

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 113 年 6 月 20 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 113 年 6 月 25 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	蔡茂森主任		E-mail			
編制內教師數	44					
專任運動教練數	3(1位專任運動教練 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		13		336	
	集中式身心障礙類特教班		1		2	
	藝術才能班					
	體育班	發展項目	3		51	
		1. 田徑				
		2. 排球 3. 射箭				
	總計		17		387	
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 階段 年級	國民中學		
				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	5	5	
			本土語言/ 新住民文	1	1	0	
			英語文	3	3	3	
		數學			4	4	4
		社會			3	3	3
		自然科學			3	3	3
		藝術			3	3	3
		綜合活動			2	2	3
		科技			1	1	1
		健康與體育			3	3	3
		體育專業			5	5	5
		領域學習節數			33 節	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	0	
特殊需求領域課程				1	1	1	
其他類課程				1	1	1	
彈性學習節數				2 節	2 節	2 節	
學習總節數				35 節	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）

屏東縣林邊國民中學 113 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	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設 計 者	阮上軒	課發會審查人員		教 學 者	阮上軒
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	傳球基本動作	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-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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.個人高手傳球訓練 2.個人低手傳球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	傳接球移動步伐	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.傳接球步伐訓練 2.交叉步、側併步、划步訓練	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	屏東縣排球縣長盃	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 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	1. 防守姿勢 2. 團隊接球站位動作要領及位置 3. 以賽代訓	性別平等教育 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					
4	肩發上漂球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1. 肩發上漂球拋球訓練 2. 肩發上漂球手臂擺動姿勢訓練 3. 肩發上漂球腳步訓練 4. 肩發上漂球擊球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	攔網	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.攔網手部動作訓練 2.攔網腳步訓練訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	防守(一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置	性別平等教育 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					
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 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	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 測驗	6	段考
8	防守(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	個人防守訓練	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-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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1.接球反應能力 2.地板滾翻動作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
10	屏東縣排球運動基層訓練站區域對抗賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 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 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	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置 4.以賽代訓（針對攻擊戰術應用）	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	
11	接發球訓練	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-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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.個人接發球基本動作 2.團隊接發球站位	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	全國沙灘排球錦標賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 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	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		類運動團隊 凝聚力與專項運動 比賽成績等	之組合性運動心理技巧 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					
13	攻擊基礎練習 (一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	個人攻擊動作練習	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 測驗	6	
14	攻擊基礎練習 (二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	個人攻擊動作練習	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 測驗	6	
15	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 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	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 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	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 測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術					
16	攻擊進階練習	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術	前排組織搭配攻擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	國中乙級排球 聯賽預賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動 比賽之組合性攻防實 務技 術 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 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	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
18	攻守訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1.防守與修正球搭配練習。	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					
		球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2.攔網後小球處理及後排防守練習。	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
19	綜合訓練(一)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 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	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練	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					
20	綜合訓練(二)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 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	1.小組比賽 2.攻守訓練	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	
21	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	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 測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
22	全國和家盃排球錦標賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 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 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	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置 4.以賽代訓（針對攻擊戰術應用）	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	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣林邊國民中學 113 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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	阮上軒	課發會審查人員		教 學 者	阮上軒
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	傳接球	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、	1.多人接力來回傳接球 2.定點傳接球 3.後勾球	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					
		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	移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術		法治教育			
2	攻擊	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	快攻訓練 長攻訓練 修正球攻擊訓練 後排攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	全國中等學校沙灘排球賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 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	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	綜合訓練(一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練	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					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運 動個人組合性戰術		品德教育 法治教育			
5	綜合訓練(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽的 組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、 切、移位與過渡等組合性 技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運 動個人組合性戰術	1.小組比賽 2.攻守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	防守	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運 動個人組合性戰術	1. 定點位置防守 2. 三人連防 分組比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	P-IV-A1 網/牆性球類運動 組合性體能	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習	性別平等教育 人權教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	3.考前複習	品德教育 法治教育			
8	傳接球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.多人接力來回傳接球 2.定點傳接球 3.後勾球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	全國乙級排球 聯賽決賽	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 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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	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					
			動個人組合性戰術					
10	接發球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.漂浮球的接球訓練 2.跳躍發球的接球訓練 3.接發球訓練 4.接發球腳步移動訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	攔網(一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.單人攔網 2.雙人攔網 3.三人攔網 4.定點攔網	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	攔網(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.移動攔網 2.快攻攔網時機 3.長攻、後排攻擊及修正球 4.攔網時機	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	防守(一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.定點位置防守 2.三人連防 3.分組比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	防守(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.定點位置防守 2.三人連防 3.分組比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
15	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 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
16	台南沙灘排球市長盃	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	團隊掩護攻擊	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1.團隊掩護攻擊攻擊球員訓練 2.團隊掩護攻擊組合訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
18	團隊攻守補位訓練	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-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動	1.攻擊補位訓練 2.防守補位訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性攻防戰術	比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運 動個人組合性戰術					
19	體能訓練(一)	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	1.心肺耐力動練 2.下肢肌力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	體能訓練(二)	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	1.上肢肌力訓練 2.核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
21	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性 球類運動組合性體能訓練 處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動 組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動 體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運 動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗	6	期末 考

