

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 114 年 5 月 13 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 114 年 5 月 23 日課程發展委員會審查通過】

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」之會議記錄(含簽到表)

五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議記錄(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	http://www.wtjh.ptc.edu.tw/		
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	25	582
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教班	1	6
	藝術才能班	0	0
	發展項目 體育班 1.排球 2.跆拳道 3.游泳	3	52
	總計	25	640

<u>非集中式 特殊類型班級</u>	分散式資源 班	身心障礙類	1	26
		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）

領域/科目	教育階段 階段 年級	國民中學			備註	
		第四學習階段				
		七	八	九		
部定 課程	領域 學習 課程	語文	國語文(5)	國語文(5)	國語文(5)	第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
			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)	社會(3)	
				(歷史、地理、公民與社會)	(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)	自然科學(3)	
				(理化、生物、地球科學)	(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		31節	31節	30節	
校訂 課程	彈性 學習 課程	統整性主題/專題 /議題探究課程			特殊需求領 域課程 (體 育專業)1-3 節
		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)	
	社團活動 與技藝課程			社團活動(1)	
	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)	
其他類課程		1自治活動	1自治活動	1自治活動	
學習節數		4節	4節	5節	
學習總節數		35節			

屏東縣萬丹國民中學 114 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】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	陳一富	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適能。 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。		
核心素養	<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。 <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。 <input checked="" 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。 <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。 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。 <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。 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	認識排球運動 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 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	<input type="checkbox"/> 自我介紹與分組 <input type="checkbox"/> 熱身操 <input type="checkbox"/> 體能訓練 <input type="checkbox"/> 馬克基本動作練習 <input type="checkbox"/> 敏捷練習 <input type="checkbox"/> 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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	加強基本動作 訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	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	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	加強基本體能 加強二傳能力 練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆二傳修正訓練 ◆維持基本體能訓練 ◆重心高度 ◆高手傳球角度	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	
4	加強二傳能力 加強攻擊能力 訓練	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆二傳修正訓練 ◆步伐的練習 ◆擺臂的練習 ◆揮臂的練習 ◆手腕的運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	永信盃 穩固基本動作 訓練	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆重心高度 ◆高手傳球角度 ◆手腕的運用 ◆步伐的練習 ◆維持基本體能訓練 ◆比賽戰術訓練 ◆模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	媒體識讀	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆比賽影片技術修正及檢討 ◆基本技術分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
7	第一次段考	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆基本動作訓練 ◆穩固基本動作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
8	攻擊基本動作訓練	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆擺臂的練習 ◆步伐的練習 ◆手腕的運用 ◆維持基本體能訓練	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	
9	區域對抗賽 穩固基本扣球動作訓練	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆拋球高度 ◆揮臂的角度 ◆手腕的運用 ◆步伐的練習 ◆維持基本體能訓練 ◆模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	加強攔網基本動作	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆擺臂的練習 ◆步伐的練習 ◆維持基本體能訓練	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	
11	體能評估及測驗	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身操 ◆體能訓練 ◆馬克基本動作練習 ◆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	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					
12	發球基本動作訓練	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆重心轉移練習 ◆步伐的練習 ◆揮臂的練習 ◆手腕的運用 ◆維持基本體能訓練 	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	
13	媒體識讀	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	<ul style="list-style-type: none"> ◆比賽影片賞析 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
14	第二次段考	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	<ul style="list-style-type: none"> ◆維持基本體能訓練 ◆比賽影片分析及檢討 ◆基本技術分析訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
15	華宗盃 防守基本動作訓練	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆重心轉移練習 ◆步伐的練習 ◆對球的判斷 ◆低手防守練習 ◆技術修正及檢討 ◆比賽戰術訓練 	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	
16	加強基本動作訓練 基本技術分析訓練	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身 ◆馬克操 ◆二傳修正訓練 ◆低手傳球角度 ◆重心高度 ◆高手傳球角度 ◆維持基本體能訓練 	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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆技術修正及檢討				
17	加強發球基本動作訓練	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆重心轉移練習 ◆步伐的練習 ◆揮臂的練習 ◆手腕的運用 ◆維持基本體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	技術訓練調整	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆技術修正及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	戰術訓練運用	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆模擬比賽之狀況練習修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
20	整合訓練	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆模擬練習及心理建設 ◆模擬比賽	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	
21	媒體識讀	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆比賽影片賞析與研討 ◆技術影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論 心得分享	6	
22	第三次段考 省思分享	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-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆維持基本體能訓練 ◆考前複習 ◆本學期訓練省思與分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論 省思分享	6	和家盃

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 114 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】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	陳一富	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適能。 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。			
核心素養	<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。 <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。 <input checked="" 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。 <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。 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。 <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。 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	體能分析 基礎體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	基本動作訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性	Ta-IV-C2 網/牆性球類	◆熱身	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性體能訓練處方	運動團 體組合性戰術 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆維持基本體能訓練	人權教育 品德教育 法治教育			
3	中小學聯運 提昇基本體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	◆熱身 ◆馬克操 ◆加強基本體能 ◆核心肌群體能訓練 ◆下肢肌群體能訓練 ◆比賽戰術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	基礎體能訓練 & 加強基本動作訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	◆熱身 ◆馬克操 ◆心肺耐力訓練 ◆低手傳球穩定性加強訓練 ◆高手傳球穩定性加強訓練 ◆維持基本體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	加強基礎扣球訓練&加強基礎攻擊訓練	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆步伐練習 ◆擺臂的練習 ◆手腕的運用 ◆步伐起跳的練習 ◆維持基本體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	媒體識讀	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-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	◆比賽影片技術修正及檢討 ◆戰術討論	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
7	第一次段考 國中聯賽	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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、	◆維持基本體能訓練 ◆動態速度訓練 ◆核心肌群體能訓練	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					
			挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	◆技術修正及檢討	法治教育			
8	排球來回波連結訓練(2對2前排攻擊) 基本專項加強	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	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	◆2對2前排攻擊(判斷攻擊手出手點，站好防守位子) ◆防守訓練 ◆排球傳接球連貫動作訓練 ◆專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	體能分析及增強	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆心肺耐力訓練 ◆提升基本體能 ◆上肢肌群訓練 ◆下肢肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
10	基礎體能訓練 基礎速度訓練 基本專項加強	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆排球基本動作訓練 ◆排球傳接球連貫動作訓練 ◆心肺耐力訓練 ◆上肢肌群訓練 ◆下肢肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
11	排球來回波連結訓練 基礎速度訓練 基礎肌力訓練 基本專項加強	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆低手傳球穩定性加強訓練 ◆高手傳球穩定性加強訓練 ◆排球傳接球連貫動作訓練 ◆防守訓練 ◆排球傳接球連貫動作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 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					
				◆上肢肌群訓練				
12	排球來回波連 結訓練 基礎耐力訓練 基礎肌力訓練 基本專項加強	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆低手傳球穩定性加強訓練 ◆高手傳球穩定性加強訓練 ◆排球傳接球連貫動作訓練 ◆防守訓練 ◆排球傳接球連貫動作訓練 ◆核心肌群體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	媒體識讀	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-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	◆影片賞析 ◆技術修正講解及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
14	第二次段考	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-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	◆技術修正講解及檢討 ◆考前複習 ◆基本體能維持	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論 分組練習	6	
15	體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能訓練處 方	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	◆熱身 ◆馬克操 ◆心肺耐力訓練 ◆提升基本體能 ◆上肢肌群訓練 ◆下肢肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	加強基本動作 訓練 基本專項加強 排球來回波連	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆低手傳球穩定性加強訓練 ◆高手傳球穩定性加強訓練	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					
	結訓練			◆排球傳接球連貫動作訓練 ◆動態速度訓練 ◆防守訓練				
17	技術訓練	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	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	◆技術修正講解及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	戰術訓練	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	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	◆模擬比賽之狀況練習修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	整合訓練	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆模擬練習及心理建設 ◆模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	媒體識讀	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	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	◆賽事分析研討	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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
21	第三次段考 省思分享	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	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	◆模擬練習及心理建設 ◆本學期省思分享	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	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 114 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】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	陳一富	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適能。 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。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> <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。 <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。 <input checked="" 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。 <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。 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。 <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。 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 理解並執行網/牆 性球類運動組合性體能訓 練處方	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆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	穩固基本動作	P-IV-1 理解並執行網/牆	P-IV-A1 網/牆性球類運	◆基礎體能訓練	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		性球類運動組合性體能訓練處方	動組 合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體 能運動處方	◆重心高度 ◆低手、高手傳球角度 ◆手臂夾緊 ◆步伐的練習	人權教育 品德教育 法治教育			
3	加強基本體能 加強二傳能力	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆二傳修正訓練 ◆維持基本體能訓練 ◆重心高度 ◆高手傳球角度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	加強二傳能力 加強攻擊強度	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆二傳修正訓練 ◆步伐的練習 ◆擺臂的練習 ◆揮臂的練習 ◆手腕的運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	永信盃 超負荷體能及各項技術	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆技術修正及檢討 ◆基礎技術訓練 ◆基礎體能訓練 ◆模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	媒體識讀 基本技術分析	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-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	◆教學影片賞析 ◆技術修正及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
7	第一次段考	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-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	◆維持基本體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
8	加強各項技術技術修正及檢討	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆重心高度 ◆高手傳球角度 ◆手腕的運用 ◆步伐的練習 ◆維持基本體能訓練 ◆技術修正及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	區域對抗賽 加強基礎攔網	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆重心高度 ◆攔網訓練 ◆手腕的運用 ◆步伐的練習 ◆起跳時機及位置 ◆維持基本體能訓練 ◆模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	體能評估及測驗	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆測驗、評估(2節) ◆加強基本體能(2節) ◆心肺耐力訓練 ◆技術修正及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	超負荷體能及各項技術	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-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動	◆熱身 ◆馬克操 ◆技術修正及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作	6	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					
			動體 能運動處方	◆基礎技術訓練 ◆基礎體能訓練	法治教育			
12	加強基礎發球維持基本體能	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆上手飄浮球或跳躍飄浮球-加壓式飄浮球及落點式飄浮球 ◆強力跳躍發球-快速強力落地，如攻擊般破壞一傳 ◆手腕的運用 ◆步伐的練習 ◆維持基本體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	媒體識讀	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-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	◆體能訓練影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
14	第一次段考 基本技術分析訓練 加強基礎攻擊 維持基本體能	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-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	◆維持基本體能訓練 ◆技術修正及檢討 ◆強力扣球 ◆落點式扣球 ◆虛攻 ◆界外觸手扣球 ◆手腕的運用 ◆步伐的練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
15	華宗盃 加強基礎防守 維持基本體能	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位 ◆移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利	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					
				◆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 ◆步伐的練習 ◆維持基本體能訓練 ◆比賽戰術訓練				
16	技術訓練調整	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	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-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	◆技術修正及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	戰術訓練運用	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	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-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	◆模擬比賽之狀況練習修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	整合訓練	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	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-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	◆模擬練習及心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	模擬比賽	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	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-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、	◆模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		訓練，執行組合性攻防戰術	殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術					
20	整合訓練 調整	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	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-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	◆模擬練習 ◆狀況練習修正 ◆心理建設 ◆模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗 分組練習	6	
21	媒體識讀	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	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-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	◆比賽影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
22	第三次段考 省思分享	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 球類運動組合性技术 訓練，執行組合性攻防戰術	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-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	◆考前複習 ◆維持基本體能訓練 ◆本學期省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 分組分享	6	和家 盃

