

屏東縣林邊國民中學體育班課程計畫

課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 111 年 6 月 29 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 111 年 6 月 30 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 0 年 0 月 0 日屏府教體字第 000 號函核准備查】

壹、體育班課程總體架構

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

2、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)

3、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

- 1、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)
- 2、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)
- 3、特殊需求領域課程計畫(參見表四)
- 4、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)

4、附件

- 1、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)
- 2、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 3、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 4、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)
- 5、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況（表一）

學校名稱	屏東縣立林邊國民中學		學校類型 (請勾選)	☐ 一般 ☒ 非山非市 ☐ 偏遠 ☐ 特偏 ☐ 極偏		
地址	屏東縣林邊鄉和平路43號		電話	08-8752051	傳真	08-8752874
網址	http://www.lpjh.ptc.edu.tw/nss/p/index					
校長	李惠瓊校長		E-mail			
教務(導)主任	陳淑英主任		E-mail			
編制內教師數	44					
專任運動教練數	2(含2位約聘雇教練)					
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數	學生數		
	普通班		17	452		
	集中式身心障礙類特教班		1	3		
	藝術才能班					
	體育班	發展項目	1	21		
		1. 田徑 2. 排球 3. 射箭				
	總計		19	476		
非集中式 特殊類型班級	分散式資源班	身心障礙類	1	24		
		資賦優異類				
	巡迴輔導班	身心障礙類				
		資賦優異類				

二、體育班課程目標(文字表述)

- (一)、提升本校運動選手競技水準。
- (二)、培養術德兼修之運動選手。
- (三)、培養選手繼續留縣升學銜接練習。
- (四)、提升學校多元化形象。

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	國民中學	
				階段	第四學習階段	
				年級	七	八
部 定 課 程	領 域 學 習 課 程	語 文	國語文	5	5	
			本土語言/ 新住民文	1	0	
			英語文	3	3	
		數學			4	4
		社會			3	3
		自然科學			3	3
		藝術			2	3
		綜合活動			2	2
		科技			2	2
		健康與體育			3	3
		體育專業			5	5
		領域學習節數			33 節	33 節
校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程	統整性主題/專題/ 議題探究課程		0	0	
		社團活動與技藝課程		0	0	
		特殊需求領域課程		1	1	
		其他類課程		1	1	
		彈性學習節數		2 節	2 節	
學習總節數				35 節	35 節	

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

體育班體育專業領域課程計畫（表三）

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題 融入
1	9/01~9/03	短距離跑	1. 學習跑的基本動作練習。 2. 途中跑的專門練習。 3. 學習蹲踞式起跑的技術。 4. 學習終點衝刺和全程跑技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等
2	9/06~9/10	短距離跑	1. 學習跑的基本動作練習。 2. 途中跑的專門練習。 3. 學習蹲踞式起跑的技術。 4. 學習終點衝刺和全程跑技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等
3	9/13~9/17	短距離跑	1. 學習跑的基本動作練習。 2. 途中跑的專門練習。 3. 學習蹲踞式起跑的技術。 4. 學習終點衝刺和全程跑技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等
4	9/20~9/24	鉛球	1. 握球方法、球感訓練。 2. 原地側向推鉛球技術。 3. 原地背向推鉛球技術。 4. 滑步分解動作技術。 5. 滑步連續動作技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等
5	9/27~10/01	鉛球	1. 握球方法、球感訓練。	1. 專項體能表現(30 %)	安全教育 性別平等

			2. 原地側向推鉛球技術。 3. 原地背向推鉛球技術。 4. 滑步分解動作技術。 5. 滑步連續動作技術。	2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	環境教育
6	10/04~10/08	鉛球	1. 握球方法、球感訓練。 2. 原地側向推鉛球技術。 3. 原地背向推鉛球技術。 4. 滑步分解動作技術。 5. 滑步連續動作技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育
7	10/11~10/15	中長跑距離	1. 跑步基本動作。 2. 持續跑練習。 3. 間歇跑練習。 4. 法特雷克跑練習。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
8	10/18~10/22	中長跑距離	1. 跑步基本動作。 2. 持續跑練習。 3. 間歇跑練習。 4. 法特雷克跑練習。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
9	10/25~10/29	中長跑距離	1. 跑步基本動作。 2. 持續跑練習。 3. 間歇跑練習。 4. 法特雷克跑練習。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
10	11/01~11/05	標槍	1. 基本持槍法、上手投擲動作練習。 2. 原地站投標槍技術。 3. 交叉步投擲標槍技術。 4. 助跑銜接交叉步投擲標槍技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
11	11/08~11/12	標槍	1. 基本持槍法、上手投擲動作練習。 2. 原地站投標槍技術。 3. 交叉步投擲標槍技術。 4. 助跑銜接交叉步投擲標槍技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育

12	11/15~11/19	標槍	1. 基本持槍法、上手投擲動作練習。 2. 原地站投標槍技術。 3. 交叉步投擲標槍技術。 4. 助跑銜接交叉步投擲標槍技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	資訊教育 性別平等 品德教育
13	11/22~11/26	欄架	1. 欄架伸展操、欄架馬克操。 2. 欄架節奏跑。 3. 起跨動作練習。 4. 後收腿練習。 5. 1、3、5 步跨欄動作 6. 聯合動作	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 安全教育 品德教育 人權教育
14	11/29~12/03	欄架	1. 欄架伸展操、欄架馬克操。 2. 欄架節奏跑。 3. 起跨動作練習。 4. 後收腿練習。 5. 1、3、5 步跨欄動作 6. 聯合動作	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
15	12/06~12/10	欄架	1. 欄架伸展操、欄架馬克操。 2. 欄架節奏跑。 3. 起跨動作練習。 4. 後收腿練習。 5. 1、3、5 步跨欄動作 6. 聯合動作	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
16	12/13~12/17	欄架	1. 欄架伸展操、欄架馬克操。 2. 欄架節奏跑。 3. 起跨動作練習。 4. 後收腿練習。 5. 1、3、5 步跨欄動作 6. 聯合動作	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
17	12/20~12/24	撐竿跳高	1. 持桿基本動作 2. 持桿跑練習 3. 原地插穴起跳練習 4. 空中動作分解練習 5. 短程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
18	12/27~12/31	撐竿跳高	1. 持桿基本動作 2. 持桿跑練習 3. 原地插穴起跳練習 4. 空中動作分解練習 5. 短程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
19	1/03~1/07	撐竿跳高	1. 持桿基本動作 2. 持桿跑練習 3. 原地插穴起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %)	安全教育 性別平等 品德教育

			4. 空中動作分解練習 5. 短程助跑起跳練習	3. 綜合技術應用(40 %)	人權教育
20	1/10~1/14	撐竿跳高	1. 持桿基本動作 2. 持桿跑練習 3. 原地插穴起跳練習 4. 空中動作分解練習 5. 短程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
21	1/17~1/20	測驗	田賽、徑賽各項測驗	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	02/11	鐵餅	1. 握餅方法、球感訓練。 2. 原地擲鐵餅技術。 3. 原地投擲鐵餅技術。 4. 旋轉式分解動作技術。 5. 旋轉式連續動作技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
2	02/14~02/18	鐵餅	1. 握餅方法、球感訓練。 2. 原地擲鐵餅技術。 3. 原地投擲鐵餅技術。 4. 旋轉式分解動作技術。 5. 旋轉式連續動作技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
3	02/21~02/25	鐵餅	1. 握餅方法、球感訓練。 2. 原地擲鐵餅技術。 3. 原地投擲鐵餅技術。 4. 旋轉式分解動作技術。 5. 旋轉式連續動作技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
4	02/28~03/04	跳遠	1. 空中動作練習 2. 落地動作練習 3. 短助跑起跳練習 4. 全程跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
5	03/07~03/11	跳遠	1. 空中動作練習 2. 落地動作練習 3. 短助跑起跳練習 4. 全程跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育

6	03/14~03/18	跳遠	1. 空中動作練習 2. 落地動作練習 3. 短助跑起跳練習 4. 全程跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
7	03/21~03/25	鏈球	1. 握鏈球方法、球感訓練。 2. 原地擲鏈球技術。 3. 旋轉式分解動作技術。 4. 旋轉式連續動作技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
8	03/28~04/01	鏈球	1. 握鏈球方法、球感訓練。 2. 原地擲鏈球技術。 3. 旋轉式分解動作技術。 4. 旋轉式連續動作技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
9	04/04~04/08	鏈球	1. 握鏈球方法、球感訓練。 2. 原地擲鏈球技術。 3. 旋轉式分解動作技術。 4. 旋轉式連續動作技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
10	04/11~04/15	跳高	1. 跳躍節奏練習 2. 剪式助跑起跳練習 3. 背向式原地過杆動作練習 4. 短助跑過杆練習。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
11	04/18~04/22	跳高	1. 跳躍節奏練習 2. 剪式助跑起跳練習 3. 背向式原地過杆動作練習 4. 短助跑過杆練習。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
12	04/25~04/29	跳高	1. 跳躍節奏練習 2. 剪式助跑起跳練習 3. 背向式原地過杆動作練習 4. 短助跑過杆練習。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
13	05/02~05/06	短距離跑	1. 學習跑的基本動作練習。 2. 途中跑的專門練習。 3. 學習蹲踞式起跑的技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育