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣林邊國民中學 113 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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設 計 者	阮上軒	課發會審查人員		教 學 者	阮上軒
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	傳球基本動作	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	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	1.個人高手傳球訓練 2.個人低手傳球訓練	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					
		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	與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術		法治教育			
2	傳接球移動步伐	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.傳接球步伐訓練 2.交叉步、側併步、划步訓練	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	屏東縣排球縣長盃	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 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	4. 防守姿勢 5. 團隊接球站位動作要領及位置 6. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	肩發上發漂浮球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、	1. 肩發上發漂浮球拋球訓練 2. 肩發上發漂浮球手臂擺動姿	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					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術	勢訓練 3. 肩上發漂浮球腳步訓練 4. 肩上發漂浮球擊球訓練	品德教育 法治教育			
5	攔網	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術	1.攔網手部動作訓練 2.攔網腳步訓練訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	防守(一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 2. 3.接發球動作要領及位置	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	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	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術		法治教育			
8	防守(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	個人防守訓練	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-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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.接球反應能力 2.地板滾翻動作訓練	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	屏東縣排球運	Ta-IV-1 分析、演練並運	T-IV-B2 網/牆性球類運動	1.防守姿勢	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					
	動基層訓練站 區域對抗賽	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	比賽之組合性攻防實 務技 術 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 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	2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置 4.以賽代訓（針對攻擊戰術 應用）	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
11	接發球訓練	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-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	T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術	1.個人接發球基本動作 2.團隊接發球站位	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	全國沙灘排球 錦標賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動 比賽之組合性攻防實 務技 術 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 Ps-IV-D2 組合性運動心理 技能模擬網/牆性球類運動	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練 3.以賽代訓	性別平等教育 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					
			之實戰情況與技術					
13	攻擊基礎練習 (一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	個人攻擊動作練習	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 測驗	6	
14	攻擊基礎練習 (二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	個人攻擊動作練習	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 測驗	6	
15	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 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	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 測驗	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性攻防戰術	比 賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術					
16	攻擊進階練習	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	前排組織搭配攻擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	國中乙級排球 聯賽預賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 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 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	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
18	攻守訓練	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-1 分析、演練並運用	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	1.防守與修正球搭配練習。 2.攔網後小球處理及後排防守練習。	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					
		網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
19	綜合訓練(一)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 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	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練	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	
20	綜合訓練(二)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆	1.小組比賽 2.攻守訓練	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					
		處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 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		品德教育 法治教育			
21	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	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 測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術					
22	全國和家盃排球錦標賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 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 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	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置 4.以賽代訓（針對攻擊戰術應用）	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	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣林邊國民中學 113 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	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	阮上軒	課發會審查人員		教 學 者	阮上軒
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	傳接球	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、	1.多人接力來回傳接球 2.定點傳接球 3.後勾球	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					
		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	移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術		法治教育			
2	攻擊	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	快攻訓練 長攻訓練 修正球攻擊訓練 後排攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	全國中等學校沙灘排球賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 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 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	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	綜合訓練(一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練	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					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運 動個人組合性戰術		品德教育 法治教育			
5	綜合訓練(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運 動個人組合性戰術	1.小組比賽 2.攻守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	防守	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、攔、切、 移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運 動個人組合性戰術	3. 定點位置防守 4. 三人連防 分組比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術		法治教育			
8	傳接球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.多人接力來回傳接球 2.定點傳接球 3.後勾球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	全國乙級排球聯賽決賽	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 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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	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					
10	接發球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.漂浮球的接球訓練 2.跳躍發球的接球訓練 3.接發球訓練 4.接發球腳步移動訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	攔網(一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.單人攔網 2.雙人攔網 3.三人攔網 4.定點攔網	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	攔網(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.移動攔網 2.快攻攔網時機 3.長攻、後排攻擊及修正球 4.攔網時機	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	防守(一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動	1.定點位置防守	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					
		球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2.三人連防 3.分組比賽	人權教育 品德教育 法治教育			
14	防守(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.定點位置防守 2.三人連防 3.分組比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
15	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 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
16	台南沙灘排球市長盃	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	團隊掩護攻擊	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	1.團隊掩護攻擊攻擊球員訓練 2.團隊掩護攻擊組合訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
18	團隊攻守補位訓練	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-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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務	1.攻擊補位訓練 2.防守補位訓練	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					
			技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
19	體能訓練(一)	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	1.心肺耐力動練 2.下肢肌力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	體能訓練(二)	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	1.上肢肌力訓練 2.核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
21	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗	6	期末考

屏東縣林邊國民中學 113 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	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設 計 者	阮上軒	課發會審查人員		教 學 者	阮上軒
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	傳球基本動作	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	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	1.個人高手傳球訓練 2.個人低手傳球訓練	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					
		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	與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術		法治教育			
2	傳接球移動步伐	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.傳接球步伐訓練 2.交叉步、側併步、划步訓練	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	屏東縣排球縣長盃	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 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	7. 防守姿勢 8. 團隊接球站位動作要領及位置 9. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	肩發上發漂浮球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、	1. 肩發上發漂浮球拋球訓練 2. 肩發上發漂浮球手臂擺動姿	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					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	勢訓練 3. 肩上發漂浮球腳步訓練 4. 肩上發漂浮球擊球訓練	品德教育 法治教育			
5	攔網	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.攔網手部動作訓練 2.攔網腳步訓練訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	防守(一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 3. 3.接發球動作要領及位置	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	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	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術		法治教育			
8	防守(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	個人防守訓練	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-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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.接球反應能力 2.地板滾翻動作訓練	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	屏東縣排球運	Ta-IV-1 分析、演練並運	T-IV-B2 網/牆性球類運動	1.防守姿勢	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					
	動基層訓練站 區域對抗賽	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	比賽之組合性攻防實 務技 術 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 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	2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置 4.以賽代訓（針對攻擊戰術 應用）	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
11	接發球訓練	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-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	T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比 賽之組合性攻防實 務 技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術	1.個人接發球基本動作 2.團隊接發球站位	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	全國沙灘排球 錦標賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動 比賽之組合性攻防實 務技 術 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 Ps-IV-D2 組合性運動心理 技能模擬網/牆性球類運動	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練 3.以賽代訓	性別平等教育 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					
			之實戰情況與技術					
13	攻擊基礎練習 (一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	個人攻擊動作練習	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 測驗	6	
14	攻擊基礎練習 (二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	個人攻擊動作練習	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 測驗	6	
15	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 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	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 測驗	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		組合性攻防戰術	比 賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
16	攻擊進階練習 (一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	前排組織搭配攻擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	國中乙級排球 聯賽預賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 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 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	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
18	攻守訓練	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-1 分析、演練並運用	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	1.防守與修正球搭配練習。 2.攔網後小球處理及後排防守練習。	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					
		網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術					
19	綜合訓練(一)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 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	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練	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	
20	綜合訓練(二)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆	1.小組比賽 2.攻守訓練	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					
		處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網 /牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動 比賽成績等	性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 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		品德教育 法治教育			
21	第三次段考	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	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 測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術					
22	全國和家盃排球錦標賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實 務技術 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 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	1.防守姿勢 2.接球動作要領及位置 3.接發球動作要領及位置 4.以賽代訓（針對攻擊戰術應用）	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	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣林邊國民中學 113 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	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設 計 者	阮上軒	課發會審查人員		教 學 者	阮上軒
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	傳接球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.多人接力來回傳接球 2.定點傳接球 3.後勾球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	攻擊	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.快攻訓練 2.長攻訓練 3.修正球攻擊訓練 4.後排攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	全國中等學校沙灘排球賽	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 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	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	綜合訓練(一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、	1.傳接球綜合訓練 2.防守綜合訓練	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					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性 運動心理技能，了解 自我 與他人，提升網 /牆性球 類運動團隊 凝聚力與專項 運動 比賽成績等	擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽 之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術 Ta-IV-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 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		品德教育 法治教育			
5	綜合訓練(二)	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性 運動心理技能，了解 自我 與他人，提升網 /牆性球 類運動團隊 凝聚力與專項 運動 比賽成績等	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、 接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽 之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術 Ta-IV-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	1.小組比賽 2.攻守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			合性運動心理技巧 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					
6	防守	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.定點位置防守 2.三人連防 3.分組比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
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 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	傳接球	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽	1.多人接力來回傳接球 2.定點傳接球 3.後勾球	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					
		組合性攻防戰術	之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術					
9	全國乙級排球 聯賽決賽	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 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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、 接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽 之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	接發球	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、 接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽 之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術	1.漂浮球的接球訓練 2.跳躍發球的接球訓練 3.接發球訓練 4.接發球腳步移動訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	攔網(一)	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、 接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽 之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術	1.單人攔網 2.雙人攔網 3.三人攔網 4.定點攔網	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	第二次段考	T-IV-1 了解並執行網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、	1.基本體能訓練	性別平等教育	小隊實作	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	2.個人攻擊動作練習 3.考前複習	人權教育 品德教育 法治教育			
13	攔網(二)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.移動攔網 2.快攻攔網時機 3.長攻、後排攻擊及修正球 4.攔網時機	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	防守	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 /牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1.定點位置防守 2.三人連防 3.分組比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	團隊掩護攻擊	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、	1.團隊掩護攻擊舉球員訓練 2.團隊掩護攻擊掩護球員訓	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					
		執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽 之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術	練	品德教育 法治教育			
16	台南沙灘排球 市長盃	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動組合性技術訓練， 執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網 /牆性球類運動比賽 的 組合性攻防戰術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、 接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽 之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術	1.基本體能訓練 2.個人攻擊動作練習 3.以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	團隊攻守補位 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-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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、 接發、傳接、舉、殺、抽、挑、 擊、攔、切、移位與過渡等組合 性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比 賽 之組合性攻防實 務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術	1.攻擊補位訓練 2.防守補位訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	畢業典禮	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	1.心肺耐力動練 2.下肢肌力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣立林邊國民中學 113 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設 計 者	郭品宏	課發會審查人員		教 學 者	郭品宏
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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、認識反曲弓與複合弓。 二、了解比賽新賽制與規則。 三、射箭基礎動作要領和立姿訓練調整。 四、讓學生了解射箭運動在奪金的優勢上，是可以美夢成真的運動總類。 五、讓學生了解射箭在生理、心裡及戰力上的運用。 六、讓學生了解穩定力、專注力及抗壓力的重要。 七、讓學生了解射箭的運動屬性及其成功要件。 八、立足林中，瞄準世界，射向奧運，是射箭終極目標。 九、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射箭專項運動技術水準。 十、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭專項運動項目之心理素質。				