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 114 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】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	陳一富	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適能。 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。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> <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。 <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。 <input checked="" 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。 <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。 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。 <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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基礎體能訓練 基礎低手訓練 基礎高手訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身 ◆馬克操 ◆低手傳球角度 ◆高手傳球角度 ◆排球基本動作訓練 ◆固定及動態體能訓練 ◆維持基本體能訓練 	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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	體能分析	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆加強基本體能 ◆核心肌群體能訓練 ◆下肢肌群體能訓練 ◆上肢肌群體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	中小學聯運 加強體能訓練 加強低手訓練 加強高手訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	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	◆熱身 ◆馬克操 ◆低手傳球角度 ◆高手傳球角度 ◆排球基本動作訓練 ◆固定及動態體能訓練 ◆維持基本體能訓練 ◆比賽戰術訓練	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	維持基本體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	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	◆熱身 ◆馬克操 ◆加強基本體能 ◆核心肌群體能訓練 ◆下肢肌群體能訓練 ◆上肢肌群體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	加強基礎扣球訓練&加強基礎攻擊訓練	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆步伐練習 ◆擺臂的練習 ◆手腕的運用 ◆步伐起跳的練習 ◆維持基本體能訓練	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	
6	媒體識讀	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-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	◆比賽影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運動處方			法治教育			
7	第一次段考 國中聯賽 加強發球基本動作訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	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	◆維持基本體能訓練 ◆基本動作訓練 ◆重心轉移練習 ◆步伐的練習 ◆揮臂的練習 ◆手腕的運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
8	排球來回波連結訓練(3對3後排攻擊) 加強速度訓練 加強肌力訓練 基本專項加強	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆加強基本體能 ◆核心肌群體能訓練 ◆動態速度訓練 ◆專項技術 ◆排球傳接球連貫動作訓練 ◆3對3後排攻擊(判斷攻擊手如何去改變手法的變化)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	基本技術分析及提升	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-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	◆技術修正講解及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	加強基本動作訓練 基本專項加強 排球來回波連結訓練(4對4前排4號位打前排)	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆低手傳球穩定性加強訓練 ◆高手傳球穩定性加強訓練 ◆排球傳接球連貫動作訓練 ◆動態速度訓練 ◆防守訓練 ◆4對4前排4號位打前排(判斷前排4號位攻擊路)	性別平等教育 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					
				線，三位防守球員判斷4號位打的路線，站對位接球)				
11	提升攻擊能力 維持基本體能	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆強力扣球 ◆落點式扣球 ◆虛攻 ◆界外觸手扣球 ◆手腕的運用 ◆步伐的練習 ◆維持基本體能訓練	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	
12	提升防守能力 維持基本體能	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位 ◆移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利 ◆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 ◆步伐的練習 ◆維持基本體能訓練	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	
13	媒體識讀	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-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	◆比賽影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
14	第二次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合	◆維持基本體能訓練	性別平等教育	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					
		性球類運動組合性體能訓練處方	性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方		人權教育 品德教育 法治教育			
15	提升接發球能力 維持基本體能	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-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	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位 ◆移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利 ◆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 ◆步伐的練習 ◆手面擋球控球能力 ◆維持基本體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	提升基本動作訓練 基本專項加強 提升來回波連結攻防能力	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆低手傳球穩定性加強訓練 ◆高手傳球穩定性加強訓練 ◆排球傳接球連貫動作訓練 ◆攻防轉換處理球能力 ◆動態速度訓練 ◆防守訓練	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	戰術訓練	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆模擬比賽之狀況練習修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	整合訓練	Ta-IV-1 分析、演練並運用	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團	◆模擬練習及心理建設	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	體組合性戰術 Ps-IV-D1 網 / 牆性球類運動之組合性運動心理技巧		人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
19	模擬比賽	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	Ta-IV-C2 網 / 牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網 / 牆性球類運動之組合性運動心理技巧	◆ 模擬練習及心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	媒體識讀 技術訓練檢討	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	Ta-IV-C2 網 / 牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網 / 牆性球類運動之組合性運動心理技巧	◆ 比賽影片技術修正講解及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	第三次段考 省思分享	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	Ta-IV-C2 網 / 牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網 / 牆性球類運動之組合性運動心理技巧	◆ 維持基本體能 ◆ 本學期省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 分組分享	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 114 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】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	陳一富	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適能。 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。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> <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。 <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。 <input checked="" 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。 <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。 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。 <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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 		

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	加強基本動作 訓練 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆 性 球類運動組合性體能訓 練處方	P-IV-A2 網/牆性球類運動 體 能運動處方	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆重心高度 ◆左右、前後移動高低手傳球 ◆體能訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	加強發球專項 技術動作 體能訓練	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運 動團 體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆基本動作訓練 ◆強力發球將球有效發準 於目標區 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	加強防守&攻擊 專項技術動作 體能訓練	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運 動團 體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆左右兩側球、前後球移 動防守 ◆2、4、3、2 號位連續攻 擊 ◆技術補強 ◆專項技術訓練 ◆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	6	
4	永信盃 加強進攻&防守 專項技術動作 體能訓練	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運 動團 體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆基礎專項技術 ◆由舉球舉 4、3、2 號位 進行攻擊 ◆個人於自己專屬區域防 守不同角度來球 ◆徒手體能 ◆重量訓練 ◆比賽戰術訓練	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	加強進攻技術 連結動作 體能訓練	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	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	◆熱身 ◆馬克操 ◆專項技術訓練 ◆個人前排、後排區域舉 球修正球	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					
			Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術	◆2、1、5、6 號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻 ◆徒手體能 ◆循環重量訓練				
6	媒體識讀	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-IV-A2 網/牆性球類運動體 能運動處方	◆比賽影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
7	第一次段考 加強攔網&攻擊 技術動作 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A2 網/牆性球類運動體 能運動處方	◆維持基本體能訓練 ◆高台扣球，依球的位置採用三種不同攔網腳步進行移位攔網 ◆時間差、平球、後排連續循環進攻	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗 分組練習	6	
8	加強修正&攻擊 技術動作 體能訓練技術 修正及檢討	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆個人前排、後排區域舉球修正球 ◆將球舉起後做修正球進攻 ◆追逐跑 ◆速度訓練 ◆重量訓練◆技術修正及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	區域性對抗賽 強化接發球訓練 體能訓練	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動	◆熱身 ◆馬克操 ◆分成兩邊進行直線與斜線接發球，一組負責發球，兩邊每次1人進行接發球	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					
			動團 體組合性戰術	<ul style="list-style-type: none"> ◆分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球 ◆加速跑 ◆技術重量訓練 ◆模擬訓練 ◆模擬比賽 				
10	團隊默契隊型 訓練 體能訓練	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	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運 動團 體組合性戰術	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身 ◆馬克操 ◆六人進行接發球進攻後 若成功得分需立即防守與 反攻 ◆時間差、平球、後排連 續循環進攻 ◆跳繩 ◆技術重量訓練 ◆速度訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	強化攻擊訓練 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆 性 球類運動組合性體能訓 練處方 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-A2 網/牆性球類運動 體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運 動團 體組合性戰術	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身 ◆馬克操 ◆六人進行接發球進攻後 若成功得分需立即防守與 反攻 ◆時間差、平球、後排連 續循環進攻 ◆速度訓練 ◆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	縣運
12	提升體能訓練 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆 性 球類運動組合性體能訓 練處方	P-IV-A2 網/牆性球類運動 體 能運動處方	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身 ◆馬克操 ◆繩梯訓練 ◆耐力訓練 ◆重量訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆加速跑				
13	媒體識讀	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-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	◆排球攻擊影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
14	第二次段考 強化防守能力訓練 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術	◆維持基本體能訓練 ◆低姿勢-隨時保持較低姿勢方便移位 ◆移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利 ◆藥球訓練 ◆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	
15	華宗盃 強化進攻技術連結動作&默契搭配 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆專項技術訓練 ◆個人前排、後排區域舉球修正球 ◆2、1、5、6 號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻 ◆攻擊手與舉球搭配一二波以上進攻配合 ◆徒手體能 ◆循環重量訓練 ◆比賽戰術訓練	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	
16	強化接發球進攻轉換能力訓練 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆分成兩邊進行直線與斜線接發球，一組負責發球，兩邊每次 1 人進行接發球	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					
				◆分成兩組，一組負責發球、一組每次3人進行接發球 ◆模擬訓練				
17	強化團隊默契 隊型訓練 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻 ◆時間差、平球、後排連續循環進攻 ◆跳繩 ◆技術重量訓練 ◆速度訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	技術訓練 強化攻擊能力訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆專項技術訓練 ◆強力扣球 ◆落點式扣球 ◆虛攻 ◆界外觸手扣球 ◆速度訓練 ◆技術修正及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	戰術訓練	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆模擬比賽之狀況練習修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	整合訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆模擬練習及心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	媒體識讀	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆比賽影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		策略運用			法治教育			
22	第三次段考 模擬比賽 省思分享	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動團體組合性戰術 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	Ta-IV-C2 網 / 牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網 / 牆性球類運動之組合性運動心理技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆維持基本體能 ◆考前複習 ◆模擬比賽及心理建設 ◆本學期省思分享 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	和家 盃