			4. 學習終點衝刺和全程跑技術。		
14	05/09~05/13	短距離跑	1. 學習跑的基本動作練習。 2. 途中跑的專門練習。 3. 學習蹲踞式起跑的技術。 4. 學習終點衝刺和全程跑技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
15	05/16~05/20	短距離跑	1. 學習跑的基本動作練習。 2. 途中跑的專門練習。 3. 學習蹲踞式起跑的技術。 4. 學習終點衝刺和全程跑技術。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
16	05/23~05/27	撐竿跳高	1. 持桿基本動作 2. 持桿跑練習 3. 原地插穴起跳練習 4. 空中動作分解練習 5. 短程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
17	05/30~06/03	撐竿跳高	1. 持桿基本動作 2. 持桿跑練習 3. 原地插穴起跳練習 4. 空中動作分解練習 5. 短程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
18	06/06~06/10	撐竿跳高	1. 持桿基本動作 2. 持桿跑練習 3. 原地插穴起跳練習 4. 空中動作分解練習 5. 短程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
19	06/13~06/17	欄架	1. 欄架伸展操、欄架馬克操。 2. 欄架節奏跑。 3. 起跨動作練習。 4. 後收腿練習。 5. 1、3、5 步跨欄動作 6. 聯合動作	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
20	06/20~06/24	欄架	1. 欄架伸展操、欄架馬克操。 2. 欄架節奏跑。 3. 起跨動作練習。 4. 後收腿練習。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育

			5.1、3、5 步跨欄動作 6. 聯合動作		
21	06/27-06/30	測驗	田賽、徑賽各項測驗	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育

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

第一學期					
週次	日期	單元 名稱 (教學 進度)	教學重點	評量方式	議題 融入
1	8/30-9/2	短距 離跑	1. 要求起跑的推蹬下 踩抓地動作。 2. 途中跑的專門練 習。 3. 修正蹲踞式起跑的 技術要求。 4. 全程跑及終點壓線 技術修正。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等
2	9/05~9/9	短距 離跑	1. 要求起跑的推蹬下 踩抓地動作。 2. 途中跑的專門練 習。 3. 修正蹲踞式起跑的 技術要求。 4. 全程跑及終點壓線 技術修正。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等
3	9/12~9/16	短距 離跑	1. 要求起跑的推蹬下 踩抓地動作 2. 途中跑的專門練 習。 3. 修正蹲踞式起跑的 技術要求。 4. 全程跑及終點壓線 技術修正。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等
4	9/19~9/23	鉛球	1. 球感訓練，腕力訓 練。 2. 原地側向推鉛球複 習。 3. 原地背向推鉛球複 習。 4. 滑步分解進階動作 技術練習。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等

			5 滑步連續動作拉力帶訓練。		
5	9/26~9/30	鉛球	1. 球感訓練，腕力訓練。 2. 原地側向推鉛球複習。 3. 原地背向推鉛球複習。 4. 滑步分解進階動作技術練習。 5 滑步連續動作拉力帶訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育
6	10/03~10/07	鉛球	1. 球感訓練，腕力訓練。 2. 原地側向推鉛球複習。 3. 原地背向推鉛球複習。 4. 滑步分解進階動作技術練習。 5 滑步連續動作拉力帶訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育
7	10/10~10/14	中長跑距離	1. 中長跑擺臂抬腿動作修正要求。 2. 長距離耐力跑練習。 3. 間歇坡地跑訓練。 4. 沙地跑訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
8	10/17~10/21	中長跑距離	1. 中長跑擺臂抬腿動作修正要求。 2. 長距離耐力跑練習。 3. 間歇坡地跑訓練。 4. 沙地跑訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
9	10/24~10/28	中長跑距離	1. 中長跑擺臂抬腿動作修正要求。 2. 長距離耐力跑練習。 3. 間歇坡地跑訓練。 4. 沙地跑訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
10	10/31~11/04	標槍	1. 槍操練習。 2. 原地站投扣腕手感練習。 3. 標槍交叉步投擲標槍技術動作修正。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育

			4. 助跑銜接交叉步投擲標槍技術修正。		
11	11/07~11/11	標槍	1. 槍操練習。 2. 原地站投扣腕手感練習。 3. 標槍交叉步投擲標槍技術動作修正。 4. 助跑銜接交叉步投擲標槍技術修正。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
12	11/14~11/18	標槍	1. 槍操練習。 2. 原地站投扣腕手感練習。 3. 標槍交叉步投擲標槍技術動作修正。 4. 助跑銜接交叉步投擲標槍技術修正。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	資訊教育 性別平等 品德教育
13	11/21~11/25	欄架	1. 欄架基本操。 2. 欄間節奏跑。 3. 欄架起跑 7.8 步練習。 4. 後收腿練習。 5. 3 或 4 步跨欄動作 6. 1/3/5/8 支欄架跨欄練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 安全教育 品德教育 人權教育
14	11/28~12/02	欄架	1. 欄架基本操。 2. 欄間節奏跑。 3. 欄架起跑 7.8 步練習。 4. 後收腿練習。 5. 3 或 4 步跨欄動作 6. 1/3/5/8 支欄架跨欄練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
15	12/05~12/09	欄架	1. 欄架基本操。 2. 欄間節奏跑。 3. 欄架起跑 7.8 步練習。 4. 後收腿練習。 5. 3 或 4 步跨欄動作 6. 1/3/5/8 支欄架跨欄練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
16	12/12~12/16	欄架	1. 欄架基本操。 2. 欄間節奏跑。 3. 欄架起跑 7.8 步練習。 4. 後收腿練習。 5. 3 或 4 步跨欄動作 6. 1/3/5/8 支欄架跨	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育

			欄練習		
17	12/19~12/23	撐竿跳高	1. 持桿基本動作 2. 持桿跑練習 3. 原地插穴起跳練習 4. 空中動作分解練習 5. 短程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
18	12/26~12/30	撐竿跳高	1. 持桿進階動作 2. 持桿跑角錐練習 3. 原地插穴起跳練習 4. 空中動作修正練習 5. 全程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
19	1/02~1/06	撐竿跳高	1. 持桿進階動作 2. 持桿跑角錐練習 3. 原地插穴起跳練習 4. 空中動作修正練習 5. 全程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
20	1/9~1/13	撐竿跳高	1. 持桿進階動作 2. 持桿跑角錐練習 3. 原地插穴起跳練習 4. 空中動作修正練習 5. 全程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
21	1/16~1/19	測驗	田賽、徑賽各項測驗	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育

第二學期

週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	02/13~02/17	鐵餅	1. 毛巾揮臂訓練。 2. 原地投擲毛巾。 3. 原地投擲鐵餅。 4. 旋轉式分解動作修正複習。 5. 旋轉式投擲練習。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
2	02/20~02/24	鐵餅	1. 毛巾揮臂訓練。 2. 原地投擲毛巾。 3. 原地投擲鐵餅。 4. 旋轉式分解動作修正複習。 5. 旋轉式投擲練習。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
3	02/27~03/03	鐵餅	1. 毛巾揮臂訓練。 2. 原地投擲毛巾。 3. 原地投擲鐵餅。 4. 旋轉式分解動作修正複習。 5. 旋轉式投擲練習。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育

4	03/06~03/10	跳遠	1. 步點修正練習 2. 踩板起跳動作練習 3. 挺身式起跳練習 4. 短助跑起跳練習 5. 全程跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
5	03/13~03/17	跳遠	1. 步點修正練習 2. 踩板起跳動作練習 3. 挺身式起跳練習 4. 短助跑起跳練習 5. 全程跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
6	03/20~03/24	跳遠	1. 步點修正練習 2. 踩板起跳動作練習 3. 挺身式起跳練習 4. 短助跑起跳練習 5. 全程跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
7	03/27~03/31	鏈球	1. 鏈球旋轉球感訓練。 2. 原地擲鏈球技術。 3. 旋轉式平衡加強訓練。 4. 旋轉式 2 圈/3 圈練習 5. 旋轉式 2 圈/3 圈壺鈴及藥球投擲。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
8	04/03~04/07	鏈球	1. 鏈球旋轉球感訓練。 2. 原地擲鏈球技術。 3. 旋轉式平衡加強訓練。 4. 旋轉式 2 圈/3 圈練習 5. 旋轉式 2 圈/3 圈壺鈴及藥球投擲。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
9	04/10~04/14	鏈球	1. 鏈球旋轉球感訓練。 2. 原地擲鏈球技術。 3. 旋轉式平衡加強訓練。 4. 旋轉式 2 圈/3 圈練習 5. 旋轉式 2 圈/3 圈壺鈴及藥球投擲。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
10	04/17~04/21	跳高	1. 彈跳跑節奏練習 2. 跳板輔助起跳練習 3. 3/5/7/9 步 J 型助跑練習 4. 3/5/7/9 步 J 型助	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育

			跑起跳練習		
11	04/24~04/28	跳高	1. 彈跳跑節奏練習 2. 跳板輔助起跳練習 3. 3/5/7/9 步 J 型助跑練習 4. 3/5/7/9 步 J 型助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
12	05/01~05/05	跳高	1. 彈跳跑節奏練習 2. 跳板輔助起跳練習 3. 3/5/7/9 步 J 型助跑練習 4. 3/5/7/9 步 J 型助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
13	05/08~05/12	短距離跑	1. 屈身漸進起跑加速訓練。 2. 中段跑訓練。 3. 後段加速訓練。 4. 拉力帶輔助訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
14	05/15~05/19	短距離跑	1. 屈身漸進起跑加速訓練。 2. 中段跑訓練。 3. 後段加速訓練。 4. 拉力帶輔助訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
15	05/22~05/26	短距離跑	1. 屈身漸進起跑加速訓練。 2. 中段跑訓練。 3. 後段加速訓練。 4. 拉力帶輔助訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
16	05/29~06/02	撐竿跳高	1. 持桿馬克操 2. 持桿跑小欄架練習 3. 原地插穴起跳修正 4. 空中動作分析修正 5. 短程助跑起跳練習 6. 全程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
17	06/05~06/09	撐竿跳高	1. 持桿馬克操 2. 持桿跑小欄架練習 3. 原地插穴起跳修正 4. 空中動作分析修正 5. 短程助跑起跳練習 6. 全程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
18	06/12~06/16	撐竿跳高	1. 持桿馬克操 2. 持桿跑小欄架練習 3. 原地插穴起跳修正 4. 空中動作分析修正 5. 短程助跑起跳練習 6. 全程助跑起跳練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育

19	06/19~06/23	撐竿跳高	1. 持桿馬克操 2. 持桿跑小欄架練習 3. 原地插穴起跳修正 4. 空中動作分析修正 5. 短程助跑起跳練習 6. 全程助跑起跳練習 7. 起跳影片動作分析	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	性別平等 品德教育 人權教育
20	06/26-06/30	測驗	田賽、徑賽各項測驗	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育