核心素養

- A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變。
- B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養。
- C 社會參與：C1.人際關係與團隊合作。
- 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。
- 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。
- 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
- 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。
- 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
- 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。
- 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
- 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
- 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識射箭運動 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 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆熱身操 ◆慢跑訓練 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行 實作練習	6	
2	認識射箭運動	P-IV-1 了解並執行一般	T-IV-B1 應用動作	◆熱身操	性別平等教育	分組進	6	

	基礎體能訓練	體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用 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	◆慢跑訓練 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	人權教育 品德教育 法治教育	行 實作練 習		
3	認識反曲弓複 合弓之差異。	T-IV-1 熟悉並演練各項 應用動作組合表現，並 做獨立思考與分析的知 能	認識反曲弓與複合弓，基 礎結構差異。	◆了解反曲弓複合弓構造 ◆弓使用要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練 習	6	
4	射箭基礎動作 訓練(基本功)	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌 力、肌 耐力、柔軟度、 爆發力等一般體能	◆理解分解動作要領 ◆了解動作並分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練 習	6	
5	射箭賽制	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	Ps-IV-D2 各種心理技巧 於專項訓練與競賽的執 行與評估	◆清楚了解個人與團體賽 制規則 ◆資格賽及決賽賽制	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練 習	6	
6	媒體識讀	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-D2 各種心理技巧 於專項訓練與競賽的執 行與評估	◆頂尖射箭選手動作分析 影篇觀賞	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進 行	6	
7	第一次段考週	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練	T-IV-B1 應用動作	◆空手訓練 ◆動作熟練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	段 考
8	專項體能 射箭專項基礎 訓練	P-IV-2 理解並執行中階 專項體能訓練，將訓練 效能發揮於動作技能 中，展現自我運動潛	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	◆空手訓練 ◆動作熟練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練 習	6	

		能。		◆腹、背肌訓練				
9	射箭動作調整	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆分析動作 ◆站姿調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
10	專項體能 射箭動作調整	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆分析動作 ◆槍枝調整 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行 實作練習	6	
11	射箭的技能訓練(放箭)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆分析動作 ◆站姿調整 ◆強調手指重要性 ◆動作自然重要性	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個別實作	6	
12	專項體能 射箭技能訓練(放箭)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	◆分析動作 ◆動作流暢 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆腹、背肌訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行 實作練習	6	
13	媒體識讀	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆觀賞生物力學解析射箭動作影片	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 口頭問答	6	
14	彈力帶動作訓練 專項肌力訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	T-IV-B1 應用動作	◆力學分析 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	

15	第二次段考週	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	第 二 段 考
16	彈力帶訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆穩定上肢協調性 ◆加強上肢動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
17	基礎轉手壓肩訓練 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 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆放箭順暢 ◆分析動作 ◆重心調整 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	
18	彈力帶訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆平衡訓練 ◆動作調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
19	媒體識讀課程	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-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆觀看射箭基本動作影片	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
20	基本動作測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆動作調整 ◆示範動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 測驗	6	

21	第三次段考週	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作測驗	6	期 末 考
22	基本動作檢視	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆動作調整 ◆示範動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作測驗	6	

屏東縣立林邊國民中學 113 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	郭品宏	課發會審查人員		教 學 者	郭品宏
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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、認識反曲弓與複合弓。 二、了解比賽新賽制與規則。 三、射箭基礎動作要領和立姿訓練調整。 四、讓學生了解射箭運動在奪金的優勢上，是可以美夢成真的運動總類。 五、讓學生了解射箭在生理、心裡及戰力上的運用。 六、讓學生了解穩定力、專注力及抗壓力的重要。				

	七、讓學生了解射箭的運動屬性及其成功要件。 八、立足林中，瞄準世界，射向奧運，是射箭終極目標。 九、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射擊專項運動技術水準。 十、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭專項運動項目之心理素質。							
核心素養	■A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 。 ■B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養 。 ■C 社會參與：C1.人際關係與團隊合作。 ■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 □體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 □體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識射箭運動 基礎體能訓練	P-IV-2 理解並執行中階 專項體能訓練，將訓練	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌	◆熱身操 ◆慢跑訓練	性別平等教育 人權教育	分組進 行	6	

		效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	品德教育 法治教育	實作練習		
2	認識射箭運動基礎體能訓練	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆熱身操 ◆慢跑訓練 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行實作練習	6	
3	認識反曲弓複合弓之差異。	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆了解反曲弓複合弓構造 ◆弓使用要領	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
4	射箭基礎動作訓練(基本功)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	◆理解分解動作要領 ◆了解動作並分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
5	射箭賽制	P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆清楚了解個人與團體賽制規則 ◆資格賽及決賽賽制	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
6	媒體識讀	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆觀看上肢肌肉分布圖之影片、圖片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作分組進行	6	
7	第一次段考週	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆溫習讀書	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	第一次段考

8	專項體能 射箭專項基礎 訓練	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌 力、肌耐力、柔軟度、爆 發力等一般體能	◆空手訓練 ◆動作熟練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練 習	6	
9	射箭動作調整	P-IV-2 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作	◆分析動作 ◆站姿調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練 習	6	
10	專項體能 射箭動作調整	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能	◆分析動作 ◆槍枝調整 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進 行 實作練 習	6	
11	射箭的技能訓 練(放箭)	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作	◆分析動作 ◆站姿調整 ◆強調手指重要性 ◆動作自然重要性	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個別實 作	6	
12	專項體能 射箭技能訓練 (放箭)	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作。	◆分析動作 ◆動作流暢 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆腹、背肌訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進 行 實作練 習	6	
13	媒體識讀課程	T-IV-1 熟悉並演練各項 應用動作組合表現，並 做獨立思考與分析的知 能	Ps-IV-D2 各種心理技巧 於專項訓練與競賽的執行 與評估	◆重大比賽選手犯規之影 篇分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 口頭問 答	6	
14	彈力帶動作訓 練	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌	◆力學分析 ◆立姿省力與費力分析	性別平等教育 人權教育	實作	6	