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 114 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【排球】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	陳一富	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適能。 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。		
核心素養	<ul style="list-style-type: none"> <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。 <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。 <input checked="" 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。 <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。 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。 <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。 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	強化攻防訓練 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身 ◆馬克操 ◆分兩邊每邊 4 人一組進行攻防轉換來回波 ◆移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利 ◆藥球蹲拋訓練 ◆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					
				◆速度訓練				
2	體能分析	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-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	◆熱身 ◆馬克操 ◆繩梯訓練 ◆耐力訓練 ◆重量訓練 ◆加速跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	中小學聯運 強化接發球訓練 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 壁性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆分成兩組，一組負責發球、一組每次 3 人進行接發球 ◆分成兩組，一組負責發球、一組每次 1 人進行接發球 ◆分成兩組，一組負責發球、一組每次 6 人進行接發球 ◆核心訓練 ◆模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	強化機會球反攻 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 壁性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆製造機會球給予演練，組織戰術進攻 ◆高台進行扣球，將防守起來的球反攻 ◆槓鈴訓練 ◆核心訓練	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	排球來回波連 結訓練(4 對 4 前排 2 號位打	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-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆4 對 4 前排 2 號位打前排 (因 2 號位是背舉，球不小心舉太長，角度就會改變，	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					
	前排) 加強速度訓練	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	體組合性戰術	所以防守的後排三位就要去判斷球點+) ◆排球傳接球連貫動作訓練 ◆動態速度訓練 ◆折返跑	法治教育			
6	媒體識讀	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-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	◆比賽影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
7	第一次段考 國中聯賽 強化攻防訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆分兩邊每邊 4 人一組進行攻防轉換來回波 ◆移位步法-側併步、交叉步、後退步、跑步應用順利 ◆速度訓練 ◆模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
8	加強肌力訓練 強化專項能力 技術修正及檢討	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆核心肌群體能訓練 ◆上肢肌力訓練 ◆下肢肌力訓練 ◆衝刺 ◆藥球蹲拋訓練 ◆技術重量訓練 ◆專項技術 ◆技術修正及檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	體能分析及增強 體能評估及測驗	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-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	◆熱身 ◆馬克操 ◆加強心肺耐力體能 ◆瞬間爆發力訓練 ◆緩和肌肉伸展 ◆瞬間爆發力訓練 ◆緩和伸展運動	性別平等教育 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					
10	媒體識讀	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-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	◆比賽影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
11	第二次段考	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-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	◆維持基本體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
12	強化肌力訓練 強化專項能力	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-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	◆熱身 ◆馬克操 ◆防守訓練 ◆專項技術 ◆瞬間爆發力訓練 ◆緩和伸展運動	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	強化接發球訓練 體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 壁性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	◆熱身 ◆馬克操 ◆分成兩組，一組負責發球、一組每次 3 人進行接發球 ◆分成兩組，一組負責發球、一組每次 1 人進行接發球 ◆分成兩組，一組負責發球、一組每次 6 人進行接發球 ◆核心訓練	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	強化體能訓練 強化速度訓練 強化耐力訓練 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	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	◆動態速度訓練 ◆核心肌群體能訓練 ◆一分鐘折返跑 ◆速度訓練 ◆技術修正及檢討	性別平等教育 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					
15	戰術訓練	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C2 網 / 牆性球類運動團體組合性戰術	◆模擬比賽之狀況練習修正	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	整合訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運用	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆模擬練習及心理建設	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	模擬比賽	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	Ta-IV-C2 網 / 牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網 / 牆性球類運動之組合性運動心理技巧	◆模擬比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
18	期末總檢討	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運用	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆本學期省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國中 114 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設計者	蕭凌逸	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 checked="" 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、培養跆拳道專項運動之競技體能：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、精進跆拳道專項運動之技術水準：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、發展跆拳道專項運動之戰術運用：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，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input 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。 <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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <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。 <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。 <input 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。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	跆拳道基礎 體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆自我介紹與專項介紹 ◆熱身運動 ◆基礎體能 ◆基本動作練習 ◆基本步法練習 ◆基本防禦練習 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
2	跆拳道基礎 體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身運動 ◆基本步法 ◆基本動作訓練 ◆心肺體能訓練 ◆電子護具觀念 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
3	跆拳道基礎 體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身運動 ◆基本步法 ◆基本動作訓練 ◆心肺體能訓練 ◆電子護具戰術 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
4	跆拳道 踢擊&規則訓 練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身運動 ◆敏捷訓練 ◆動作步法 ◆防守練習 ◆規則運用講解 ◆體能訓練 ◆柔軟度伸展&收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
5	跆拳道 敏捷&力量訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身運動 ◆敏捷訓練 ◆力量訓練 ◆體能訓練 ◆核心肌群 ◆收操環節	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
6	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆踢擊動作影片賞析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	
7	第一次段考 跆拳道 基礎踢擊訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆維持基本體能訓練 ◆基礎步法 ◆基礎動作 ◆基礎攻防 ◆基礎動作&步法組合 ◆實戰攻防操作 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
8	全國青少年盃 跆拳道錦標賽 跆拳道 基礎能力訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身運動 ◆核心肌群 ◆柔軟度拉伸 ◆基礎重訓 ◆收操環節	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
9	跆拳道 踢擊訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆熱身 ◆基本動作	【性別平等】 【品德教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能訓練 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	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	◆基本步法 ◆步法&動作結合 ◆組合動作 ◆踢擊節奏 ◆攻防節奏 ◆動作體能 ◆收操環節	【生命教育】 【法治教育】			
10	跆拳道 實戰操作	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆心肺間歇系統訓練 ◆動作應對訓練 ◆實作內容講解 ◆收操環節	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
11	跆拳道 實戰操作	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆動作應對訓練 ◆電子護具實作 ◆核心肌群加強 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
12	跆拳道 體能訓練 跆拳道 進階踢擊訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆重訓訓練 ◆心肺肌群強化 ◆柔軟度拉伸 ◆進階步法 ◆進階動作 ◆進階攻防 ◆進階動作&步法組合	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆實戰攻防操作 ◆收操				
13	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆比賽影片賞析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	
14	第二次段考 跆拳道 動作應對訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆維持基本體能訓練 ◆攻防訓練 ◆動作應對訓練 ◆心肺間歇系統訓練 ◆實戰驗收 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
15	跆拳道 實戰運用操作	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆進階攻防訓練 ◆動作應對訓練 ◆約束對練驗收 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
16	跆拳道 動作應對訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆進階攻防訓練 ◆動作應對訓練 ◆約束對練驗收 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
17	跆拳道	P-IV-1 了解並執行一般體	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發	◆熱身	【性別平等】	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					
	實作&修正	能各項訓練 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	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	◆約束對練驗收 ◆驗收講解 ◆修正內容 ◆收操	【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	觀察		
18	屏東縣運 跆拳道 動作體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆動作&規則應對 ◆動作體能 ◆動作修正 ◆收操環節	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
19	跆拳道 強化體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆重訓訓練 ◆核心強化 ◆心肺強化 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
20	跆拳道 綜合運用訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆動作加速踢擊 ◆動作力量踢擊 ◆綜合踢擊 ◆綜合踢擊 ◆綜合攻防 ◆驗收內容 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
21	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	◆攻防影片分析	【性別平等】 【品德教育】	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能訓練 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	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		【生命教育】 【法治教育】			
22	第三次段考 省思分享	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆維持基本體能 ◆本學期省思分享	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 分組分享	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國中 114 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節		
設計者	蕭凌逸	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、培養跆拳道專項運動之競技體能：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、精進跆拳道專項運動之技術水準：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、發展跆拳道專項運動之戰術運用：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，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。						
核心素養	<input 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。 <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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <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。 <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。 <input 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。						