屏東縣立林邊國民中學 111 學年度 7 年級體育專業領域【排球】教學重點、
教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點 (節數)	評量方式	議題融入
1-3 週	8/30-9/16	基礎技術 (傳球)	1. 排球低手/9 2. 排球高手/6 3. 肌力訓練/3	個人專項技術表現 個人專項體能表現	安全教育 性別平等
4-6 週	9/19-10/7	基礎技術提升 (對打)	1. 排球低手對打/8 2. 排球高手對打/5 3. 肌力訓練/3 4. 核心訓練/2	個人專項技術表現 個人專項體能表現	安全教育 性別平等
7 週	10/11-10/14	第一次評量	複習評量	紙本測驗	安全教育 性別平等
8-10 週	10/17-11/4	基礎技術 發球接發球	1. 排球發球 /4 2. 排球接發球/6 3. 步伐敏捷訓練/4 4. 肌力訓練/2 5. 核心訓練/2	個人專項技術表現 個人專項體能表現	安全教育 性別平等
11-13 週	11/7-11/25	基礎技術提 升 扣球訓練	1. 排球攻擊扣球訓練/5 2. 排球攻擊步伐訓練/5 3. 爆發力訓練/3 4. 肌力訓練/3 5. 核心訓練/2	個人專項技術表現 個人專項體能表現	安全教育 性別平等 環境教育
14 週	11/28-12/2	第二次評量	複習評量	紙本測驗	安全教育 性別平等 環境教育
15-17 週	12/4-12/23	專項技術	1. 排球低手跑動訓練 /5 2. 排球高手跑動訓練 /5 3. 爆發力訓練/3 4. 核心訓練/3 5. 專項技能訓練/2	個人專項技術表現 個人專項體能表現	
18-20	12/26-1/13	專項技術提	1. 排球接扣球訓練/5	個人專項技術表	安全教育

週		升	2. 排球 2.3.4 攻擊訓練/5 3. 爆發力訓練/3 4. 核心訓練/3 5. 專項技能訓練/2	現 個人專項體能表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	性別平等 環境教育 品德教育
21	1/16-1/21	第三次評量	複習評量	紙本測驗	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點 (節數)	評量方式	議題融入
.1-3 週	2/13-3/3	比賽備戰期	1. 排球聯防訓練 /4 2. 排球攻防訓練/4 3. 肌力訓練/3 4. 核心訓練/2 5. 隊形訓練/5	小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	安全教育 性別平等 環境教育
4-6 週	3/6-3/24	比賽模擬與實戰	1. 排球第一波攻防訓練 /5 2. 排球第二波攻防訓練 /5 3. 模擬比賽對抗 /5 4. 肌力訓練/3	個人專項技術表現 個人專項體能表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
第 7 週	3/27-3/31	第一次評量	複習評量	紙本測驗	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
8-10 週	4/3-4/21	過渡期休養	1. 馬克操/3 2. 基本高低手訓練/6 3. 速度、速耐力訓練 /2 4. 肌力訓練/4 5. 核心訓練/3	個人專項技術表現 個人專項體能表現	安全教育 性別平等 品德教育
11-13 週	4/24-5/12	專項體能提升	1. 馬克操/4 2. 基本高低手組合訓練/6 3. 速度、速耐力訓練 /2 4. 肌力訓練/3 5. 核心訓練/3	個人專項體能表現 團體專項體能表現	安全教育 性別平等 品德教育
14 週	5/15/5/19	第二次評量	複習評量	紙本測驗	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育

15-17 週	5/22-6/9	專項技術	1. 馬克操/3 2. 小組綜合訓練/3 3. 發球接發球訓練/5 4. 攔網訓練/3 5. 敏捷訓練/2 6. 協調訓練/2	個人專項技術表現 小組綜合技術應用	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
18-19 週	6/12-6/23	專項技術提升	1. 馬克操/3 2. 小組綜合訓練/2 3. 發球接發球訓練/4 4. 攔網訓練/3 5. 專項技能訓練/2 6. 敏捷訓練/2 7. 協調訓練/2	個人專項技術表現 小組綜合技術應用	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
第 21 週	6/26-6/30	第三次評量	複習評量	紙本測驗	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育

屏東縣立林邊國民中學 111 學年度 8 年級體育專業領域【排球】教學重點、
教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點 (節數)	評量方式	議題融入
1-2	8/30-9/9	基本動作&發球	1. 高低手傳球基本動作並能傳球至目標處/6 2. 發球-準確度、穩定性能擊中放置目標物/6	專項技術表現 專項體能表現 綜合技術運用	安全教育 性別平等 人權教育
3-4	9/12-9/23	防守&攻擊	1. 防守-個人移位防守且能連續成功防守 /6 2. 專項攻擊個人連續兩球以上/6	專項技術表現 專項體能表現 綜合技術運用	安全教育 性別平等 人權教育
5-6	9/26-10/7	進攻與防守	1. 小組搭配進攻，能與舉球員搭配/6 2. 個人定點防守與個人區域聯防/6	專項技術能力 專項體能表現 綜合技術運用	安全教育 性別平等 人權教育
7-8	10/10-10/21	進攻技術連結	1. 個人前排、後排區域舉球正球/6。 2. 1、5、6 號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻/6。	專項技術能力 專項體能表現 綜合技術運用	安全教育 性別平等 人權教育
9-10	10/24-11/4	攔網與攻擊	1. 攔網-學會定點、移動中攔網 /6	專項技術能力 專項體能表現 綜合技術運用	安全教育 性別平等 環境教育

			2、攻擊-學會個人時間差、平球攻擊後排攻擊/6		
11-12	11/7-11/18	攻防訓練	1. 基本攻、防演練 2. 二、三人聯防訓練 3. 第一、二波進攻訓練 4. 三人後排防守訓練	專項技術能力 專項體能表現 綜合技術運用	安全教育 生命教育 科技教育 常照服務
13-14	11/21-12/2	接發球&隊型	1. 接發球-到位率、隊抗隊型演練/6 2. 提升發球、接發球對抗成效/3 3. 第一、二波進攻提升成功率訓練/3	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	安全教育 性別平等 生命教育 品德教育
15-16	12/5-12/16	機會球反攻	1. 機會球隊型演練/3 2. 製造機會球給予演練，組織戰術進攻/6 3. 提升第二波反攻有效率/3	個人專項技術表現 個人專項體能表現 小組綜合技術應用	安全教育 性別平等 生命教育 人權教育
17-18	12/19-12/30	攻擊隊形訓練	1. 接發球進攻隊型訓練 /6 2. 專項攻擊個人連續進攻兩球/6	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	性別平等 品德教育 安全教育 科技教育
19-20	1/2-1/13	循環訓練	1. 爆發力訓練/2 2. 肌力訓練/2 3. 有氧能力訓練/3 4. 敏捷性訓練/3 5. 無氧能力訓練/2	1. 專項體能表現 2. 專項技術能力 3. 綜合技術應用	品德教育 生命教育 安全教育 科技教育
21	1/16-1/19	總複習	總複習	個人專項技術表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	生命教育 科技教育 安全教育 長照服務
第二學期					
1-2	2/13-2/24	基本動作&發球	1. 發球接發球進攻演練/6 2. 小組搭配攻防訓練/6	個人專項技術表現 小組綜合技術應用	生命教育 科技教育 安全教育 長照服務
3-4	2/27-3/10	防守&攻擊	1. 攻、防隊形演練 /4 2. 第一、二波攻防成效演練/4 3. 接發球進攻後進行攔網與防守。/4 .	個人專項技術表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	生命教育 科技教育 安全教育 長照服務

5-6	3/13-3/24	進攻%防守	1. 三人聯防訓練/3 2. 三人後排防守訓練/3 3. 三人一組連續防守 強擊球、虛攻球/3 4. 六人進行接發球進攻 後若成功得分需立即防 守與反攻。/3	個人專項技術表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	生命教育 科技教育 安全教育 長照服務
7-8	3/27-4/7	進攻技術連結	1、機會球隊型演練/3 2、三人接發球、對抗 演練/3 3、第二波反攻有效進 行組織。/3	個人專項技術表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	生命教育 科技教育 安全教育 長照服務
9-10	4/10/4/21	攔網&攻擊	1. 攔往返身捕小球轉 換攻擊/4 2. 循環扣球組合對抗 /4 3. 綜合演練/4	個人專項技術表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	生命教育 科技教育 安全教育
11-12	4/24-5/5	攻防訓練	1. 接發球進攻/3 2. 小組搭配進攻/3 3. 由舉球員舉 4、 3、 2 位進行攻擊/3	個人專項技術表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	生命教育 科技教育 安全教育
13-14	5/8-5/19	接發球&隊型 訓練	1. 攻、防隊形演練/4 2. 第一、二波攻防隊 形 演練/4 3. 接發球進攻後進行 攔網與防守/4	個人專項技術表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	生命教育 科技教育 安全教育
15-16	5/22-6/2	機會球反攻	1. 三人聯防訓練/4 2. 接發球進攻 隊型 訓練/4 3. 三人後排防守訓練 /4	個人專項技術表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	生命教育 科技教育 安全教育
17-18	6/5-6/16	攻防隊形演練	1. 三人一組攻防訓練/3 2. 三對三比賽對抗/3 3. 對六比賽對抗/3	個人專項技術表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	生命教育 科技教育 安全教育
19	6/19-6/23	攻防隊形演練	1. 體能訓練-耐力練/3 2. 策略攔網後防守演 練/3 3. 模擬戰術演練/3 4. 進階發球訓練/3	個人專項技術表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	生命教育 科技教育 安全教育
20	6/26-6/30	總複習	總複習	個人專項技術表現 小組綜合技術應用 團隊分組對抗競賽	生命教育 科技教育 安全教育 長照服務