		P-IV-2 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	力、肌 耐力、柔軟度、 爆發力等一般體能		品德教育 法治教育			
15	第 二 次 段 考週	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌 力、肌 耐力、柔軟度、 爆發力等一般體能	◆力學分析 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進 行	6	
16	彈力帶訓練	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌 力、肌 耐力、柔軟度、 爆發力等一般體能	◆穩定上肢協調性 ◆加強上肢動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
17	基礎轉手壓肩 訓練 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 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、 肌 耐力、柔軟度、爆發力 等一般體能	◆放箭順暢 ◆分析動作 ◆重心調整 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進 行	6	
18	彈力帶訓練	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練	T-IV-B1 應用動作	◆平衡訓練 ◆動作調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
19	媒體識讀課程	P-IV-2 理解並執行中階 專項體能訓練，將訓練 效能發揮於動作技能 中，展現自我運動潛能	Ps-IV-D2 各種心理技巧 於專項訓練與競賽的執行 與評估	◆運動按摩、筋膜放鬆之 應影片欣賞	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
20	第三次段考週	P-IV-1 了解並執行一般 體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌 力、肌 耐力、柔軟度、 爆發力等一般體能	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 測驗	6	期 末 考

21	模擬比賽測驗	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-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆動作調整 ◆示範動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育			
----	--------	--	-------------------------------	----------------	--------------------------------	--	--	--

屏東縣立林邊國民中學 113 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設 計 者	郭品宏	課發會審查人員		教 學 者	郭品宏
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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、認識反曲弓與複合弓。 二、了解比賽新賽制與規則。 三、射箭基礎動作要領和立姿訓練調整。 四、讓學生了解射箭運動在奪金的優勢上，是可以美夢成真的運動總類。 五、讓學生了解射箭在生理、心裡及戰力上的運用。 六、讓學生了解穩定力、專注力及抗壓力的重要。 七、讓學生了解射箭的運動屬性及其成功要件。 八、立足林中，瞄準世界，射向奧運，是射箭終極目標。 九、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射箭專項運動技術水準。 十、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭專項運動項目之心理素質。				

核心素養

- A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變。
- B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養。
- C 社會參與：C1.人際關係與團隊合作。
- 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。
- 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。
- 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
- 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。
- 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
- 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。
- 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
- 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
- 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識射箭運動 基礎體能訓練	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆熱身操 ◆慢跑訓練 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行 實作練習	6	
2	認識射箭運動	P-IV-1 理解並執行中階	T-IV-B1 應用動作	◆熱身操	性別平等教育	分組進	6	

	基礎體能訓練	一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆慢跑訓練 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	人權教育 品德教育 法治教育	行 實作練習		
3	拉練習弓基本動作訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆定點位置修正 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
4	射箭基礎動作訓練(基本功)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆理解分解動作要領 ◆了解動作並分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
5	空弓動作熱身訓練 實際放箭訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆理解分解動作要領 ◆了解動作並分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
6	媒體識讀課程	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆影片觀賞觀察世界頂尖選手射箭動作差異性	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	
7	第一次段考週	一、P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	第一次段考
8	專項體能	P-IV-1 了解並執行一般	T-IV-B1 應用動作	◆空手訓練	性別平等教育	實作練	6	

	射箭專項基礎訓練	體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆動作熟練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	人權教育 品德教育 法治教育	習		
9	射箭動作調整	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	◆分析動作 ◆站姿調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
10	專項體能 射箭動作調整	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	◆分析動作 ◆站姿調整 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行實作練習	6	
11	射箭的技能訓練(放箭)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	◆分析動作 ◆站姿調整 ◆強調手指重要性 ◆動作自然重要性	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個別實作	6	
12	專項體能 射箭技能訓練(放箭)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能。	◆分析動作 ◆動作流暢 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆腹、背肌訓練 ◆核心肌群訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行實作練習	6	
13	媒體識讀空氣力學課程	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-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆心了解空氣力學應用在射箭領域的技能	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 口頭問答	6	

14	彈力帶動作訓練 專項肌力訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆力學分析 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
15	第二次段考週	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	第 二 次 段 考
16	彈力帶訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆穩定上肢協調性 ◆加強上肢動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
17	基礎轉手壓肩訓練 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 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆放箭順暢 ◆分析動作 ◆重心調整 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	
18	彈力帶訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆平衡訓練 ◆動作調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
19	媒體識讀	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-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆觀賞生物力學解析射箭動作影片	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	

20	測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆動作調整 ◆示範動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作測驗	6	
21	第三次段考	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作測驗	6	期 末 考
22	測驗	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆動作調整 ◆示範動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作測驗	6	

屏東縣立林邊國民中學 113 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	郭品宏	課發會審查人員		教 學 者	郭品宏
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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、認識反曲弓與複合弓。 二、了解比賽新賽制與規則。 三、射箭基礎動作要領和立姿訓練調整。 四、讓學生了解射箭運動在奪金的優勢上，是可以美夢成真的運動總類。 五、讓學生了解射箭在生理、心裡及戰力上的運用。 六、讓學生了解穩定力、專注力及抗壓力的重要。 七、讓學生了解射箭的運動屬性及其成功要件。 八、立足林中，瞄準世界，射向奧運，是射箭終極目標。 九、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射擊專項運動技術水準。 十、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭專項運動項目之心理素質。				

核心素養		■A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 。 ■B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養 。 ■C 社會參與：C1.人際關係與團隊合作。 ■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 □體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 □體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	空弓動作熱身訓練 3 公尺無貼靶近距離訓練	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆熱身操 ◆慢跑訓練 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力協調性訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行實作練習	6	

2	拉練習弓基本動作訓練 瞄準教學弦影	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆熱身操 ◆慢跑訓練 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行 實作練習	6	
3	3 公尺無貼靶近距離訓練 實際放箭訓練	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
4	肢體協調訓練 意象訓練	P P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆理解分解動作要領 ◆了解動作並分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
5	3 公尺無貼靶近距離訓練 實際放箭訓練	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆◆理解分解動作要領 ◆了解動作並分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
6	媒體識讀心理戰術課程	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-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆研究個別選手在比賽期間出現的壓力反應	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	
7	第一次段考週	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	第一次段考

8	射箭動作調整	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆空手訓練 ◆動作熟練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
9	全國射箭青年盃錦標賽	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆分析動作 ◆戰術指導	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
10	賽後休息調整	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆恢復訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行實作練習	6	
11	3 公尺空靶動作訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆分析動作 ◆站姿調整 ◆強調手指重要性 ◆動作自然重要性	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個別實作	6	
12	專項體能 射箭技能訓練(放箭)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆分析動作 ◆動作流暢 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆腹、背肌訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行實作練習	6	
13	媒體識讀	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆觀賞生物力學解析射箭動作影片	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 口頭問答	6	