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	跆拳道 基礎訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆步法訓練 ◆動作踢擊 ◆動作步法 ◆心肺耐力 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
2	跆拳道 基礎訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆步法訓練 ◆動作踢擊 ◆動作步法 ◆心肺耐力 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
3	跆拳道 進階訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆進階步法 ◆進階踢擊 ◆綜合攻防 ◆心肺耐力 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			合與應用					
4	跆拳道 進階綜合訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆進階步法 ◆進階踢擊 ◆綜合攻防 ◆心肺耐力 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
5	屏東縣中小學 運動會 跆拳道 綜合體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆速度敏捷 ◆爆發力量 ◆綜合體能 ◆心肺耐力 ◆間歇心肺耐力 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
6	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆技術影片分析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			手法及 套路整 合與應用					
7	第一次段考 跆拳道 綜合踢擊訓練	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 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	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	◆維持基本體能訓練 ◆熱身訓練節 ◆綜合踢擊 ◆綜合體能 ◆綜合攻防 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
8	跆拳道 進階實作訓練	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆進階模式 ◆進階攻防 ◆約束對練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
9	跆拳道 進階實作訓練	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆進階模式 ◆進階攻防 ◆約束對練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用					
10	跆拳道 電子護具實作訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆電子護具觀念套用 ◆電子護具運用攻防 ◆實戰對練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
11	全中運 跆拳道 修正改進訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆基本動作修正 ◆進階動作調整 ◆對練實戰練習 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
12	跆拳道 電子護具實作訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆電子護具動作套用 ◆電子護具實戰 ◆專長技能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	全中運

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					
		成績	項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及 套路整合與應用					
13	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆比賽影片檢討	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	
14	第二次段考 跆拳道 修正改進調整	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆基本動作修正 ◆進階動作調整 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
15	跆拳道 間歇系統訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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、	◆熱身訓練 ◆間歇動作體能 ◆能量系統踢擊 ◆專長動作訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		與應用，提升參賽運動成績	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					
16	跆拳道 電子護具實作訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆電子護具動作套用 ◆電子護具實戰 ◆專長技能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
17	跆拳道 間歇踢擊&體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆間歇動作體能 ◆能量系統踢擊 ◆專長動作訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
18	跆拳道 動作&體能強化訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	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	◆熱身訓練 ◆間歇體能 ◆核心肌群強化 ◆力量轉換	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	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	◆收操				
19	亞少亞青國手 選拔賽 跆拳道 間歇&體能強化訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆間歇體能 ◆核心肌群強化 ◆3000 公尺 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
20	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆比賽影片分析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	
21	第三次段考 綜合成果呈現 &座談	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆維持基本體能訓練 ◆綜合體能測驗 ◆綜合踢擊測驗 ◆內容反饋	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察 分組分享	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	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	◆本學期省思分享				

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國中 114 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設計者	蕭凌逸	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、培養跆拳道專項運動之競技體能：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、精進跆拳道專項運動之技術水準：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、發展跆拳道專項運動之戰術運用：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，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input 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。 <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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <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。 <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。 <input 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。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	跆拳道 進階專項&體能訓練	wP-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	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 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	◆熱身訓練 ◆專項教學指導原則說明 ◆綜合體能訓練 ◆專項肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
2	跆拳道 進階專項&體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與	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 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	◆熱身訓練 ◆專項教學指導原則 ◆綜合體能訓練 ◆專項肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		競賽情境中處理競技運動的問題。						
3	跆拳道 進階專項&體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆專項教學指導原則 ◆連續動作訓練 ◆專項動作耐力訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
4	跆拳道 進階專項&體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 Ps-IV-1 熟悉與運用各種	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 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	◆熱身訓練 ◆專項教學指導原則 ◆連續動作訓練 ◆專項動作耐力訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		心理知識於專項訓練與競賽情境中處理競技運動的問題。	巧、專注力等					
5	跆拳道 進階專項訓練 實戰訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆專項教學指導原則 ◆綜合體能訓練 ◆循環護具對練練習 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
6	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。	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 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標	◆體能訓練影片賞析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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。	設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
7	第一次段考 跆拳道 基本專項訓練 基本體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆維持基本體能訓練 ◆維持基本體能訓練 ◆專項教學指導原則 ◆基礎肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
8	全國青少年盃 跆拳道錦標賽 跆拳道 專項技術練習 專項心理訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的	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 Ta-IV-C3 運動道德	◆熱身訓練 ◆提升專項技術 ◆競技&心理層面 ◆賽前賽後賽中模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		戰術，並應用於競賽中。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。	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
9	跆拳道 進階專項&體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	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 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	◆熱身訓練 ◆專項教學指導原則 ◆綜合體能訓練 ◆專項肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
10	跆拳道 進階專項&體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。	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	◆熱身訓練 ◆專項教學指導原則 ◆綜合體能訓練 ◆專項肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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					
11	跆拳道 比賽期的戰術	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆專項技術轉換 ◆戰術模組練習 ◆賽場模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
12	跆拳道 比賽期的戰術	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用	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	◆熱身訓練 ◆專項技術轉換 ◆戰術模組練習 ◆賽場模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	手法及套路整合與應用 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					
13	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T- 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 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 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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種	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 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	◆戰術影片賞析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	縣運 (全 中運 選 拔)

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		型態的戰術，並應用於競賽中。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。						
14	第二次段考 跆拳道 比賽期的戰術	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	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 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	◆維持基本體能訓練 ◆專項技術轉換 ◆戰術模組練習 ◆賽場模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
15	跆拳道 比賽期後的調整與心理	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。	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	◆熱身訓練 ◆專項技術檢討 ◆比賽影片分析探討 ◆戰術模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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					
16	跆拳道 專項技術進階 提升 (個人動作) (心理策略)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆戰術模組反覆訓練 ◆專項綜合性踢擊 ◆專項技術融入賽場 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
17	跆拳道 專項技術進階 提升 (個人動作) (心理策略)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用	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	◆熱身訓練 ◆戰術模組反覆訓練 ◆專項綜合性踢擊 ◆專項技術融入賽場 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	手法及套路整合與應用 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					
18	屏東縣運 跆拳道 專項技術進階 提升 (個人動作) (心理策略)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	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 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	◆熱身訓練 ◆戰術模組反覆訓練 ◆專項綜合性踢擊 ◆專項技術融入賽場 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
19	跆拳道 專項技術進階 提升 (個人動作) (心理策略)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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	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	◆熱身訓練 ◆戰術模組反覆訓練 ◆專項綜合性踢擊 ◆專項技術融入賽場 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		績。Ta-IV-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 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					
20	跆拳道 專項技術練習 專項心理訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	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 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	◆熱身訓練 ◆提升專項技術 ◆競技&心理層面 ◆賽前賽後賽中模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
21	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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	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	◆比賽影片分析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		應用，提升參賽運動成績。Ta-IV-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 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					
22	第三次段考 省思分享	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	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 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	◆維持基本體能訓練 ◆本學習省思分享	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國中 114 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	蕭凌逸	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、培養跆拳道專項運動之競技體能：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、精進跆拳道專項運動之技術水準：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、發展跆拳道專項運動之戰術運用：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，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input 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。 <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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <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。 <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。 <input 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。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	跆拳道 體能訓練的加強	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆重量訓練 ◆專項敏捷體能 ◆專項心肺體能 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
2	跆拳道 體能訓練的加強	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆重量訓練 ◆專項敏捷體能 ◆專項心肺體能 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
3	跆拳道 進階專項&體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆專項教學指導原則說明 ◆綜合體能訓練 ◆專項肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
4	屏東縣中小學 運動會 跆拳道 體能訓練的加強	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆重量訓練 ◆專項敏捷體能 ◆專項心肺體能 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
5	跆拳道 進階專項&體能訓練 (團隊生活)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆專項教學指導原則說明 ◆綜合體能訓練 ◆專項肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
6	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆體能訓練影片	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
7	第一次段考 跆拳道 專項技巧提升 (團隊生活)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆維持基本體能訓練 ◆戰術模組反覆訓練 ◆專項個人技術調整 ◆專項技術訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
8	跆拳道 專項技巧提升 (團隊生活)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身 ◆戰術模組反覆訓練 ◆專項個人技術調整 ◆專項技術訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	跆拳道 專項技巧提升 (團隊生活)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身 ◆戰術模組反覆訓練 ◆專項個人技術調整 ◆專項技術訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
10	跆拳道 專項技術練習 專項心理訓練 (團隊生活)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆提升專項技術 ◆競技&心理層面 ◆賽前賽中賽後模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	全中運 跆拳道 專項技術練習 專項心理訓練 (團隊生活)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆提升專項技術 ◆競技&心理層面 ◆賽前賽中賽後模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
12	跆拳道 專項技巧提升 (團隊生活)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身 ◆戰術模組反覆訓練 ◆專項綜合性踢擊 ◆專項技術訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆專項綜合性踢擊影片分析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	
14	第二次段考 跆拳道 比賽期後的調整與心理	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆維持基本體能訓練 ◆專項技術檢討 ◆比賽影片分析探討 ◆戰術模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
15	跆拳道 比賽期後的調整與心理	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆專項技術檢討 ◆專項動作強化 ◆戰術模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
16	跆拳道 進階專項&體能訓練 (團隊生活)	wP-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身訓練 ◆專項教學指導原則說明 ◆綜合體能訓練 ◆專項肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	跆拳道 進階專項&體能訓練 (團隊生活)	wP-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	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 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	◆熱身訓練 ◆專項教學指導原則說明 ◆綜合體能訓練 ◆專項肌耐力訓練 ◆核心肌群訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
18	跆拳道 專項技術進階 提升 (個人動作) (心理策略)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與	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 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	◆熱身訓練 ◆戰術模組反覆訓練 ◆專項綜合性踢擊 ◆專項技術融入賽場 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		競賽情境中處理競技運動的問題。						
19	亞少亞青國手 選拔賽 跆拳道 專項技術進階 提升 (個人動作) (心理策略)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆熱身 ◆戰術模組反覆訓練 ◆專項綜合性踢擊 ◆專項技術融入賽場 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
20	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與	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 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	◆戰術影片分析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		競賽情境中處理競技運動的問題。						
21	第三次段考 省思分享	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 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。	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 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	◆維持基本體能訓練 ◆本學習省思分享	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 分組討論	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 114 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設計者	蕭凌逸	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 checked="" 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、培養跆拳道專項運動之競技體能：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、精進跆拳道專項運動之技術水準：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、發展跆拳道專項運動之戰術運用：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，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input 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。 <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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <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。 <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。 <input 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。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	專項跆拳道個	P-IV-1 了解並執行一般	P-IV-A1 進階心肺、肌	◆熱身	【性別平等】	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					
	人技術及戰術 養成	體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆專長動作養成 ◆個人專長技能指導修正 ◆複合式間歇體能訓練 ◆專項動作進階變化 ◆收操	【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	觀察		
2	專項跆拳道個 人技術及戰術 養成	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆熱身 ◆專長動作養成 ◆個人專長技能指導修正 ◆複合式間歇體能訓練 ◆專項動作進階變化 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	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					
3	專項跆拳道個人技術及戰術養成	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆熱身 ◆專長動作養成 ◆個人專長技能指導修正 ◆複合式間歇體能訓練 ◆專項動作進階變化 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		競賽情境中處理競技運動的問題	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					
4	專項跆拳道訓練個人技術及戰術模擬	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆專項動作變化演練 ◆個人專長技能指導修正 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
5	專項跆拳道訓練個人技術及戰術模擬	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆專項動作變化演練 ◆個人專長技能指導修正 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
6	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆專項動作影片賞析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		體能訓練 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	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		【法治教育】			
7	第一次段考 專項跆拳道訓練個人技術戰術	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆維持基本體能訓練 ◆專項動作進階變化 ◆個人專長技能指導修正 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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					
8	全國青少年盃跆拳道錦標賽專項跆拳道訓練個人技術戰術運用	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆專項進階動作變化運用 ◆個人專長技能指導修正 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-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					
9	專項跆拳道訓練個人技術戰術運用	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆專項進階動作變化運用 ◆個人專長技能指導修正 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			行與評估					
10	專項跆拳道訓練個人技術戰術運用	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆專項進階動作變化運用 ◆個人專長技能指導修正 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
11	專項跆拳道訓練個人技術戰術運用	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	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	◆熱身訓練 ◆專項進階動作變化運用 ◆個人專長技能指導修正 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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					
12	技術動作攻防競賽情境模擬	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆專項動作賽場情境套用 ◆個人專長技能指導 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	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					
13	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆專項動作賽場情境套用影片賞析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	縣運 (全 中運 選 拔)