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題 融入
1	9/01~9/03	器材介紹及影片 賞析	1. 認識射箭器材 2. 講解射箭動作 3. 安全規定宣達	1. 以口頭方式詢問各 機械部位名稱(50%) 2. 以口頭方式詢問是 否理解射箭動作流程 (50%)	安全教育 性別平等
2	9/06~9/10	1. 射箭站姿 2. 轉手基本動作 練習	1. 了解射箭基本站 姿 2. 了解轉手肌群運 用 3. 了解動作要領 4. 知其轉手目的 5. 基 礎轉手壓肩訓練	1. 檢視持弓手手肘內 側關節角度是否正確 (50%) 2. 檢視轉手後肩部是 否有聳肩或凸出之情 況(50%)	安全教育 性別平等
3	9/13~9/17	1. 射箭站姿 2. 轉手基本動作 練習	1. 了解射箭基本站 姿 2. 了解轉手肌群運 用 3. 了解動作要領 4. 知其轉手目的 5. 基 礎轉手壓肩訓練	1. 檢視持弓手手肘內 側關節角度是否正確 (50%) 2. 檢視轉手後肩部是 否有聳肩或凸出之情 況(50%)	安全教育 性別平等
4	9/20~9/24	1. 射箭站姿 2. 轉手基本動作 練習	1. 了解射箭基本站 姿 2. 了解轉手肌群運 用 3. 了解動作要領 4. 知其轉手目的 5. 基 礎轉手壓肩訓練	1. 檢視持弓手手肘內 側關節角度是否正確 (50%) 2. 檢視轉手後肩部是 否有聳肩或凸出之情 況(50%)	安全教育 性別平等
5	9/27~10/01	1. 射箭站姿 2. 轉手基本動作 練習	1. 了解射箭基本站 姿 2. 了解轉手肌群運 用 3. 了解動作要領 4. 知其轉手目的 5. 基 礎轉手壓肩訓練	1. 檢視持弓手手肘內 側關節角度是否正確 (50%) 2. 檢視轉手後肩部是 否有聳肩或凸出之情 況(50%)	安全教育 性別平等 環境教育
6	10/04~10/08	1. 射箭站姿 2. 轉手基本動作 練習	1. 了解射箭基本站 姿 2. 了解轉手肌群運 用 3. 了解動作要領 4. 知其轉手目的 5. 基 礎轉手壓肩訓練	1. 檢視持弓手手肘內 側關節角度是否正確 (50%) 2. 檢視轉手後肩部是 否有聳肩或凸出之情 況(50%)	安全教育 性別平等 環境教育

7	10/11~10/15	1. 射箭站姿 2. 轉手基本動作練習	1. 了解射箭基本站姿 2. 了解轉手肌群運用 3. 了解動作要領 4. 知其轉手目的 5. 基礎轉手壓肩訓練	1. 檢視持弓手手肘內側關節角度是否正確(50%) 2. 檢視轉手後肩部是否有聳肩或凸出之情況(50%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
8	10/18~10/22	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 固定前手轉手基本動作 2. 了解射箭基本動作流程與步驟 3. 了解各步驟動作要領並正確做出 4. 利用彈力帶模擬實際射箭流程 5. 透過增彈力帶增加動作困難度，並藉此訓練肌肉耐力。	1. 觀察基本動作流程是否正確(50%) 2. 觀察各步驟是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育
9	10/25~10/29	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 固定前手轉手基本動作 2. 了解射箭基本動作流程與步驟 3. 了解各步驟動作要領並正確做出 4. 利用彈力帶模擬實際射箭流程 5. 透過增彈力帶增加動作困難度，並藉此訓練肌肉耐力。	1. 觀察基本動作流程是否正確(50%) 2. 觀察各步驟是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育
10	11/01~11/05	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 固定前手轉手基本動作 2. 了解射箭基本動作流程與步驟 3. 了解各步驟動作要領並正確做出 4. 利用彈力帶模擬實際射箭流程 5. 透過增彈力帶增加動作困難度，並藉此訓練肌肉耐力。	1. 觀察基本動作流程是否正確(50%) 2. 觀察各步驟是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育
11	11/08~11/12	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶基本動作訓練(站姿、預備、拉弓	1. 固定前手轉手基本動作 2. 了解射箭基本動作流程與步驟 3. 了解各步驟動作要領並正確做出	1. 觀察基本動作流程是否正確(50%) 2. 觀察各步驟是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育

		動作、固定動作)	4. 利用彈力帶模擬實際射箭流程 5. 透過增彈力帶增加動作困難度，並藉此訓練肌肉耐力。		
12	11/15~11/19	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 固定前手轉手基本動作 2. 了解射箭基本動作流程與步驟 3. 了解各步驟動作要領並正確做出 4. 利用彈力帶模擬實際射箭流程 5. 透過增彈力帶增加動作困難度，並藉此訓練肌肉耐力。	1. 觀察基本動作流程是否正確(50%) 2. 觀察各步驟是否正確(50%)	資訊教育 性別平等 品德教育
13	11/22~11/26	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 固定前手轉手基本動作 2. 了解射箭基本動作流程與步驟 3. 了解各步驟動作要領並正確做出 4. 利用彈力帶模擬實際射箭流程 5. 透過增彈力帶增加動作困難度，並藉此訓練肌肉耐力。	1. 觀察基本動作流程是否正確(50%) 2. 觀察各步驟是否正確(50%)	性別平等 安全教育 品德教育 人權教育
14	11/29~12/03	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 固定前手轉手基本動作 2. 了解射箭基本動作流程與步驟 3. 了解各步驟動作要領並正確做出 4. 利用彈力帶模擬實際射箭流程 5. 透過增彈力帶增加動作困難度，並藉此訓練肌肉耐力。	1. 觀察基本動作流程是否正確(50%) 2. 觀察各步驟是否正確(50%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
15	12/06~12/10	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 固定前手轉手基本動作 2. 了解射箭基本動作流程與步驟 3. 了解各步驟動作要領並正確做出 4. 利用彈力帶模擬實際射箭流程 5. 透過增彈力帶增加動作困難度，並藉此訓練肌肉耐力。	1. 觀察基本動作流程是否正確(50%) 2. 觀察各步驟是否正確(50%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育

			作困難 度，並藉此訓練肌肉耐力。		
16	12/13~12/17	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶 基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 固定前手轉手基本動作 2. 了解射箭基本動作流程與步驟 3. 了解各步驟動作要領並正確做出 4. 利用彈力帶模擬實際射箭流程 5. 透過增彈力帶增加動作困難 度，並藉此訓練肌肉耐力。	1. 觀察基本動作流程是否正確(50%) 2. 觀察各步驟是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育
17	12/20~12/24	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶 基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 固定前手轉手基本動作 2. 了解射箭基本動作流程與步驟 3. 了解各步驟動作要領並正確做出 4. 利用彈力帶模擬實際射箭流程 5. 透過增彈力帶增加動作困難 度，並藉此訓練肌肉耐力。	1. 觀察基本動作流程是否正確(50%) 2. 觀察各步驟是否正確(50%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
18	12/27~12/31	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶 基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 固定前手轉手基本動作 2. 了解射箭基本動作流程與步驟 3. 了解各步驟動作要領並正確做出 4. 利用彈力帶模擬實際射箭流程 5. 透過增彈力帶增加動作困難 度，並藉此訓練肌肉耐力。	1. 觀察基本動作流程是否正確(50%) 2. 觀察各步驟是否正確(50%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
19	1/03~1/07	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 利用彈力帶訓練增加其訓練強度。 2. 精熟射箭基本動作流程。 3. 了解放箭動作技巧及要領。 4. 能夠說出放箭動作技巧要領並能正確做出。	檢視放箭過程中，後手動作是否正確帶至耳後(100%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
20	1/10~1/14	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作	1. 利用彈力帶訓練增加其訓練強度。 2. 精熟射箭基本動作	檢視放箭過程中，後手動作是否正確帶至耳後(100%)	安全教育 性別平等 品德教育

		作訓練(放箭動作訓練)	作流程。 3. 了解放箭動作技巧及要領。 4. 能夠說出放箭動作技巧要領並能正確做出		人權教育
21	1/17~1/20	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 利用彈力帶訓練增加其訓練強度。 2. 精熟射箭基本動作流程。 3. 了解放箭動作技巧及要領。 4. 能夠說出放箭動作技巧要領並能正確做出	檢視放箭過程中，後手動作是否正確帶至耳後(100%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	02/11	1. 觀看國際亞奧運之競賽影片	1. 觀看國際選手之動作 2. 了解競賽規程	以書解報告方式檢視學生是否了解動作及競賽規程(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
2	02/14~02/18	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 利用彈力帶訓練增加其訓練強度。 2. 精熟射箭基本動作流程。 3. 了解放箭動作技巧及要領。 4. 能夠說出放箭動作技巧要領並能正確做出	檢視放箭過程中，後手動作是否正確帶至耳後(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
3	02/21~02/25	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 利用彈力帶訓練增加其訓練強度。 2. 精熟射箭基本動作流程。 3. 了解放箭動作技巧及要領。 4. 能夠說出放箭動作技巧要領並能正確做出	檢視放箭過程中，後手動作是否正確帶至耳後(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
4	02/28~03/04	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 利用彈力帶訓練增加其訓練強度。 2. 精熟射箭基本動作流程。 3. 了解放箭動作技巧及要領。	檢視放箭過程中，後手動作是否正確帶至耳後(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育