14	30 公尺小靶集中性訓練 實際放箭訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆力學分析 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
15	第二次段考週	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	第二次段考
16	30 公尺小靶集中性訓練 實際放箭訓練 弦影瞄準訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆穩定上肢協調性 ◆加強上肢動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
17	3 公尺空靶熱身訓練 15 公尺貼靶集中性訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆放箭順暢 ◆分析動作 ◆重心調整 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	
18	30 公尺小靶集中性訓練。 最大肌力檢測	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆平衡訓練 ◆動作調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
19	空氣力學課程	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆空氣力學課程	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
20	第三次段考週	P-IV-1 了解並執行一般	P-IV-A1 進階心肺、肌	◆段考溫習	性別平等教育	實作	6	期

		體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用 專項體能訓練。	力、肌 耐力、柔軟度、 爆發力等一般體能		人權教育 品德教育 法治教育	測驗		末 考
21	30 公尺小靶集中性訓練。 期末測驗雙局成績審視。	P-IV-2 理解並執行中階 專項體能訓練，將訓練 效能發揮於動作技能 中，展現自我運動潛能	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌 力、肌 耐力、柔軟度、 爆發力等一般體能	◆模擬比賽測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 測驗	6	

屏東縣立林邊國民中學 113 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設 計 者	郭品宏	課發會審查人員		教 學 者	郭品宏
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生 自主學習等各式課程 ☐ 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、認識反曲弓與複合弓。 二、了解比賽新賽制與規則。 三、射箭基礎動作要領和立姿訓練調整。 四、讓學生了解射箭運動在奪金的優勢上，是可以美夢成真的運動總類。 五、讓學生了解射箭在生理、心裡及戰力上的運用。 六、讓學生了解穩定力、專注力及抗壓力的重要。 七、讓學生了解射箭的運動屬性及其成功要件。 八、立足林中，瞄準世界，射向奧運，是射箭終極目標。 九、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射擊專項運動技術水				

	準。 十、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭專項運動項目之心理素質。
核心素養	■A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變。 ■B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養。 ■C 社會參與：C1.人際關係與團隊合作。 ■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 □體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 □體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方 式	節數	備 註
		學習表現	學習內容					
1	空弓動作熱身訓練 3 公尺無貼靶近距離訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆熱身操 ◆慢跑訓練 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力協調性訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行 實作練習	6	

				練 ◆核心肌群訓練				
2	50公尺貼靶集中性訓練 平衡感訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆熱身操 ◆慢跑訓練 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行 實作練習	6	
3	3 公尺無貼靶近距離訓練 實際放箭訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
4	肢體協調訓練 意象訓練	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-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆理解分解動作要領 ◆了解動作並分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
5	3 公尺無貼靶近距離訓練 實際放箭訓練	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-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆◆理解分解動作要領 ◆了解動作並分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
6	媒體識讀課程	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆觀賞生物力學解析射箭動作影片	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	

7	第一次段考週	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	第一次段考
8	射箭動作調整 50公尺貼靶集中性訓練 瞄點訓練	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆空手訓練 ◆動作熟練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
9	全國中等學校運動會射箭錦標賽	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-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆分析動作 ◆戰術指導	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
10	賽後休息調整	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	T-IV-B1 應用動作	◆筋膜放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行 實作練習	6	
11	3 公尺空靶動作訓練	一、理解有效提升放箭流程流暢性。P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆分析動作 ◆站姿調整 ◆強調手指重要性 ◆動作自然重要性	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個別實作	6	

		專項體能訓練						
12	50 公尺貼靶集中性訓練 雙局測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練	s-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆分析動作 ◆動作流暢 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆腹、背肌訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行實作練習	6	
13	媒體識讀空氣力學課程	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-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆分析空氣濕度、風向、地球自轉速度對於箭之拋物影響	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作口頭問答	6	
14	30 公尺不貼靶動作訓練 50 公尺貼靶集中性訓練 混雙對抗賽演練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆力學分析 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
15	第二次段考週	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。 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 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作分組進行	6	第二次段考
16	30 公尺小靶集中性訓練 實際放箭訓練 弦影瞄準訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。 Ps-IV-1 熟悉與運用各種	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧	◆穩定上肢協調性 ◆加強上肢動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	

		心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	於專項訓練與競賽的執行與評估					
17	個人對抗賽演練 團體對抗賽狀況演練訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。 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 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆放箭順暢 ◆分析動作 ◆重心調整 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	
18	50 公尺貼靶集中性訓練 瞄點訓練 抗風訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。 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 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆平衡訓練 ◆動作調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
19	媒體識讀課程	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	T-IV-B1 應用動作	◆觀察世界頂尖選手射箭動作差異性	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
20	50 公尺大靶集中性訓練。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆放箭順暢 ◆分析動作 ◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 測驗	6	

21	第三次段考週	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。 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 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作測驗	6	期末考
22	期末個人對抗賽測驗成績審視。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。 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 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆模擬比賽測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作測驗	6	

屏東縣立林邊國民中學 113 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【射箭】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設 計 者	郭品宏	課發會審查人員		教 學 者	郭品宏
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 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、認識反曲弓與複合弓。 二、了解比賽新賽制與規則。 三、射箭基礎動作要領和立姿訓練調整。 四、讓學生了解射箭運動在奪金的優勢上，是可以美夢成真的運動總類。 五、讓學生了解射箭在生理、心裡及戰力上的運用。 六、讓學生了解穩定力、專注力及抗壓力的重要。 七、讓學生了解射箭的運動屬性及其成功要件。 八、立足林中，瞄準世界，射向奧運，是射箭終極目標。 九、精進射箭專項運動之技術水準：能藉由射箭專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之射擊專項運動技術水準。 十、提升射箭專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升射箭專項運動項目之心理素質。				

核心素養		■A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 。 ■B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養 。 ■C 社會參與：C1.人際關係與團隊合作。 ■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	空弓動作熱身訓練 3 公尺無貼靶近距離訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆熱身操 ◆慢跑訓練 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力協調性訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行實作練習	6	

2	50公尺貼靶集中性訓練 平衡感訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆熱身操 ◆慢跑訓練 ◆體能訓練 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行 實作練習	6	
3	3 公尺無貼靶近距離訓練 實際放箭訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆上肢及下肢力量訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
4	肢體協調訓練 意象訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆理解分解動作要領 ◆了解動作並分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
5	3 公尺無貼靶近距離訓練 實際放箭訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆◆理解分解動作要領 ◆了解動作並分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
6	媒體識讀課程	T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 應用動作	◆運動按摩、筋膜放鬆之影片欣賞	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	
7	第一次段考週	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	第一次段考
8	射箭動作調整 50公尺貼靶集中性訓練 瞄點訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、	◆空手訓練 ◆動作熟練 ◆上肢及下肢力量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育	實作練習	6	