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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、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					
14	第二次段考 專項技術研究 戰術應用研究	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆維持基本體能訓練 ◆專項攻防賽場情境 ◆專長步法變化 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
15	專項技術研究	P-IV-1 了解並執行一般	P-IV-A1 進階心肺、肌	◆熱身訓練	【性別平等】	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					
	戰術應用研究	體能各項訓練 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	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	◆專項攻防賽場情境 ◆專長步法變化 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	觀察		
16	專項技術研究 戰術應用研究	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆專項攻防賽場情境 ◆專長步法變化 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	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					
17	專項跆拳道訓練個人技術戰術實戰運用	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆個人專項強化 ◆個人戰術模擬 ◆個人技術戰術實戰練習 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		競賽情境中處理競技運動的問題	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					
18	屏東縣運 專項跆拳道訓 練個人技術戰 術實戰運用	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆個人專項強化 ◆個人戰術模擬 ◆個人技術戰術實戰練習 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
19	專項跆拳道訓練個人技術戰術實戰運用	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆個人專項強化 ◆個人戰術模擬 ◆個人技術戰術實戰練習 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
20	專項跆拳道訓練個人技術戰術實戰運用	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆熱身 ◆個人專項強化 ◆個人戰術模擬	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		體能訓練 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	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	◆個人技術戰術實戰練習 ◆複合式間歇體能訓練 ◆收操	【法治教育】			
21	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆個人戰術影片賞析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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					
22	第三次段考 專項跆拳道訓練個人技術戰術考核 省思分享	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆維持基本體能訓練 ◆熱身訓練 ◆2人一組護具對打 ◆個人戰術說明 ◆複合式間歇體能測驗 ◆收操 ◆本學期省思分享	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 分組分享	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-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					

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 114 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____)			教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設計者	蕭凌逸	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 checked="" 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、培養跆拳道專項運動之競技體能：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、精進跆拳道專項運動之技術水準：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、發展跆拳道專項運動之戰術運用：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，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input 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。 <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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <input checked="" 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。 <input 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。 <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。 <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。 <input 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。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
1	技術動作攻防	P-IV-1 了解並執行一般	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌	◆熱身訓練	【性別平等】	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					
	競賽情境設計	體能各項訓練 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	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	◆電子護具賽場設計 ◆電子護具戰術設計 ◆複合式間歇體能踢擊 ◆收操	【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	觀察		
2	技術動作攻防競賽情境設計	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆電子護具賽場設計 ◆電子護具戰術設計 ◆複合式間歇體能踢擊 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註	
		學習表現	學習內容						
		規則、指令與道德 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	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						
3	技術動作攻防競賽情境設計	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆電子護具賽場設計 ◆電子護具戰術設計 ◆複合式間歇體能踢擊 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6		

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
4	技術動作攻防競賽情境設計	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆電子護具賽場設計 ◆電子護具戰術設計 ◆複合式間歇體能踢擊 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	
5	屏東縣中小學運動會 技術動作攻防競賽情境模擬	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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、	◆熱身訓練 ◆電子護具賽場模擬 ◆電子護具戰術模擬 ◆複合式間歇體能踢擊 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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					
6	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆電子護具戰術模擬影片賞析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
			項訓練與競賽的執行與評估					
7	第一次段考 技術動作攻防 競賽情境模擬	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆維持基本體能訓練 ◆電子護具賽場模擬 ◆電子護具戰術模擬 ◆複合式間歇體能踢擊	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	
8	技術動作攻防 競賽情境模擬	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆電子護具賽場模擬 ◆電子護具戰術模擬 ◆複合式間歇體能踢擊 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
		戰術，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	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					
9	專項技術研究 個人技術修正	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身 ◆個人電子護具專長實作 ◆電子護具對抗模擬 ◆複合式間歇體能踢擊 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
10	媒體識讀	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆複合式間歇體能踢擊影片賞析	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	
11	第二次段考 各部技術調整期 全中運	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆維持基本體能訓練 ◆各部技術調整修正	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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	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					
12	專項技術研究 個人技術修正	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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、	◆熱身訓練 ◆個人電子護具專長實作 ◆電子護具對抗模擬 ◆複合式間歇體能踢擊 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
13	專項技術研究 個人技術修正期	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆個人電子護具專長實作 ◆電子護具對抗模擬 ◆複合式間歇體能踢擊 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	全中運
14	跆拳道 比賽期後的調整與心理	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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	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	◆熱身 ◆專項技術檢討 ◆比賽影片分析探討 ◆戰術模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
		績。Ta-IV-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	及套路整合與應用 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					
15	跆拳道 比賽期後的調整與心理	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。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-2 遵守並運用競賽、規則指令與道德。Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。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。	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 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	◆熱身 ◆專項技術檢討 ◆比賽影片分析探討 ◆戰術模擬 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	段考
16	專項技術研究 個人技術修正	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆個人電子護具專長實作 ◆電子護具對抗模擬 ◆複合式間歇體能踢擊 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作 觀察	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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					
17	專項技術研究 個人技術修正	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆熱身訓練 ◆個人電子護具專長實作 ◆電子護具對抗模擬 ◆複合式間歇體能踢擊 ◆收操	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	實作觀察	6	期末考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-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					
18	省思分享	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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	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	◆本學期省思分享	【性別平等】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】	分組討論	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 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	潘政	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。 <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。 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。 <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。 <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。 <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。 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	認識游泳競賽 規則介紹	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	◆介紹競賽的違規行為 ◆介紹裁判的職責 ◆介紹競賽場地	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	游泳發展歷史	Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習	Ta-IV-C3 運動道德	◆介紹游泳發展歷史 ◆競賽規則的演變 ◆游泳體壇之生態	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					
		與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德			法治教育			
3	游泳器材相關設備介紹	Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德	◆陸上器材種類及相關知識 ◆水上器材種類及相關知識 ◆水中器材種類及相關知識	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	全國議長盃分齡游泳錦標賽游泳救生與運用	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆自我救生技巧 ◆自我救生訓練 ◆障礙物自我救生應用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	潛泳打水基本動作分解	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	◆蝶腿技術分解 ◆仰蝶技術分解 ◆蛙式大划手技術分解	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					
			Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
6	媒體識讀 潛泳打水 基本動作 規則介紹	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	◆游泳教學影片賞析 ◆蝶腿技術的違規行為與爭議之影片介紹 ◆仰蝶技術的違規行為與爭議之影片介紹 ◆蛙式大划手技術的違規行為與爭議之影片介紹	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
7	第一次段考	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能反覆練習 ◆基礎技術反覆練習 ◆水感訓練 ◆調整訓練方針	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	
8	划手 基本動作分解	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	◆四式划手優勢與劣勢 ◆軌跡路線介紹	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	