			4. 能夠說出放箭動作技巧要領並能正確做出		
5	03/07~03/11	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 利用彈力帶訓練增加其訓練強度。 2. 精熟射箭基本動作流程。 3. 了解放箭動作技巧及要領。 4. 能夠說出放箭動作技巧要領並能正確做出	檢視放箭過程中，後手動作是否正確帶至耳後(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
6	03/14~03/18	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 利用彈力帶訓練增加其訓練強度。 2. 精熟射箭基本動作流程。 3. 了解放箭動作技巧及要領。 4. 能夠說出放箭動作技巧要領並能正確做出	檢視放箭過程中，後手動作是否正確帶至耳後(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
7	03/21~03/25	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 利用彈力帶訓練增加其訓練強度。 2. 精熟射箭基本動作流程。 3. 了解放箭動作技巧及要領。 4. 能夠說出放箭動作技巧要領並能正確做出	檢視放箭過程中，後手動作是否正確帶至耳後(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
8	03/28~04/01	1. 上弦動作教學 2. 下弦動作教學 3. 拉練習弓基本動作訓練(前手掌撐弓姿勢修正)	1. 了解器材維護及保養之重要性 2. 了解上弦動作之要領並能做出 3. 了解下弦動作之要領並能做出 4. 利用練習弓操作基本動作 5. 了解前手掌撐弓之正確知識並能做出	觀察方式檢視上下弦步驟及動作是否正確(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
9	04/04~04/08	1. 拉練習弓基本動作訓練(後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正) 2. 瞄準教學弦	1. 能說出基本動作從站姿到固定各步驟動作要領。 2. 能正確做出拘弦、拉弦動作要領 3. 能正確做出後手	1. 檢視拉練習弓各步驟動作是否正確(50%) 2. 以口頭問答方式確認對弦影步驟及方式是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育

		影	固定點擺放之位置。 4. 了解弦影對瞄準之影響。 5. 了解並說出對弦影步驟及技巧。		
10	04/11~04/15	1. 拉練習弓基本動作訓練（後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正） 2. 瞄準教學弦影	1. 能說出基本動作從站姿到固定各步驟動作要領。 2. 能正確做出拘弦、拉弦動作要領 3. 能正確做出後手固定點擺放之位置。 4. 了解弦影對瞄準之影響。 5. 了解並說出對弦影步驟及技巧。	1. 檢視拉練習弓各步驟動作是否正確(50%) 2. 以口頭問答方式確認對弦影步驟及方式是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育
11	04/18~04/22	1. 拉練習弓基本動作訓練（後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正） 2. 瞄準教學弦影	1. 能說出基本動作從站姿到固定各步驟動作要領。 2. 能正確做出拘弦、拉弦動作要領 3. 能正確做出後手固定點擺放之位置。 4. 了解弦影對瞄準之影響。 5. 了解並說出對弦影步驟及技巧。	1. 檢視拉練習弓各步驟動作是否正確(50%) 2. 以口頭問答方式確認對弦影步驟及方式是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育
12	04/25~04/29	1. 拉練習弓基本動作訓練（後手拘弦、拉弦動作及定點位置修正） 2. 瞄準教學弦影	1. 能說出基本動作從站姿到固定各步驟動作要領。 2. 能正確做出拘弦、拉弦動作要領 3. 能正確做出後手固定點擺放之位置。 4. 了解弦影對瞄準之影響。 5. 了解並說出對弦影步驟及技巧。	1. 檢視拉練習弓各步驟動作是否正確(50%) 2. 以口頭問答方式確認對弦影步驟及方式是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育
13	05/02~05/06	1. 拉練習弓基本動作訓練（從舉弓到固定） 2. 瞄準教學瞄準器使用(高低調	1. 能說出基本動作從站姿到固定各步驟動作要領。 2. 能正確做出從舉弓到固定各步驟動	1. 檢視拉練習弓各步驟動作是否正確(50%) 2. 以口頭問答方式確認瞄準步驟及調整方	性別平等 品德教育 人權教育

		整)	作要領 3.能正確做出對弦影之技巧 4.了解瞄準時機 5.了解瞄準器如何高低調整操作 6.了解瞄準器如何左右調整操作	式 是否正確(50%)	
14	05/09~05/13	1.拉練習弓基本動作訓練(從舉弓到固定) 2.瞄準教學瞄準器使用(高低調整)	1.能說出基本動作從站姿到固定各步驟動作要領。 2.能正確做出從舉弓到固定各步驟動作要領 3.能正確做出對弦影之技巧 4.了解瞄準時機 5.了解瞄準器如何高低調整操作 6.了解瞄準器如何左右調整操作	1.檢視拉練習弓各步驟 動作是否正確(50%) 2.以口頭問答方式確認 瞄準步驟及調整方式 是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育
15	05/16~05/20	1.拉練習弓基本動作訓練(從舉弓到固定) 2.瞄準教學瞄準器使用(高低調整)	1.能說出基本動作從站姿到固定各步驟動作要領。 2.能正確做出從舉弓到固定各步驟動作要領 3.能正確做出對弦影之技巧 4.了解瞄準時機 5.了解瞄準器如何高低調整操作 6.了解瞄準器如何左右調整操作	1.檢視拉練習弓各步驟 動作是否正確(50%) 2.以口頭問答方式確認 瞄準步驟及調整方式 是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育
16	05/23~05/27	1.拉練習弓基本動作訓練(從舉弓到固定) 2.瞄準教學瞄準器使用(高低調整)	1.能說出基本動作從站姿到固定各步驟動作要領。 2.能正確做出從舉弓到固定各步驟動作要領 3.能正確做出對弦影之技巧 4.了解瞄準時機 5.了解瞄準器如何高低調整操作 6.了解瞄準器如何左右調整操作	1.檢視拉練習弓各步驟 動作是否正確(50%) 2.以口頭問答方式確認 瞄準步驟及調整方式 是否正確(50%)	性別平等 品德教育 人權教育

17	05/30~06/03	無貼靶練習弓 3M 實際放箭訓練	1. 能了解搭箭到放箭各步驟要領及流程 2. 能正確做出射箭各步驟動作要領	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
18	06/06~06/10	無貼靶練習弓 3M 實際放箭訓練	1. 能了解搭箭到放箭各步驟要領及流程 2. 能正確做出射箭各步驟動作要領	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
19	06/13~06/17	1. 瞄準器調整訓練 2. 貼靶 3M 實際放箭訓練	1. 能正確做出射箭各步驟動作要領 2. 能正確做出瞄準各步驟動作要領 3. 能正確調整瞄準器	以從旁觀察方式檢視動作及瞄準器調整是否正確(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
20	06/20~06/24	1. 瞄準器調整訓練 2. 貼靶 3M 實際放箭訓練	1. 能正確做出射箭各步驟動作要領 2. 能正確做出瞄準各步驟動作要領 3. 能正確調整瞄準器	以從旁觀察方式檢視動作及瞄準器調整是否正確(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
21	06/27~06/30	期末測驗	15M 貼靶期末測驗	選手測驗射箭成績(100%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育

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

第一學期					
週次	日期	單元 名稱 (教學 進度)	教學重點	評量方式	議題 融入
1	8/30~9/2	貼靶 10M 實際放箭 訓練	1. 能正確做出射箭各步驟動作要領 2. 能正確做出瞄準各步驟動作要領 3. 能正確調整瞄準器 4. 提高動作穩定	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等
2	9/05~9/9	貼靶 10M 實際放箭	1. 能正確做出射箭	以從旁觀察方式檢視實	安全教育 性別平等

		訓練	各步驟動作要領 2. 能正確做出瞄準 各步驟動作要領 3. 能正確調整瞄準器 4. 提高動作穩定	實際射箭動作是否正確且一致(100%)	
3	9/12~9/16	貼靶 10M 實際放箭訓練	1. 能正確做出射箭 各步驟動作要領 2. 能正確做出瞄準 各步驟動作要領 3. 能正確調整瞄準器 4. 提高動作穩定	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等
4	9/19~9/23	貼靶 10M 實際放箭訓練	1. 能正確做出射箭 各步驟動作要領 2. 能正確做出瞄準 各步驟動作要領 3. 能正確調整瞄準器 4. 提高動作穩定	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等
5	9/26~9/30	比賽弓 10M 實際放箭訓練	1. 利用比賽弓，練習 10M 放箭動作。 2. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 3. 利用 10M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 環境教育
6	10/03~10/07	比賽弓 10M 實際放箭訓練	1. 利用比賽弓，練習 10M 放箭動作。 2. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 3. 利用 10M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 環境教育

7	10/10~10/14	比賽弓 10M 實際放箭訓練	1. 利用比賽弓，練習 10M 放箭動作。 2. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 3. 利用 10M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
8	10/17~10/21	比賽弓 10M 實際放箭訓練	1. 利用比賽弓，練習 10M 放箭動作。 2. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 3. 利用 10M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
9	10/24~10/28	1. 比賽弓 10M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 30M 實際放箭訓練	1. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 貼靶紙 30M 練習，檢視並提升動作穩定性。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
10	10/31~11/04	1. 比賽弓 10M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 30M 實際放箭訓練	1. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 貼靶紙 30M 練習，檢視並提升動作穩定性。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
11	11/07~11/11	1. 比賽弓 10M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 30M 實際放箭訓練	1. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 貼靶紙 30M 練習，檢視並提升動作穩定性。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
12	11/14~11/18	1. 比賽弓 10M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 30M	1. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	資訊教育 性別平等 品德教育

		實際放箭訓練	2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 貼靶紙 30M 練習，檢視並提升動作穩定性。		
13	11/21~11/25	1. 比賽弓 10M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 30M 實際放箭訓練	1. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 貼靶紙 30M 練習，檢視並提升動作穩定性。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	性別平等 安全教育 品德教育 人權教育
14	11/28~12/02	1. 比賽弓 10M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 30M 實際放箭訓練	1. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 貼靶紙 30M 練習，檢視並提升動作穩定性。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
15	12/05~12/09	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 賽制及規則介紹	1. 利用 30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 了解競賽項目及簡易規則	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
16	12/12~12/16	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 賽制及規則介紹	1. 利用 30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
17	12/19~12/23	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練	1. 利用 30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
18	12/26~12/30	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練	1. 利用 30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
19	1/02~1/06	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練	1. 利用 30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育

