳玲	陳佳玲	
體育班教師代表	體育組長	郭宇洋	郭宇洋	
家長代表		陳秋全	陳秋全	
社區代表		李宜潔	請假	