進度 週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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					
9	自由式 基本動作分解	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	◆自由式核心肌群分解動作講解與訓練 ◆下肢自由式分解動作講解與訓練 ◆上肢自由式分解動作講解與訓練	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	仰式 基本動作分解	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-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	◆仰式核心肌群分解動作講解與訓練 ◆下肢仰式分解動作講解與訓練 ◆上肢仰式分解動作講解與訓練	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					
		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	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					
11	屏東縣運 蛙式 基本動作分解	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	◆蛙式核心肌群分解動作講解與訓練 ◆下肢蛙式分解動作講解與訓練 ◆上肢蛙式分解動作講解與訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	蝶式 基本動作分解	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-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	◆蝶式核心肌群分解動作講解與訓練 ◆下肢蝶式分解動作講解與訓練 ◆上肢蝶式分解動作講解與訓練	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					
		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	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					
13	媒體識讀 划手 基本動作分解 之介紹 全國冬季短水 道游泳錦標賽	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	◆四式划手軌跡路線爭議之影片介紹	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
14	第二次段考	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能維持 ◆調整訓練方針	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	全國南區(2)分	P-IV-2 了解與運用專項體	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬	◆卍字式跳水實用與技巧	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	齡游泳錦標賽 跳水動作 分解介紹	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	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	◆直立式跳水實用與技巧 ◆起跑式跳水實用與技巧	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
16	跳水動作 規則介紹	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	◆跳水的違規行為與爭議之 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	
17	轉身動作	P-IV-2 了解與運用專項體	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬	◆側轉滾翻實用與技巧	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	分解介紹	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	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	◆往前滾翻實用與技巧 ◆往後滾翻實用與技巧	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
18	轉身動作規則介紹	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	◆側轉滾翻的違規行為與爭議之介紹	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	
19	觸牆動作	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	◆單手觸牆實用與技巧	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	分解動作	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	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	◆雙手觸牆實用與技巧	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
20	觸牆動作規則介紹	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	◆手部觸牆的違規行為與爭議之介紹	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
21	媒體識讀	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬	◆手部觸牆的違規行為與爭	性別平等教育	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	觸牆動作規則介紹	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	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	議之影片介紹	人權教育 品德教育 法治教育			
22	第三次段考 省思分享	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐力等一般體能之原理原則P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆本學期省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 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	潘政	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。 <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。 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。 <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。 <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。 <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。 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	初階 魚式打水	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準	◆下肢訓練 ◆屏氣訓練	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					
		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	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					
2	進階 魚式打水	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	◆核心肌群訓練 ◆心肺功能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	屏東縣中小學 運動會 中階 魚式打水	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術	◆增加距離訓練 ◆節奏技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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 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	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					
4	全國南區(1)分齡游泳錦標賽 高階 魚式打水	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	◆下肢強化訓練 ◆氣強化訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	全國春季游泳 錦標賽 初階	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆肌力訓練 ◆耐力訓練	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					
	陸上體能訓練	跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則		法治教育			
6	媒體識讀	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	◆比賽影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
7	第一次段考	P-IV-1理解與運用一般體	P-IV-A1心肺耐力、柔軟	◆基礎體能維持	性別平等教育	測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	進階 陸上體能訓練	能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	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	◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆無氧訓練 ◆有氧訓練	人權教育 品德教育 法治教育	實作		
8	高階 陸上體能訓練	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	◆無氧閾值訓練 ◆有氧閾值訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	蝶式之混合式 基本動作分解	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銜續	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	◆四式之蝶式轉身動作講解與訓練 ◆四式混合訓練	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					
		作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
10	仰式之混合式基本動作分解	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	◆四式之仰式轉身動作講解與訓練 ◆四式混合訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	蛙式之混合式基本動作分解	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準	◆四式之蛙式轉身動作講解與訓練 ◆四式混合訓練	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					
		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	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					
12	全中運 自由式之混合式 基本動作分解	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	◆四式之自由式轉身動作講解與訓練 ◆四式混合訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	媒體識讀	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術	◆四式轉身動作計技巧與訓練影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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 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	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					
14	第二次段考 混合式綜合 技術動作訓練	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆四式混合訓練 ◆四式轉身動作計技巧與訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作測驗	6	段考
15	全國青少年游泳錦標賽 核心肌群與 陸上體能訓練	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、	◆藥球擲部訓練 ◆彈力球肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
16	核心肌群與 陸上體能訓練	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	◆壺鈴上肢訓練 ◆上肢與下肢交叉協調訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	核心肌群與 陸上體能訓練	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	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	◆鉛塊負重訓練 ◆馬克操協調訓練	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					
		速、規則與情報蒐集	接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、 踢、蹬、划之運動力學原 理 Ta-IV-C1 配速與競賽規 則					
18	核心肌群與 陸上體能訓練	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	◆塔巴塔下肢訓練 ◆綜合轉體強化訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	核心肌群與 陸上體能訓練	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 作之銜續	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	◆彈力帶伸屈訓練 ◆飛輪訓練	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					
		作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
20	媒體識讀	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆游泳技術影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
21	第三次段考 省思分享	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆本學期省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗 分組分享	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 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(請明: _____)	教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設計者	潘政	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。 <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。 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。 <input checked="" 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。 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。 <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。		

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	暖身操	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	◆熱身技術訓練法 ◆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	6	
2	初階 自由式	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術	◆下肢強化訓練 ◆有氧訓練 ◆無氧訓練	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					
				◆耐力訓練 ◆輔助訓練	法治教育			
3	進階 自由式	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術 之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與 接力動作之進階技術	◆上肢強化訓練 ◆踢腳節奏 ◆爆發力訓練 ◆速耐力訓練 ◆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	6	
4	全國議長盃分 齡游泳錦標賽 中階 自由式	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	◆划手減少頻率 ◆踢腳節奏提升 ◆爆發力訓練 ◆速耐力訓練 ◆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	6	
5	高階 自由式	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	◆呼吸減少頻率 ◆意象訓練 ◆核心肌群訓練 ◆全項各距離訓練 ◆間歇體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	媒體識讀	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術 之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與 接力動作之進階技術	◆自由式教學影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
7	第一次段考 初階 蛙式	P-IV-1理解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體 能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟 度、肌(耐力等一般體能 之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆下肢強化訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗 實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			理原則	◆有氧訓練 ◆無氧訓練 ◆耐力訓練 ◆輔助訓練				
8	進階 蛙式	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術 之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與 接 力動作之進階技術	◆上肢強化訓練 ◆踢腳節奏 ◆爆發力訓練 ◆速耐力訓練 ◆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	6	
9	中階 蛙式	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	◆划手減少頻率 ◆踢腳節奏提升 ◆爆發力訓練 ◆速耐力訓練 ◆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	6	
10	高階 蛙式	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	◆呼吸減少頻率 ◆意象訓練 ◆核心肌群訓練 ◆全項各距離訓練 ◆間歇體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	屏東縣運 初階 仰式	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術 之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與 接 力動作之進階技術	◆下肢強化訓練 ◆有氧訓練 ◆無氧訓練 ◆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	6	
12	進階 仰式	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術	T-IV-B2 接力準備動作與 接 力動作之進階技術	◆上肢強化訓練 ◆踢腳節奏	性別平等教育 人權教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		之進階技術		◆爆發力訓練 ◆速耐力訓練 ◆輔助訓練	品德教育 法治教育			
13	媒體識讀 全國冬季短水道游泳錦標賽	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	◆蛙式教學影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
14	第二次段考 中階 仰式	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能反覆練習 ◆基礎技術反覆練習 ◆水感訓練 ◆調整訓練方針 ◆划手減少頻率 ◆踢腳節奏提升 ◆爆發力訓練 ◆速耐力訓練 ◆輔助訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗 實作	6	段考
15	全國南區(2)分齡游泳錦標賽 高階 仰式	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	◆呼吸減少頻率 ◆意象訓練 ◆核心肌群訓練 ◆全項各距離訓練 ◆間歇體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	初級 蝶式	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆下肢強化訓練 ◆有氧訓練 ◆無氧訓練 ◆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					
				◆輔助訓練				
17	進階 蝶式	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術 之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與 接 力動作之進階技術	◆上肢強化訓練 ◆踢腳節奏 ◆爆發力訓練 ◆速耐力訓練 ◆輔助訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	中階 蝶式	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	◆划手頻率 ◆踢腳節奏 ◆爆發力訓練 ◆速耐力訓練 ◆輔助訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	高階 蝶式	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	◆呼吸減少頻率 ◆意象訓練 ◆核心肌群訓練 ◆全項各距離訓練 ◆間歇體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	基本體能 總複習	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動 作之進階技術	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	◆基礎體能反覆練習 ◆基礎技術反覆練習 ◆水感訓練 ◆調整訓練方針	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
21	媒體識讀	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、 蹬、划等各專項技術的單	◆仰式及蝶式教學影片賞析	性別平等教育 人權教育	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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		品德教育 法治教育			
22	第三次段考 省思分享	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆本學期省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 分組分享	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 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	潘政	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。 <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。 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。 <input checked="" 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。 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。 <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。		