			正動作技術。		
20	1/9~1/13	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練	1. 利用 30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
21	1/16~1/19	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練	1. 利用 30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。	%以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	02/13~02/17	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 50M 實際放箭訓練	1. 利用 30、50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程。 2. 增加射距訓練，提高動作穩定。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
2	02/20~02/24	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 50M 實際放箭訓練	1. 利用 30、50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程。 2. 增加射距訓練，提高動作穩定。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
3	02/27~03/03	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 50M 實際放箭訓練	1. 利用 30、50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程。 2. 增加射距訓練，提高動作穩定。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
4	03/06~03/10	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 50M 實際放箭訓練	1. 利用 30、50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程。 2. 增加射距訓練，提高動作穩定。	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
5	03/13~03/17	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 測驗	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
6	03/20~03/24	1. 比賽弓 50M 實	1. 利用 50M 貼靶	以從旁觀察方式檢視	安全教育

		際放箭訓練 2. 50M 測驗	紙實際射箭訓練， 精熟個動作流程， 提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目 及簡易規則並實施 測驗	實際射箭動作是否正 確且一致(100%)	性別平等 環境教育 品德教育
7	03/27~03/31	1. 比賽弓 50M 實 際放箭訓練 2. 50M 測驗	1. 利用 50M 貼靶 紙實際射箭訓練， 精熟個動作流程， 提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目 及簡易規則並實施 測驗	以從旁觀察方式檢視 實際射箭動作是否正 確且一致(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
8	04/03~04/07	1. 比賽弓 50M 際 放箭訓練 2. 50M 測驗	1. 利用 50M 貼靶 紙實際射箭訓練， 精熟個動作流程， 提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目 及簡易規則並實施 測驗	以從旁觀察方式檢視 實際射箭動作是否正 確且一致(100%)	安全教育 性別平等 環境教育 品德教育
9	04/10~04/14	1. 比賽弓 50M 實 際放箭訓練 2. 50M 測驗	1. 利用 50M 貼靶 紙實際射箭訓練， 精熟個動作流程， 提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目 及簡易規則並實施 測驗	以從旁觀察方式檢視 實際射箭動作是否正 確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
10	04/17~04/21	1. 比賽弓 50M 實 際放箭訓練 2. 50M 測驗	1. 利用 50M 貼靶 紙實際射箭訓練， 精熟個動作流程， 提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目 及簡易規則並實施 測驗	以從旁觀察方式檢視 實際射箭動作是否正 確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
11	04/24~04/28	1. 比賽弓 50M 實 際放箭訓練 2. 50M 競賽(資格 賽)	1. 利用 50M 貼靶紙 實際射箭訓練，精熟 個動作流程，提升 箭值集中 性。 2. 了解競賽項目及 簡易規則並實施測 驗	以從旁觀察方式檢視 實際射箭動作是否正 確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
12	05/01~05/05	1. 比賽弓 50M 實 際放箭訓練 2. 50M 競賽(資格 賽)	1. 利用 50M 貼靶紙 實際射箭訓練，精熟 個動作流程，提升 箭值集中 性。 2. 了解競賽項目及 簡易規則並實施測	以從旁觀察方式檢視 實際射箭動作是否正 確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育

			驗		
13	05/08~05/12	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(資格賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
14	05/15~05/19	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(資格賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	以從旁觀察方式檢視實際射箭動作是否正確且一致(100%)	性別平等 品德教育 人權教育
15	05/22~05/26	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(個人對抗賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	以對抗賽成績計算	性別平等 品德教育 人權教育
16	05/29~06/02	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(個人對抗賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	以對抗賽成績計算	性別平等 品德教育 人權教育
17	06/05~06/09	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(個人對抗賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	以對抗賽成績計算	性別平等 品德教育 人權教育
18	06/12~06/16	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(個人對抗賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	以對抗賽成績計算	性別平等 品德教育 人權教育
19	06/19~06/23	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(團體、混雙對抗賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。	以對抗賽成績計算	性別平等 品德教育 人權教育

			2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗		
20	06/26-06/30	1. 比賽弓 50M 實際射箭訓練 2. 50M 競賽(團體、混雙對抗 賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	以對抗賽成績計算	安全教育 性別平等 品德教育 人權教育

參、校訂課程彈性學習課程計畫

111 學年體育班彈性學習課程計畫(表 4)

課程名稱	體育專業(田徑)	課程類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☒ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☒ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 1 節 共 42 節
課程背景	透過田徑專長課程，學習到專業體能訓練、專長各項技術能力，可以使學生在對外競賽中發揮最佳實力，甚至訓練過程中，也學到品德、安全、尊重他人的觀念。		
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。		
核心素養 具體內涵	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，		

		以增進生活中豐富的美感體驗。 ☑體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☑體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☑體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	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 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		
	學習內容	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-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		
課程目標		1、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 2、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。		
表現任務 （總結性評量）		能完成個人田徑綜合技術與應用，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。		
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	短距離跑	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第4-8週	鉛球、中長距離	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第9-12週	鏈球、跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)

			習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	
	第 13-16 週	欄架、撐竿 跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第 17-21 週	撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第 2 學 期	第 1-4 週	鐵餅	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第 4-8 週	跳遠、鏈球	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第 9-12 週	鏈球、跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第 13-16 週	短距離跑、 撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第 17-21 週	撐竿跳高、 欄架	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
	評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能表現 (2)專項體能表現 2. 競技參賽運動表現(30%) 3. 綜合訓練表現(30%) 【下學期】		

	1. 個人技術(40%)： (1)基本體能表現 (2)專項體能表現 2. 競技參賽運動表現(30%) 3. 綜合訓練表現(30%)		
教學設施 設備需求	田徑場、重量訓練室、標槍、鉛球、鐵餅、欄架、鏈球、撐竿跳高杆、鐵餅等各項器材。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業(田徑)	課程類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☒ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 1 節 共 42 節
課程背景	透過田徑專長課程，學習到專業體能訓練、專長各項技術能力，可以使學生在對外競賽中發揮最佳實力，甚至訓練過程中，也學到品德、安全、尊重他人的觀念。		
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。		
核心素養 具體內涵	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	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	

		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		
	學習內容	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-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		
	課程目標	4、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 5、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 6、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。		
	表現任務（總結性評量）	能完成個人田徑綜合技術與應用，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。		
	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	短距離跑	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第4-8週	鉛球、中長距離	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第9-12週	鏈球、跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第13-16週	欄架、撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第17-21週	撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)

			習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	
第2學期	第1-4週	鐵餅	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第4-8週	跳遠、鏈球	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第9-12週	鏈球、跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第13-16週	短距離跑、撐竿跳高	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第17-21週	撐竿跳高、欄架	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
議題融入		☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能表現 (2)專項體能表現 2. 競技參賽運動表現(30%) 3. 綜合訓練表現(30%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)基本體能表現 (2)專項體能表現 2. 競技參賽運動表現(30%) 3. 綜合訓練表現(30%)		
教學設施設備需求		田徑場、重量訓練室、標槍、鉛球、鐵餅、欄架、鏈球、撐竿跳高杆、鐵餅等各項器材。		
教材來源		3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內

備註	
----	--

課程名稱	體育專業(排球)	課程類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☒ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☒ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 1 節 共 21 節
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。		
核心素養 具體內涵	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	競 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 競 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 競 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 競 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 競 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 競 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 競 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 競 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 競 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 競 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 競 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 競 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 競 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 競 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 競 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 競 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 競 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態
學習內容	競 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 競 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 競 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 競 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 競 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 競 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 競 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 競 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 競 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 競 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 競 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 競 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 競 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 競 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 競 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 競 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 競 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 競 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 競 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 競 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 競 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 競 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 競 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 競 Ta-IV-C8 運動道德 競 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 競 Ps-IV-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 競 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 競 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 競 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 競 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 競 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 競 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理
課程目標	7、 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。 8、 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。

		9、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。 10、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，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	排球的歷史與發展	1、排球運動的起源 2、排球在國內的發展 3、排球動作的演變	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第5-8週	低手傳接球	1、手勢穩定度訓練 2、擊球點位訓練 3、雙人傳球訓練 4、力度與角度的調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	高手托球	1、手指觸球穩定度控制 2、觸球時機控制 3、擊球方向控制	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	接發球	1、判別發球球種 2、接發球策略擬定 3、接發球後組織進攻	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第17-21週	發球	1、發球準度訓練 2、發球拋球步伐調整 3、接發球敏捷訓練 4、接發球變化方向	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第2學期	第1-8週	運動傷害的預防與處置	1、運動傷害的類型 2、運動傷害的成因 3、運動傷害的通報 4、運動傷害的當下處置 5、運動傷害後的保健	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)
	第9-12週	敏捷訓練	1、側併步步伐 2、交叉步步伐 3、重心穩定度訓練 4、撲接時的護身動作 5、心肺耐力訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	核心訓練與重量訓練	1、訓練安全守則 2、認識器材的運作原理 3、動作分析與演練 4、器材養護規則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第17-21週	團體對戰	1、基本站位概念 2、防守隊形變換 3、攻擊隊形變換 4、攔網時機訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
議題融入		☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☒ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權		

	益		
評量規劃	【上學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%) 【下學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	【場地】 學生體育館、沙灘排球場、重量訓練室 【器材】 排球、重訓器材等…。		
教材來源	5. 體育專業科目領域課程綱要 6. 補充教材 7. 教師自編	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育專業(排球)	課程類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 1 節 共 21 節
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。		
核心素養 具體內涵	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		

	學習表現	競 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 競 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 競 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 競 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 競 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 競 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 競 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 競 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 競 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 競 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 競 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 競 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 競 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 競 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 競 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 競 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 競 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態
學習重點	學習內容	競 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 競 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 競 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 競 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 競 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 競 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 競 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 競 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 競 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 競 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 競 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 競 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 競 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 競 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 競 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 競 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 競 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 競 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 競 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 競 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略