		專項體能訓練。	爆發力等一般體能	◆平衡訓練 ◆腹、背肌訓練	法治教育			
9	全國中等學校運動會射箭錦標賽	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆分析動作 ◆戰術指導	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作練習	6	
10	賽後休息調整	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	T-IV-B1 應用動作	◆筋膜放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行實作練習	6	
11	3 公尺空靶動作訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆分析動作 ◆站姿調整 ◆強調手指重要性 ◆動作自然重要性	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個別實作	6	
12	第二次段考週	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組進行實作練習	6	第二次段考
13	媒體識讀課程	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-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆頂尖射箭選手動作分析 影篇觀賞	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 口頭問答	6	
14	50 公尺貼靶集中性訓練 雙局測驗	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆分析動作 ◆動作流暢 ◆上肢及下肢力量訓練 ◆腹、背肌訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	

15	30 公尺不貼靶動作訓練 50 公尺貼靶集中性訓練 混雙對抗賽演練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行運用專項體能訓練。 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 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆力學分析 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	
16	媒體識讀課程	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-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆頂尖射箭選手動作分析 影篇觀賞	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	
17	50 公尺大靶集中性訓練。 期末測驗雙局成績審視。	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	◆模擬比賽測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作 分組進行	6	
18	50 公尺大靶集中性訓練。 期末測驗雙局成績審視。	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	◆模擬比賽測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	

屏東縣林邊國民中學 113 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設 計 者	郭凡桂	課發會審查人員		教 學 者	郭凡桂
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				

核心素養		體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
進度 週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識田徑運動 體能訓練 臺中盃全國田徑賽	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練 ◆馬克基本動作練習 ◆欄架基本動作練習 ◆敏捷練習	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	

				◆速度練習				
2	懸吊、核心、壺鈴訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆動作指導 ◆分組練習 ◆組合訓練 ◆循環訓練 ◆單項強化訓練	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 測驗	6	
3	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩跳/跑轉換 ◆長短定格跑	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	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆長短定格跑 ◆欄架基本	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動	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	

		T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術		◆間歇跑訓練				
6	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆長短定格跑 ◆欄架基本	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	第一次段考週	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆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	第一次段考
8	馬克操運用	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

9	馬克操運用 段考後檢討	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆拉力帶高抬腿跑	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	
10	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練	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	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆認識起跑	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	
12	屏東縣運動會	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	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練	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	

		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	術	◆折返跑訓練 ◆起跑架訓練				
13	短距離項目及接力項目認識及練習 賽後檢討	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆起跑 20 公尺訓練	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	懸吊、核心、壺鈴訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆動作指導 ◆分組練習 ◆組合訓練 ◆循環訓練 ◆單項強化訓練	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 測驗	6	
15	第二次段考週	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	段考複習	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 測驗	6	第二次 段考
16	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、無氧訓練、間歇訓練、無氧訓練、間歇訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑	性別平等教育 人權教育	測驗	6	

		練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆起跑 40 公尺訓練	品德教育 法治教育			
17	跳部(跳高、跳遠) 認識及練習 段考後檢討	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆認識跳部項目	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	跳部(跳高、跳遠) 認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆跳遠空中基本動作 ◆跳遠速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	跳部(跳高、跳遠) 認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆核心肌群訓練 ◆跳高三步後擋訓練 ◆跳高內傾彎道跑	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	

		項技術之進階技術						
20	跳部(跳高、跳遠) 認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆跳遠三步起跳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	第三次段考週	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練	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	第三次段考
22	跳部(跳高、跳遠) 認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆跳高三步對牆起跳 ◆跳高躬身過竿	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣林邊國民中學 113 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設 計 者	郭凡桂	課發會審查人員		教 學 者	郭凡桂
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計 理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程 目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心 素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量 方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
1	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩跳/跑轉換 ◆複習跳高/跳遠	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆認識擲部項目	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

3	屏東縣中小學運動會	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆標槍基本動作講解 ◆標槍架槍訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習 賽後檢討	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆擲部腰力訓練 ◆鉛球滑步訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-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、	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

		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	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	◆鐵餅旋轉動作 ◆鐵餅手感訓練				
6	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆徒手體能 ◆跳繩跑跳轉換 ◆欄架基本動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	第一次段考週	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、	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、	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆徒手體能	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	第一次段考

		跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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					
8	中長距離項目及核心體能認識練習 段考後檢討	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆跳繩跑跳轉換 ◆認識中長距離項目 ◆三千公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆追逐跑訓練 ◆核心肌群訓練 ◆野外耐力跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	中長距離項目及	P-IV-1 了解與運用一般體	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟	◆慢跑訓練	性別平等教育	小隊實作	6	

	核心體能認識練習	能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆跳繩持續 10 分 ◆槓鈴補強 ◆循環體能訓練	人權教育 品德教育 法治教育			
11	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆800 公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球訓練 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆槓鈴訓練 ◆1500 公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

		循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
13	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	欄架運動課程練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯敏捷 ◆欄架操 ◆欄架對牆 ◆長短定格跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗		

15	第二次段考週	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	段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	6	第二次段考
16	欄架運動課程練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架操 ◆欄架前導腳 ◆欄架後縮腳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6		

			踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
17	欄架運動課程練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架五步過欄	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	欄架運動課程練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球左右側拋 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架三步過欄	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

		動作之進階技術 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					
19	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑/階梯訓練 ◆長短定格跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

			理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
20	期末考週	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑/階梯訓練 ◆長短定格跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	期末考

			Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
21	期末反思	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑/階梯訓練 ◆期末反思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

			心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

屏東縣林邊國民中學 113 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設 計 者	郭凡桂	課發會審查人員		教 學 者	郭凡桂
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				

核心素養		體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量 方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識運動傷害 體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆運動傷害防護課程 ◆隊員自我操作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	懸吊、核心、壺	P-IV-1 了解與運用一	P-IV-A2 敏捷、協調、	◆動作指導	性別平等教育	小隊實作	6	

	鈴訓練	般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆分組練習 ◆組合訓練 ◆循環訓練 ◆單項強化訓練	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗		
3	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆單腳跳/跨步跳 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆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	6	
5	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆核心肌群訓練 ◆速度/速耐訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

		項技術之進階技術						
6	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理、原則了解與運用 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球左右側拋 ◆肌耐力訓練 ◆專項技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	第一次段考週	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	◆段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	第一次段考
8	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理、原則了解與運用 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
9	專項技術練習 專項心理訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育	小隊實作	6	

	段考後檢討	項技術 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	◆加速跑 ◆跳繩跑跳轉換 ◆長短定格跑 ◆速度訓練 ◆調整專項技術	品德教育 法治教育			
10	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	屏東縣運動會	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	比賽期的戰術 賽後檢討	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育	小隊實作	6	

		Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆加速跑 ◆敏捷 ◆全國賽事	品德教育 法治教育			
15	第二次段考週	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆段考複習	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 測驗	6	第二次段考
16	比賽期後的調整與心理 段考後檢討	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
17	比賽期後的調整與心理 段考後檢討	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
18	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆柔軟操/按摩 ◆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	6	
19	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育	分組練習	6	

		Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	品德教育 法治教育			
21	期末考週	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	期末考
22	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆徒手體能 ◆藥球左右側拋 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣林邊國民中學 113 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源		■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數		每週 6 節/共 126 節			
設 計 者		郭凡桂		課發會審查人員		教學者		郭凡桂		
彈性學習 課程類型		☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）								
課程設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。								
課程目標		一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。								
核心素養		體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。								
進度	各單元/主題	學習重點			教學重點		融入之議題	評量方式	節數	備註