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基礎 水中阻力繩	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	◆有氧訓練 ◆無氧訓練 ◆划手板、浮板輔助訓練	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					
		T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
2	基礎 水中阻力繩	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、聯合動作之繼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	◆有氧訓練 ◆無氧訓練 ◆划手板、浮板輔助訓練	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	
3	屏東縣中小學 運動會 進階 水中阻力繩	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、聯合動作之繼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	◆心肺耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆划手板、浮筒輔助訓練	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	
4	全國南區(1)分	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	◆心肺耐力訓練	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					
	齡游泳錦標賽 進階 水中阻力繩	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	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	◆爆發力訓練 ◆划手板、浮筒輔助訓練	品德教育 法治教育			
5	全國春季游泳 錦標賽 基礎 轉身技術	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 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	◆側轉訓練 ◆划手板輔助訓練	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	
6	媒體識讀	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	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	◆側轉訓練影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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					
7	第一次段考 基礎 轉身技術	P-IV-1 理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆側轉訓練 ◆輔助訓練(划手板)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗 分組練習	6	
8	進階 轉身技術	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 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	◆往前翻訓練 ◆往後翻訓練 ◆聯合訓練	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	進階 轉身技術	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 T-IV-3 理解並操作接力動	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	◆往前翻訓練 ◆往後翻訓練 ◆聯合訓練	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					
		作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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					
10	基礎 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 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	◆全蹲式起跳 ◆立定式起跳 ◆浮條輔助訓練	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	基礎 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 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	◆全蹲式起跳 ◆立定式起跳 ◆浮條輔助訓練	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	
12	全中運 進階	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、	◆起跑式起跳 ◆反應訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	跳水技術	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	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	◆蝶腰、衝刺聯合訓練	法治教育			
13	媒體識讀	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	◆跳水技術影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
14	第二次段考 進階 跳水技術	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆起跑式起跳 ◆反應訓練 ◆蝶腰、衝刺聯合訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗 分組練習	6	
15	全國青少年游泳錦標賽	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始	◆訓練安全原則 ◆器材操作原則	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					
	重量訓練	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	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	◆動作分析教學 ◆器材維護原則	品德教育 法治教育			
16	重量訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 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	◆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	
17	自信心建構 模擬比賽	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 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-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	◆犯規動作講解 ◆建立選手心理建設與釋放壓力	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	
18	運動傷害的預防與處置	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	◆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	
19	運動傷害的預防與處置	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	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	◆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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		適應能力						
20	媒體識讀	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆運動傷害處理影片教學	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
21	第三次定期評量 省思分享	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆本學期省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 分組分享	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 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	潘政	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	<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。 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。 <input checked="" 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。 <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。 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	初階瑜珈	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	◆呼吸法 ◆體位法 ◆協調性優化 ◆平衡性優化	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	高階瑜珈	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	◆呼吸法 ◆體位法 ◆協調性優化	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					
		安全原則與運動防護	運動防護	◆平衡性優化	法治教育			
3	高階瑜珈	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	◆深層呼吸法 ◆深層體位法 ◆核心肌群訓練 ◆強化心肺能力	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	
4	全國議長盃分齡游泳錦標賽 高階瑜珈	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	◆深層呼吸法 ◆深層體位法 ◆核心肌群訓練 ◆強化心肺能力	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	初階戰繩	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	◆節奏訓練 ◆呼吸法 ◆上肢訓練 ◆下肢訓練	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	媒體識讀	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	◆戰繩教學影片	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
7	第一次段考 初階戰繩	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐力)等一般體能之原理 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆節奏訓練 ◆呼吸法 ◆上肢訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗 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					
				◆下肢訓練				
8	高階戰繩	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	◆呼吸控制頻率 ◆核心肌群訓練 ◆上肢強化訓練 ◆下肢強化訓練	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	
9	高階戰繩	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	◆呼吸控制頻率 ◆核心肌群訓練 ◆上肢強化訓練 ◆下肢強化訓練	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	
10	初階 陸上拉力繩	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	◆上肢耐力訓練 ◆上肢肌耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	屏東縣運 初階 陸上拉力繩	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	◆上肢耐力訓練 ◆上肢肌耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	高階 陸上拉力繩	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	◆核心與耐力訓練 ◆間歇訓練	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					
			划之運動力學原理					
13	媒體識讀 全國冬季短水道游泳錦標賽	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	◆拉力繩教學影片	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
14	第二次段考 高階 陸上拉力繩	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗 小隊實作 分組練習	6	
15	全國南區(2)分齡游泳錦標賽 初階 瑜珈球	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	◆核心肌群訓練 ◆間歇訓練	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	初階 瑜珈球	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	◆核心肌群訓練 ◆間歇訓練	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	進階 瑜珈球	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	◆核心與肌力訓練 ◆下肢強化訓練	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	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	進階 瑜珈球	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	◆核心與肌力訓練 ◆下肢強化訓練	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	
19	高階 瑜珈球	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	◆踢腳節奏訓練 ◆下肢強化訓練 ◆蝶腰訓練	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	
20	基本體能 總複習	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	◆基礎體能反覆練習 ◆基礎技術反覆練習 ◆水感訓練 ◆調整訓練方針	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	媒體識讀	P-IV-1理解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體 能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、 肌(耐力等一般體能之原 理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原 理原則	◆瑜珈球教學影片	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
22	第三次定期評 量 省思分享	P-IV-1理解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體 能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、 肌(耐力等一般體能之原 理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 分組分享	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			力與速度等專項體能之原 理原則	◆本學期省思分享				

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣萬丹國民中學 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	潘政	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	<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。 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。 <input checked="" 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。 <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。 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	初階 水上池壁 扶手磚應用	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆往前翻訓練 ◆往後翻訓練 ◆動作分解訓練	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					
2	初階 水上池壁 扶手磚應用	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆往前翻訓練 ◆往後翻訓練 ◆動作分解訓練	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	屏東縣中小學 運動會 高階 水上池壁 扶手磚應用	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆往前翻訓練 ◆往後翻訓練 ◆聯合訓練	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	全國南區(1)分齡游泳錦標賽 高階 水上池壁 扶手磚應用	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆往前翻訓練 ◆往後翻訓練 ◆聯合訓練	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	全國春季游泳 錦標賽 初階 水中池壁 應用	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆側轉訓練 ◆往前翻訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
6	媒體識讀	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	◆水中翻轉教學影片	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	
7	第一次段考 初階 水中池壁 應用	P-IV-1理解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2理解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆側轉訓練 ◆往前翻訓練	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	
8	高階 水中池壁 應用	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	◆側轉訓練 ◆屏息訓練	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	初階 水中池壁 應用	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	◆側轉訓練 ◆屏息訓練	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	媒體識讀	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	◆比賽影片賞析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組討論	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			及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					
11	第二次段考 初階 潛泳	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	◆基礎體能維持 ◆基礎技術維持 ◆水感維持 ◆調整訓練方針 ◆慢速頻率打水 ◆慢速頻率蝶腰 ◆慢速頻率調協呼吸	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	全中運 初階 潛泳	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢速頻率打水 ◆慢速頻率蝶腰 ◆慢速頻率調協呼吸	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	高階 潛泳	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢速頻率蛙式大划手 ◆屏息訓練	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	高階 潛泳	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢速頻率蛙式大划手 ◆屏息訓練	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	
15	全國青少年游	T-IV-2 理解並操作跑、跳、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划	◆自己組合自由排列的混合	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	泳錦標賽 介紹新規則 混合式	擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	式 ◆瞭解承擔四式肌肉轉換之抗壓與效益	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
16	初階 混合式	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	◆划手減少頻率 ◆踢腳減少頻率 ◆調解呼吸訓練 ◆速耐力訓練 ◆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	
17	高階 混合式	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術	◆呼吸頻率控制 ◆有氧訓練 ◆核心肌群訓練 ◆全項各距離訓練 ◆間歇訓練	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	省思分享	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與接 力動作之進階技術	◆本學期省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

參、校訂課程彈性學習課程計畫

114 學年體育班彈性學習課程計畫

一、特殊需求領域課程

(一)課程架構：(請依體育班專長項目實際情形填寫)

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	21	
體育專業	跆拳道	21	
體育專業	游泳	21	

(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	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	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	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 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】
9~12	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. 挥臂的練習 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	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. 挥臂的練習 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	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. 挥臂的練習 4. 挥臂的練習	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	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】

				5. 手腕的運用			【長照服務】
21	基礎防守 總複習	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 綜合基礎 技術能力 評量	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 6. 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	【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：排球

週次	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	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	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	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	1. 基礎體能訓練 2. 基礎速度訓練 3. 基礎耐力訓練	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	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。	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	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】

	4. 基礎肌力訓練 5. 基本專項加強		念	4. 防守訓練。 5. 專項技術能力 加 強。		角錐 訓練高台	【法治教育】 【長照服務】
17~21	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	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	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 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】
5~8	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 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】
9~12	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	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	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	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	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	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	步伐動作的學習，讓學生了解身體上下半身力量的	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30%	跆拳道教室 踢靶	【家庭教育】 【性別平等】