		競 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 競 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 競 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 競 Ta-IV-C8 運動道德 競 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 競 Ps-IV-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 競 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 競 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 競 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 競 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 競 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 競 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理		
課程目標		11、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。 12、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。 13、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。 14、提升排球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升排球專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，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	低手傳接球	1、移動步伐訓練 2、擊球點位訓練 3、雙人傳球訓練 4、力度與角度的調整	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第5-8週	高手托球	1、擊球時間長度控制 2、跳躍托球穩定度 3、擊球方向控制	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	殺球	1、擊球方向控制 2、應對攔網的策略 3、助跑步伐訓練 4、球速變化訓練 5、角度旋轉控制	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	攔網	1、動作流暢度 2、彈跳力訓練 3、預判攔網點位 4、擊球精準度 5、助跑步伐控制	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第17-21週	發球	1、判別發球球種 2、發球準度訓練 3、發球拋球步伐調整 4、接發球敏捷訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)

			5、接發球變化方向	
第2學期	第1-8週	運動傷害的預防與處置	1、運動傷害的類型 2、運動傷害的成因 3、運動傷害的通報 4、運動傷害的當下處置 5、運動傷害後的保健	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)
	第9-12週	核心訓練與重量訓練	1、訓練安全守則 2、認識器材的運作原理 3、動作分析與演練 4、器材養護規則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	敏捷訓練	1、側併步步伐 2、交叉步步伐 3、重心穩定度訓練 4、撲接時的護身動作 5、心肺耐力訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第17-21週	團體對戰	1、輪轉隊形概念 2、防守隊形變換 3、團隊進攻綜合性訓練 4、時間差攻擊默契訓練 5、多人攔網默契訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
議題融入		☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☒ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%) 【下學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求		【場地】 學生體育館、沙灘排球場、重量訓練室 【器材】 排球、重訓器材等…。		
教材來源		8. 體育專業科目領域課程綱要 9. 補充教材 10. 教師自編	師資來源	校內
備註				

課程名稱	體育專業(射箭)	課程類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☒ 7 年級 ☐ 8 年級	節數	每週 1 節 共 42 節

		☐ 9 年級		
課程背景		了解基本動作流程及要領、建立射箭基本動作觀念。		
設計理念		1. 了解基本動作要領，建立專項運動知識。 2. 建立良好運動習慣，提升身體素質。 3. 了解運動賽事規則。		
核心素養 具體內涵		☒ 體- J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 ☒ 體- J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 ☒ 體- J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習重點	學習表現	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 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-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		
	學習內容	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 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		
課程目標		1、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 2、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。		
表現任務 （總結性評量）		能完成個人射箭動作綜合技術與應用，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。		
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	器材介紹及影片賞析	1. 認識射箭器材 2. 了解射箭動作流程 3. 安全規定宣達	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第	1. 射箭站姿	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能	1. 專項體能表現(30 %)

第2學期	4-8週	2. 轉手基本動作學習	力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第9-12週	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作彈力帶基本動作訓練(站姿、預備、拉弓動作、固定動作)	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第13-16週	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第17-21週	1. 射箭徒手基本動作訓練 2. 彈力帶基本動作訓練(放箭動作訓練)	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第1-4週	1. 上弦動作教學 2. 下弦動作教學 3. 拉練習弓基本動作訓練(前手掌撐弓姿勢修正)	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第4-8週	1. 拉練習弓基本動作訓練(後手拘弦、拉弦動作及固定點位置修正) 2. 瞄準教學 弦影	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第	1. 拉練習弓	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能	1. 專項體能表現(30 %)

9-12 週	基本動作訓練(後手勾弦、拉弦動作及固定點位置修正) 2. 瞄準教學弦影	力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第 13-16 週	1. 無貼靶練習弓 3M 2. 實際放箭訓練	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第 17-21 週	1. 瞄點練習 2. 貼靶 3M 實際放箭訓練	1. 綜合體能訓練:肌力訓練、有氧能力訓練。 2. 個人專項技術訓練:專項技術練習、專項體能練習。 3. 選手心理訓練:PST 訓練。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	上學期:1、基本體能 10% 2、基本動作 10% 3、出缺席 20% 4、日誌繳交 20% 5、平時表現 20% 6、態度 20% 下學期:1、基本體能 10% 2、基本動作 10% 3、出缺席 20% 4、日誌繳交 20% 5、平時表現 20% 6、態度 20%		
教學設施設備需求	射箭場、彈力帶、練習弓、指套、箭袋、護臂、護胸、腳架、靶紙、塌塌米、靶架。		
教材來源	1. 自編教材	師資來源	校內專任運動教練
備註			

課程名稱	體育專業(射箭)	課程類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☐ 7 年級 ☒ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 1 節 共 42 節
課程背景	了解基本動作流程及要領、建立射箭基本動作觀念。		
設計理念	1. 了解基本動作要領，建立專項運動知識。 2. 建立良好運動習慣，提升身體素質。 3. 了解運動賽事規則。		
核心素養具體內涵	☒ 體- J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 ☒ 體- J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。		

		☑體- J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習重點	學習表現	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 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-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		
	學習內容	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 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		
課程目標		4、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 5、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 6、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。		
表現任務 （總結性評量）		能完成個人射箭動作綜合技術與應用，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績。		
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	貼靶10M 實際放箭訓練	1. 能正確做出射箭各步驟動作要領 2. 能正確做出瞄準各步驟動作要領 3. 能正確調整瞄準器 4. 提高動作穩定	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第4-8週	比賽弓10M 實際放箭訓練	1. 利用比賽弓，練習10M 放箭動作。 2. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 3. 利用10M 靶紙練習，提升箭值集中性。 4. 利用貼靶紙，練習對瞄準。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第9-12週	1. 比賽弓10M 實際放箭訓練 2. 比賽弓30M 實際放箭訓練	1. 提高訓練強度，增進肌力及肌肉耐力。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 貼靶紙30M 練習，檢視並提升動作穩定性。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)

		練		
	第 13-16 週	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 賽制及規則介紹	1. 利用 30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 了解競賽項目及簡易規則。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第 17-21 週	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 賽制及規則介紹	1. 利用 30M 靶紙練習，提升箭值集中性。 2. 增加練習量，修正動作技術。 3. 了解競賽項目及簡易規則。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
第 2 學期	第 1-4 週	1. 比賽弓 30M 實際放箭訓練 2. 比賽弓 50M 實際放箭訓練	1. 利用 30、50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程。 2. 增加射距訓練，提高動作穩定。	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第 4-8 週	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 測驗	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 增加射距訓練，提高動作穩定。 3. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第 9-12 週	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(資格賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第 13-16 週	1. 比賽 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(個人對抗賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	第 17-21 週	1. 比賽弓 50M 實際放箭訓練 2. 50M 競賽(團體、混雙對抗賽)	1. 利用 50M 貼靶紙實際射箭訓練，精熟個動作流程，提升箭值集中性。 2. 了解競賽項目及簡易規則並實施測驗	1. 專項體能表現(30 %) 2. 專項技術能力(30 %) 3. 綜合技術應用(40 %)
	議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃		上學期：1、基本體能 10% 2、基本動作 10% 3、出缺席 20% 4、日誌繳交 20% 5、平時表現 20% 6、態度 20%		
		下學期：1、基本體能 10% 2、基本動作 10% 3、出缺席 20% 4、日誌繳交		

	20% 5、平時表現 20% 6、態度 20%		
教學設施 設備需求	射箭場、彈力帶、練習弓、指套、箭袋、護臂、護胸、腳架、靶紙、塌塌米、靶架。		
教材來源	2. 自編教材	師資來源	校內專任運動教練
備註			

肆、附件

- 1、 「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)
- 2、 體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 3、 體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 4、 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)
- 5、 課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

屏東縣立林邊國民中學體育班發展委員會組織要點

於 110 年 2 月 18 日體育班發展委員會通過

- 1、 依據教育部 109 年 3 月 31 日臺教授體部字第 1090010683B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- 2、 為發展本校體育，落實學校體育教學及活動，帶隊學校運動風氣，養成終身運動習慣，並提升學校整體運動水準，進而發掘優秀運動人才

參、

- 一、審議課程及教學規劃：內容包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
- 二、訂定學生對外出賽限制：內容包括訂定課業成績出賽基準及審議每學年度出賽、培訓計畫。
- 三、督導運動訓練。
- 四、審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。
- 五、審議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。
- 六、辦理體育班校內自我評鑑。
- 七、其他有關體育班發展事項。

肆、組織成員：本組織成員共 13 人，由校長擔任主任委員，其餘委員，由相關行政人

員、專任運動教練、體育班教師代表及家長代表派（聘）兼任之；定期召開會議，策劃、推動並檢討全校各項體育工作，專任運動教練 及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數 應占委員總數三分之一以上。

一、主任委員：校長。

二、委員：（一）各處室主任。（二）體育組長。（三）各年級體育班教師代表。

（四）家長代表。（五）專任運動教練。

伍、會議：每學期召開一次會議，必要時得召開臨時會議。

陸、本要點經校務會議通過，奉校長核定後實施，修正時亦同。

屏東縣立林邊國民中學體育班發展委員會工作小組職掌表

職稱		負責人員	工作職掌
主任委員		校長	督導體育班發展與運作
委員		學務主任	襄助召集人督導體育班發展與運作
行政組	委員兼工作組長	體育組長	綜理體育班各項發展與運作事務
課程規劃及課業輔導組	委員兼工作組長	教務主任	負責課程規劃及課業輔導事務
	組員	教學組長 領域教師代表	1. 研議整體課程規劃 2. 研議學生對外出賽限制（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） 3. 辦理課程發展、教學實施、學習評量與應用、教學資源及教師專業發展等事宜 4. 辦理課業輔導及補救教學事宜
訓練規劃及競賽督導組	委員兼工作組長	學務主任	負責訓練規劃及競賽督導事務
	組員	總務主任 體育組長 事務組長 各隊教練	1. 體育專業課程（包括運動防護、運動禁藥、運動競技訓練及其他基礎運動科學內容）實施及督導 2. 專項運動訓練規劃、執行及檢核 3. 對外參賽規劃、執行及檢核 4. 運動傷害防護工作規劃、執行及檢核 5. 體育專業課程所需場地、空間及設備檢