週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點			
1	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練介紹	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆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	屏東縣中小學運動會	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

			則與運動防護					
4	體能訓練的加強 (重訓介紹) 賽後檢討	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆肌耐力訓練 ◆專項技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆槓鈴訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

			則與運動防護					
7	第一次段考	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	◆段考溫習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	第一次段考
8	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活) 段考後檢討	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	專項技巧提升 (個人技術提升)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育	小隊實作 分組練習	6	

	(團隊生活)	Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	人權教育 品德教育 法治教育			
12	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆間歇速耐力 ◆打掃訓練環境	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆爆發力訓練 ◆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 測驗	6	
14	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	第二次段考週	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	◆段考複習	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	第二次段考

			管理與自我對話等心理技巧					
16	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷訓練 ◆速度訓練 ◆專項技術調整 ◆比賽模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育	小隊實作 分組練習	6	

		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	理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆加速跑 ◆敏捷 ◆全國賽事	人權教育 品德教育 法治教育			
20	期末考 比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷 ◆全國賽事	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	期末考
21	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷 ◆全國賽事	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

林邊國民中學 113 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說_____)			教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設 計 者	郭凡桂	課發會審查人員		教 學 者	郭凡桂
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	加強基本馬克動作 體能訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆循環體能 ◆3000M 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	懸吊、核心、壺鈴 訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆動作指導 ◆分組練習 ◆組合訓練 ◆循環訓練 ◆單項強化訓練	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 測驗	6	九年級 複習考
3	加強基本專項技術 動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆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	
4	加強基本專項技術 動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架基本 ◆技術補強 ◆專項技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

			蹬、划之運動力學原理					
5	加強基本專項技術動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆箭頭欄/三向欄 ◆基礎專項技術 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	加強基本專項技術動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆起跑訓練 ◆循環重量訓練 ◆專項技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	第一次段考週	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆核心肌群	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	第一次段考
8	加強基本專項技術動作	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育	測驗	6	

	體能訓練	項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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	◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆核心肌群 ◆速度訓練 ◆專項技術	品德教育 法治教育			
9	體力加強期 速度加強期 肌力加強期 段考後檢討	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆追逐跑 ◆速耐力 ◆間歇訓練 ◆重量加強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆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	九年級 第四次 模擬考
11	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆技術輔助訓練 ◆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	

			T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理					
12	屏東縣運動會	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆爆發力訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓 ◆技術模擬賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期 賽後檢討	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆技術專項訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆3000M 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
15	第二次段考週	P-IV-1 了解與運用一般	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬	◆段考複習	性別平等教育	小隊實作	6	第

		體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	發力與速度等專項體能之原理原則		人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗		二次段考
16	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
17	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期 段考後檢討	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷速度 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	比賽期 賽後調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

	準備進入鍛鍊期	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	品德教育 法治教育			
21	期末考週	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	◆段考複習	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	期末考
22	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣林邊國民中學 113 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	☒ 自編 ☐ 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 1108 節
設 計 者	郭凡桼	課發會審查人員		教 學 者	郭凡桼
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				

核心素養		體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節 數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆箭頭欄/三向欄 ◆3000M 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

		安全原則與運動防護	練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護					
2	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆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	屏東縣中小學運動會	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	體力加強期 速度加強期 肌力加強期 賽後檢討	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

		安全原則與運動防護	練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護					
5	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆槓鈴訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	第一次段考週	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	第一次段考

		安全原則與運動防護	練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護					
8	各部技術調整期 段考後檢討	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	第二次段考週	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	第二次 段考

			巧	◆重量訓練 ◆調整專項技術	法治教育			
13	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14	全國教育會考 各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆加強複習會考科目	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	全國教育會考
15	比賽期 賽後放鬆期 段考後檢討	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

18	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
----	-------------------------	--	---	---------------------------------------	--------------------------------	--------------	---	--

填表說明：

1. 議題融入如下：

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

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

參、校訂課程彈性學習課程計畫

113 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
體育專項技術	七、八、九年級排球	22	
體育專項技術	七、八、九年級田徑	22	
體育專項技術	七、八、九年級射箭	22	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專項技術	七、八年級排球	21	
體育專項技術	七、八年級田徑	21	
體育專項技術	七、八年級射箭	21	
體育專項技術	九年級排球	18	
體育專項技術	九年級田徑	18	
體育專項技術	九年級射箭	18	

(二)彈性學習課程計畫：(同表三)

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

112 年 6 月 30 日經校務會議修正通過

壹、依據教育部 110 年 3 月 2 日臺教授體部字第 1100006595B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。

貳、為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。

參、體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任主任委員，其餘皆為委員學務主任、體育組長，教務主任、總務主任、輔導主任、生教組長、註冊組長及體育班之教師代表 3 人、專任(兼任)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。專任(兼任)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。

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、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。

陸、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，以主任委員擔任主席，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。

柒、本會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，取決於主任委員。

捌、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。

玖、本章程報陳核校長通過後公布實施，修正時亦同。

屏東縣立林邊國民中學體育班發展委員會組織要點修正對照表

修正要點	現行要點	說明
壹、依據教育部 110 年 3 月 2 日臺教授體部字第 1100006595B 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。	壹、依據教育部 107 年 5 月 11 日臺教授體部字第 1070015909B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。	依 110 年 3 月 2 日修正發布之高級中等以下學校體育班設立辦法更新修正「體育班發展委員會組織要點」，且需經校務會議通過後實施。

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	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

		各隊教練	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 113 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	黃文意	男
4	委員	總務主任	黃榮男	男
5	委員	教務主任	陳淑英	女
6	委員	輔導主任	邱先琳	女
7	委員	生教組長	陳宛薰	女
8	委員	註冊組長	吳儷樺	女
9	委員	體育班教師代表	陳祈成	男
10	委員	體育班教師代表	詹晏婷	女
11	委員	體育班教師代表	林雅卿	女
12	委員	專任運動教練（排球）	阮上軒	男
13	委員	專任運動教練（射箭）	郭品宏	男
14	委員	專任運動教練（田徑）	郭凡蔭	男
15	委員	體育班家長代表	黃子瑞	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 15 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 113 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	黃文意	男
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	鄭淑禎	女
8	委員	體育班授課教師	黃明峯	男
9	委員	體育班教師代表	陳祈成	男
10	委員	體育班教師代表	詹晏婷	女
11	委員	專任運動教練（排球）	阮上軒	男
12	委員	專任運動教練（射箭）	郭品宏	男
13	委員	專任運動教練（田徑）	郭凡桂	男
14	委員	家長代表	黃子瑞	男
15	委員	體育班學生代表	何奕萱	女

屏東縣立林邊國中 112 學年度第二學期體育班發展委員會期末會議

會議時間:113/06/20(星期四) 13 時 30 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、業務報告