		體-J-C2 體-J-C3	3. 假動作步伐組合訓練	協調使用，才能掌握重心的穩定性	基礎技術應用 40%	跆拳道護具	【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】
9~12	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 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	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】
13~16	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 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	【家庭教育】 【性別平等】 【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】
17~21	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 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	【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	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	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	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	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	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. 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】

	2. 水中扶牆划手練習〈左划右換〉						
13~16	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】
17~22	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	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	轉身練習	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. 個人技術訓練	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】 【法治教育】 【長照服務】
5~8	仰式 分解動作	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B1 體-J-B3	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	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30%	游泳池 大浮板	【家庭教育】 【性別平等】

		體-J-C1 體-J-C3	體-J-C2	2. 個人技術訓練	基礎技術應用 40%	小浮板 蛙鞋 步調鐘	【環境教育】 【法治教育】 【長照服務】	
9~12	蛙式 分解動作	體-J-A1 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C3	體-J-A2 體-J-B3 體-J-C2	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】 【法治教育】 【長照服務】
13~16	蝶式 分解動作	體-J-A1 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C3	體-J-A2 體-J-B3 體-J-C2	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】 【法治教育】 【長照服務】
17~21	四式混合練習	體-J-A1 體-J-B1 體-J-C1 體-J-C3	體-J-A2 體-J-B3 體-J-C2	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】 【法治教育】 【長照服務】

(二)彈性學習課程計畫：(表五)

屏東縣萬丹國民中學 114 學年度彈性學習課程計畫-七、八、九年級

1. 萬丹國中 114 學年度彈性學習課程計畫(體育專業-七、八、九年級排球)

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 checked="" type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 1 節 共 42 節
課程背景	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 11. 增進競技體能及技術，提升運動競技能力。		
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	<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		

具體內涵	<p>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>
學習表現	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
學習重點	<p>競 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>競 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>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</p> <p>競 T-TV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>競 Ta-TV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>競 Ta-TV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>競 Ps-TV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>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</p>
課程目標	<p>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。</p> <p>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</p>

		<p>鍊，發展個人與團隊之排球專項運動技術水準。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
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%
	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、前後移動高低手傳球。	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	排球教學課程基本動作 課程內容：	1. 扣球姿勢手抬高，手腕如何運用。	

	9-12 週	1. 扣球 2. 攻擊	<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</p>	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%

			<p>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>	
	第 17-21 週	排球教學課程基本動作 課程內容： 1. 摘網	<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盡量夾緊，同時做往前延伸的動作。</p>	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
第 2 學 期	第 1-4 週	馬克操	<p>1. 擺臂訓練</p> <p>2. 抬腳的角度</p> <p>3. 交換的頻率</p>	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	<p>1. 訓練安全原則</p> <p>2. 動作分析教學</p>	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	<p>1. 反應速度</p> <p>2. 移動速度</p> <p>3. 挥臂速度</p> <p>4. 起跳速度</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	專項體能	<p>1. 動力</p> <p>2. 肌力</p> <p>3. 耐力</p>	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30%

			4. 敏捷性 5. 协调性 6. 平衡性	基礎技術應用 40%
第 17-21 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		<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input 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>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1) 平時測驗 20% (2) 學習態度 20%</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1) 平時測驗 20% (2) 學習態度 20%</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施 設備需求	<p>【場地】室外排球場、操場、體育館、重量訓練室</p> <p>【器材】排球、置球車、三角錐、碼表、訓練高台、繩梯。</p>			
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 114 學年度彈性學習課程計畫(體育專業-七、八、九年級跆拳道)

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 checked="" type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 1 節 共 42 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. 培養學生意律、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><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</p>		

		<p>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>
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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</p>
學習重點	學習內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>
課程目標		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

	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. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 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17-22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學期	第1-4週	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% 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. 速度靶踢擊 2. 防禦靶踢擊 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%
	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 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>【上學期】</p> <p>一、個人技術(30%)</p> <p>二、平時測驗(30%)</p> <p>三、課堂學習態度(20%)</p> <p>四、參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>一、個人技術(30%)</p> <p>二、平時測驗(30%)</p> <p>三、課堂學習態度(20%)</p> <p>四、參賽運動表現(20%)</p>	
教學設施 設備需求		<p>【場地】跆拳道教室、田徑場等</p> <p>【器材】踢靶、跆拳道護具等</p>	
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			

3. 萬丹國中 114 學年度彈性學習課程計畫(體育專業-七、八、九年級游泳)

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 checked="" type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 1 節 共 42 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. 培養學生意律、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	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。		
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>
學習重點	<p>學習表現</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人 理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活美感體驗。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>
課程目標	<p>G. 挑戰型運動 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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <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。 2. 自由式 50M 達 50 秒內。 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 17-21 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>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 個人技術(60%)： 團隊對抗競賽(20%) 競技參賽運動表現(20%) <p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 個人技術(60%)： 團隊對抗競賽(20%) 競技參賽運動表現(20%) 		
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

112年6月30日校務會議通過

壹、依據教育部110年3月2日頒布之「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）由校長擔任主任委員，學務主任、體育組長、教務主任、總務主任、輔導主任、生教組長、教學組長、體育班之教師代表3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15人。任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。

肆、本會任務如下：

一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

二、運動訓練督導。

三、體育班校內自評。

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

五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。

六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。

七、其他有關體育班發展事項。

伍、為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃及課業輔導組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組。

陸、本會召集人、副召集人、執行秘書及委員均為無給職，任期壹年（每年8月1日起至翌年7月31日止），委員隨其職務進退之。

柒、本會由校長召集，或由委員二分之一以上連署召集，並由連署委員互推一人召集之。本會開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。

捌、本會應有體育班家長代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。

玖、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。

壹拾、 本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

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	
委員	學務主任	昌淑鈴(女)	體育活動策劃及發展學校體育特色	
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	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	輔導主任	洪竹怡(女)	籌劃體育志工配合相關事項	
委員	體育組長	王里文(女)	學校體育教學及體育活動執行	
委員	生教組長	郭宇洋(男)	學校學生生活常規及生活輔導執行	

委員	教學組長	林怡靜(女)	學校課程編排及調代課事項執行	
委員	家長代表	林東諭(男)	配合相關體育活動執行	
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	陳一富(男)	配合相關體育活動執行	
委員	體育班教師	陳麗瑛(女)	配合相關體育活動執行	
委員	體育班教師	黃淑貞(女)	配合相關體育活動執行	
委員	體育班教師	周亭亭(女)	配合相關體育活動執行	

男：女=7：8

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114學年度體育班課程規劃小組會組織架構及成員

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)	昌淑鈴	
	教學組長(男)	林怡靜	
領域授課教師代表	語文領域(國)(女)	張詠寧	
	語文領域(英)(女)	邱容昭	
	數學領域(男)	林倉池	
	自然領域(女)	邱嘉倩	
	社會領域(男)	郭民欣	
	健體領域(男)	吳建智	
	藝文領域(女)	陳芯綺	
	綜合領域(男)	許光道	
	科技領域(男)	李永龍	
體育班學生代表	體育班學生(女)	林雨潔	

家長代表	家長代表(男)	林東諭	
體育班導師代表	體育班導師(女)	黃淑貞	
專任運動教練代表	專任運動教練(男)	蕭凌逸	

女(7):男(10)=7:10

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 113 學年度體育班發展委員會第 7 次會議簽到簿					
一、會議性質：113 學年度體育發展委員會會議。 二、時間：114 年 5 月 13 日 星期二 07:45 三、地點：1 樓會議室 四、主席：黃豈欽 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 113 學年度體育班發展委員會第 5 次會議簽到簿					
職稱	職位	姓名	性別	簽名	備註
主任委員	校長	黃豈欽	男		
委員	學務主任	昌淑鈴	女		
委員	體育組長	王里文	女		
委員	總務主任	張美淑	女		
委員	教務主任	黃信興	男		
委員	輔導主任	洪竹怡	女		
委員	生教組長	郭宇洋	男		
委員	教學組長	林怡靜	女		
委員	家長代表	林東諭	男		
委員	專任教練	陳一富	男		
委員	專任教練	蕭凌逸	男		
委員	專任教練	潘政	男		
委員	體育班教師	黃淑貞	女		
委員	體育班教師	陳麗瑛	女		
委員	體育班教師	周亭亭	女		

屏東縣立萬丹國民中學 113 學年度體育班發展委員會第 7 次會議 會議紀錄					
一、時間：114 年 5 月 13 日（星期三）07 時 40 分 二、地點：1 樓會議室 三、主席：黃豈欽校長 四、出席人員：詳如簽到簿 紀錄：王里文 主席致詞：略 五、工作報告： 114 學年度體育班導師遴選、114 學年度屏東縣立萬丹國民中學體育班學生課業成績參賽基準、114 學年度體育班課程計畫審議。確認					
提案討論 案由一：114 學年度屏東縣立萬丹國民中學體育班課程計畫審議。114 學年度屏東縣立萬丹國民中學體育班學生課業成績參賽基準審議。 決議：委員審議結果一致通過。					
案由二：本校體育班新生報到學生名單如附件，請審議，完成後報府備查。 決議：委員審議學生名單，無異議。					
六、臨時動議：無 七、散會：時分					
承辦人： 檢查人： 主任： 					

五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議記錄(含簽到表)