			修維護及更新
生活輔導及 進路規劃組	委員兼 工作組長	輔導主任	負責生活輔導及進路規劃事務
	組員	生教組長 體育班導師 各隊教練 輔導教師	1. 建立學生資料檔案，並追蹤輔導 2. 安排學習生活，提供課業、生活及生涯輔導 3. 日常生活常規教育規範及輔導 4. 班級經營理念宣導 5. 心理輔導及壓力調適 6. 提供升學進路及職涯發展諮詢
招生規劃及 評鑑檢核組	委員兼 工作組長	學務主任	負責招生規劃及評鑑檢核事務
	組員	註冊組長 體育組長 各隊教練	1. 規劃招生簡章及相關試務作業 2. 變更專長種類、轉班，或轉介其他學校相關事務 3. 辦理訪視評鑑相關事宜

屏東縣立林邊國民中學 111 學年度體育班發展委員會委員名單

序號	職稱	職務	姓名	性別
1	主任委員	校 長	李惠瓊	女
2	委員	學務主任	蔡宜倫	男
3	委員	體育組長	陳宛薰	女
4	委員	教務主任	陳淑英	女
5	委員	總務主任	黃榮男	男
6	委員	輔導主任	邱先琳	女
7	委員	生教組長	陳正夫	男
8	委員	七年級體育 班教師代表	陳祈成	男
9	委員	八年級體育 班教師代表	詹晏婷	女
10	委員	專任運動教 練（排球）	鄒關禮	男
11	委員	專任運動教	郭品宏	男

		練（射箭）		
12	委員	專任運動教練（田徑）	黃文意	男
13	委員	家長代表	洪宜明	男

屏東縣立林邊國民中學體育班課程規劃小組組織

110 年 6 月 30 日體育班發展委員會通過

1、依據：本校「體育班發展委員會組織要點」制定之。

貳、目的：依本校發展運動特色規劃體育專業、部訂及校訂課程，

協助課程發展與整合，以增進身心健康、提高運動競技

知能，養成具備現代公民素養之優秀運動人才。

參、任務與職掌：

一、規劃體育班專業課程、部訂課程及校訂課程之編排。

二、審議特殊優秀運動選手個別化課程。

三、審查體育相關課程自編教科用書。

四、審查競技專項運動綜合訓練課程計畫。

五、實施體育課程評鑑、教學評鑑。

六、規劃教師專業成長進修計畫，增進專業成長。

七、其他體育班相關課程發展事宜。

肆、組織成員：

一、行政人員：教務主任、學務主任、體育組長、總務主任、
輔導主任、教學組長。

二、體育班導師二人。

三、體育班授課教師代表二人。

四、專任運動教練三人。

五、體育班家長代表一人。

六、體育班學生代表一人。

七、以上成員共 14 人。

伍、每學期召開一次會議，必要時得召開臨時會議。

陸、本要點經本校「體育班發展委員會」審訂、校長核定後實施，修正時亦同。

屏東縣立林邊國民中學 111 學年度體育班課程規劃小組委員名單

序號	職稱	職務	姓名	性別
1	委員	學務主任	蔡宜倫	男
2	委員	體育組長	陳宛薰	女
3	委員	教務主任	陳淑英	女
4	委員	總務主任	黃榮男	男
5	委員	輔導主任	邱先琳	女
6	委員	教學組長	張家萍	女
7	委員	體育班授課 教師	未定	
8	委員	七年級體育 班教師代表	陳祈成	男
9	委員	八年級體育 班教師代表	詹晏婷	女
10	委員	專任運動教 練（排球）	鄒關禮	男
11	委員	專任運動教 練（射箭）	郭品宏	男
12	委員	專任運動教	黃文意	男

		練（田徑）		
13	委員	家長代表	洪宜明	男
14	委員	體育班學生 代表	江欣宜	女

屏東縣立林邊國中 110 學年度第二學期第三次體育班發展委員會會議

會議時間:111/6/29(星期三)7 時 40 分

會議地點:小型會議室開會

出席人員:體育班發展委員會委員

一、主席致詞:

二、提案討論

(一)案由一:審查本校 111 學年度體育班課程計畫

決議:委員無異議通過，交付課發會審核

(二)案由二:七年級體育班黃 O 勝學生轉出一案。

決議:委員無異議通過，辦理轉班事宜

(三)案由三:審議 111 學年新生體育班導師人選

決議:委員無異議通過，由陳祈成教師擔任 111 學年體育新生班導師

三、臨時動議:

屏東縣立林邊國民中學 110 學年度體育班發展三次會議

日期:111/6/29

序號	職稱	職務	姓名	簽到
1	主任委員	校長	李惠瓊	李惠瓊
2	委員	學務主任	蔡宜倫	蔡宜倫
3	委員	體育組長	陳宛薰	陳宛薰
4	委員	教務主任	陳淑英	請假
5	委員	總務主任	黃榮男	黃榮男
6	委員	輔導主任	邱先琳	邱先琳
7	委員	生教組長	陳正夫	陳正夫
8	委員	註冊組長	吳儼祥	吳儼祥
9	委員	七年級體育班 導師師代表	詹晏婷	詹晏婷
10	委員	七年級體育班 教師代表	黃明峯	黃明峯
11	委員	專任運動教練 (排球)	鄧國禮	鄧國禮
12	委員	專任運動教練 (射箭)	郭品宏	郭品宏
13	委員	專任運動教練 (田徑)	黃文意	黃文意
14	委員	家長代表	洪宜明	洪宜明

屏東縣林邊國民中學 110 學年度第四次課程發展委員會會議紀錄

時間：111 年 6 月 30 日 7 時 30 分

地點：2 樓視聽教室

主席：教務主任陳淑英

紀錄：教學組長張家萍

出席人員：如簽到單

1、主席致詞

貳、業務報告

一、暑期輔導開班：新生五個班，八年級兩個班，九年級三個班。

2、補考日定為 7/22(五)，視疫情作調整。

3、線上教學技巧再精進：因應疫情變動，多報名參加線上教學相關增能研習。

參、討論事項

案由一：審查本校 111 學年度閩、客語教材版本。

說 明：本校 111 學年本土語言〈閩南語及客語〉皆為真平版，請議決。

決 議：照案通過。

案由二：審查 111 學年度學校課程計畫。

說 明：針對本學期課程計畫內容，提請討論。

決 議：照案通過。

案由三：審查本校 111 學年度特殊教育課程。

說 明：

1、依據「十二年國民基本教育課程綱要」明訂各校將特教課程計畫納

入全校課程總體計畫送主管機關備查。另查，依屏東縣政府 105 年 6 月 15 日屏府教特字第 10519554900 號函之說明二「校內課程發展委員會應納入特殊教育教師代表，並將特殊教育課程納入學校課程計畫審議會議中。」

2、請學校課發會委員檢視如下事項

(1)特教學生基本資料及學習內容。

(2)特教教師所送課表結束是否達法定授課節數。

(3)授課課表與課程計畫一致。

決 議：照案通過。

案由四：審查本校 111 學年度體育班課程計畫。

說 明：針對 111 學年體育班專長訓練之課程計畫內容，提請討論與決議。

決 議：照案通過。

案由五：檢視本校學生在整體課程的學習成就分析與策進作為，提請討論。

說 明：

科別/等級/比例(%)	110-A	111-A	110-B	111-B	110-C	111-C
國文	7.79	18.3	64.29	59.15	27.92	22.53
英語 (閱讀)	11.68	7.74	53.24	38.02	35.06	54.22
數學	12.30	13.38	43.55	39.43	44.15	47.18
社會	11.03	10.56	57.16	65.49	31.81	23.94
自然	5.8	8.45	49.40	51.40	44.80	40.14
寫作	六級分 2 人 1.29%	六級分 0 人 0%	五級分 28 人 18.18%	五級分 48 人 33.8%	四級分 95 人 61.68%	四級分 79 人 55.63%

上表為教務處統計的 110-111 的會考等級比例比較表。

今年 5A 同學有六位、有三位 4A1B++；寫作比較可惜沒有六級分，但可喜的是五級分比例大幅增加，且四級分以上比例 89.43%，較去年提升的 5%

更上層樓為 8.28%；英文與數學 C 級比例皆提高，尤其英文科 54.22%，令人堪憂。

整體而言，111 年會考成績中國文、數學、自然三科 A 級比例上升，尤其國文激增 10%以上，而國文、社會、自然 C 級比例下降(下表為歷年 C 級比例供參)，影響成績表現的因素有很多，除了學生程度態度、老師教學方式；在客觀層面，例如：命題趨勢方向、試題分析…等，還需要各領域的詳細分析檢討、提出策進作為提出報告，讓各科能做參考並於下學年領域教師能實際執行。

C 等級	國文	英文	數學	自然	社會
106 百分比	33.79%	53.70%	51.85%	40.74%	32.40%
107 百分比	26%	47%	43.5%	33.5%	22%
108 百分比	23%	47.5%	42.7%	34%	28%
109 百分比	24.68%	34.81%	50.63%	39.87%	24.68%
110 百分比	27.92%	35.06%	44.15%	44.80%	31.81%
111 百分比	22.53%	54.22%	47.18%	40.14%	23.94%

討 論：

國文科代表李玉如老師：

案由六：檢視本校 110 學年度課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果。

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

案由七：有關本校 111 學年度新生班導師編配相關事宜，請討論。

說 明：依據 111.6.23 導師遴選會議抽籤產出，分別是蘇怡靜、李玉如、郭國芝、王致融及陳祈成(體育班)老師。

蔡宜倫主任補充說明：經考量校務整體運作發展，已與王致融及謝坤霖老師協商同意，原王致融老師的導師職位改由謝坤霖老師擔任。

決 議：照案通過。

案由八：因學期成績排序影響留鄉獎勵金請領，請討論成績採計方式。

說 明：(1)三次段考平均

(2)三次段考採用加權計算:2-2-1

決 議：贊成方案(1)共 12 票，方案(2)共 3 票，維持原方案:三次段考平均。

肆、臨時動議:無

伍、散會：111 年 6 月 30 日 8 點 20 分

承辦人：

主任：

校長：