(一)謝謝教務處、總務處及教練團隊協助 112 學年度體育班課業輔導
及晚自修事宜。

(二)在 113 學年度體育班暑期輔導預計於 7/29-8/16 上午辦理，共計 3 週
上課班級為 905 及 805 班，共兩班。

(三)光電球場及沙排場地已於 113 年 5 月動工開始建設，謝謝總務處不遺
餘力承辦此整建計畫案的推動與辦理。

(四)各校隊暑假集訓(7/1-8/30)事宜報告:

- 1.田徑隊 7/22-28 前往恆春進行移地訓練。
- 2.射箭隊 7/1~8/16 在學校進行暑期集訓。
- 3.排球隊 7-8 月以學校集中訓練為主。

(五)6/17-7/31 日進行體育班線上評鑑訪視資料填報，敬請各隊教練及相
關處室協助評鑑資料填報與上傳。

(七)113 年全民運動會在屏東，本校協辦沙灘手球項目，預計於 10 月 26 日(星期六)~10 月 31 日(星期四)於本校沙灘排球場進行。

(八)各校隊近期賽程表。

1.田徑隊:

113 學年度第一學期比賽期程如下:

- 113 年臺中盃全國中小學田徑賽(8/18-8/22)(臺中)
- 113 年臺北市秋季全國田徑公開賽(9/19-23)(臺北)
- 113 年全國中等學校田徑錦標賽(11/6-9)(南投)
- 113 年屏東縣運暨公教聯合運動會(11 月)(屏東)
- 113 年屏東盃全國中小學田徑賽(11/20-23)(屏東)

2.射箭隊:

113 學年度比賽期程如下:

- 113 年屏東縣中小學射箭對抗賽 (7 月)
- 113 年全國總統盃射箭錦標賽(10 月)
- 114 年全國青年盃射箭錦標賽(3 月)
- 114 年全國中等學校運動會台南(4 月)

3.排球隊:

113 學年度第一學期比賽期程如下:

- 113 年屏東縣縣長盃排球錦標賽(9 月)
- 113 年屏東縣運暨公教聯合運動會
- 114 年全國中等學校排球聯賽(縣市預賽)

三、提案討論

(一)案由一： 提請討論本校 113 學年體育班課程計畫(草案)如附件(一)，鑑請委員依課程計畫內容進行討論審核後，投票表決此案是否通過。

同意: 11 票； 不同意 0 票

(二)案由二: 113 學年度七年級新生體育班導師推薦由詹晏婷老師擔任。
同意: 11 票; 不同意 0 票

四、臨時動議:

(一)體育班九年級畢業生畢業成績採計方式建議參考他校以八大領域成績計算。

(二)建議請各隊教練評予體育專業成績分數時,能訂定一套評量標準,在評分時也互相討論一下,不要讓各隊成績落差太大。

(三)113 學年度教室配置,建議 7,8,9 年級並排在一樓。
體育班

(四)113 學年度游泳課程實施討論,上學期以全校體育班先行安排,下學期再進行各年級游泳課程安排,詳細辦法於下學期體發會再進行討論議決。

五、散會:14:00 分

體育組長:

黃文意

學務主任:

蔡宜倫

校長:

李忠漢

屏東縣立林邊國民中學 112 學年度體育班發展委員會第三次會議

日期:113/06/20/13:30

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	教務主任	陳淑英	陳淑英
4	委員	總務主任	黃榮男	黃榮男
5	委員	輔導主任	邱先琳	請假
6	委員	體育組長	黃文意	黃文意
7	委員	生教組長	陳宛薰	陳宛薰
8	委員	註冊組長	吳儷樺	吳儷樺
9	委員	七年級體育班導師	林雅卿	林雅卿
10	委員	八年級體育班導師	陳祈成	請假
11	委員	九年級體育班導師	詹晏婷	詹晏婷
12	委員	專任運動教練（排球）	阮上軒	阮上軒
13	委員	專任運動教練（射箭）	郭品宏	郭品宏
14	委員	專任運動教練（田徑）	郭凡桂	請假
15	委員	家長代表	黃子瑞	請假

屏東縣林邊國民中學 112 學年度第三次課程發展委員會會議紀錄

時間：113 年 6 月 25 日 7 時 30 分

地點：2 樓小型會議室

主席：教務主任陳淑英

紀錄：設備組長蔡茂森

出席人員：如簽到單

壹、主席致詞

貳、業務報告

一、113 暑期輔導開班：新生 6 個班；八、九年級體育班；八、九年級菁英班；學習扶助八年級 2 班及九年級 1 班。

二、補考日定為 7/29(一)。

參、討論事項

案由一：審查本校 113 學年度體育班課程計畫。

說明：根據 113.6.20 體發會通過，針對 113 學年體育班專長訓練之課程計畫內容及授課節數規劃，提請討論與決議。

決議：照案通過。

案由二：審查本校 113 學年度特殊教育課程計畫。

說明：

一、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中。」

二、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。

案由三：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(%)	112-A	113-A	112-B	113-B	112-C	113-C
國文	21.71	9.63	57.59	65.68	20.39	24.69
英語	12.50	9.03	44.73	43.38	42.76	47.59
數學	13.82	9.63	46.71	47.00	39.47	43.37
社會	12.50	7.22	57.89	68.69	29.61	24.09
自然	9.21	4.81	51.97	48.21	38.82	46.98
寫作	六級分 0 人 0%	六級分 0 人 0%	五級分 10 人 6.5%	五級分 13 人 7.83%	四級分 105 人 69.07%	四級分 89 人 53.61%

上表為教務處統計的 112-113 的會考等級比例比較表。

今年 5A 同學有四位、有三位 4A1B++，整體成績比之前尤其是去年差很多，五科 A 級比例大幅下降，但是 4 位 5A 的成績在屏東縣是名列前茅；寫作五級分 13 位，由上表可知比例 7.83% 高於去年的 6.5%，四級分以上比例逐年下降：111 年-89.43%，112 年-75.57%，113 年-61.44%；寫作型態的改變很考驗老師寫作教學的功力；不少老師都會用影片做為上課的素材，但不是看影片學生就能學會媒體識讀，應該搭配提問討論引導分享表達，最後再以文字書寫，三年的積累必能有成效。

整體而言，班級屬性的改變讓 113 年會考成績中五科 A 級比例下降，但菁英班會考集中營衝刺的模式受到學生的肯定，檢討修正後明年續辦；數學課中增置計畫實施三年，共有 32 位學生入班上課，11 人達 B，達 B 率達 34.38%，顯示此計畫應有其成效；社會 C 級下降 5.6% 不簡單，英文、數學、自然的 C 級比例皆高於去年，尤以自然科最高！（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、老師的教學方式及個人信念能否相信學生是可以進步的？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	社會	自然
108 百分比	23%	47.5%	42.7%	28%	34%
109 百分比	24.68%	34.81%	50.63%	24.68%	39.87%
110 百分比	27.92%	35.06%	44.15%	31.81%	44.80%
111 百分比	22.53%	54.22%	47.18%	23.94%	40.14%
112 百分比	20.39%	42.76%	39.47%	29.61%	38.82%
113 百分比	24.69%	47.59%	43.37%	24.09%	46.98%

討論：

國文科代表張郁屏老師：

- (1) 學習意願低落且複習時不夠，接下來的任課討論要再調整複習時間(擬拉長以及調整教材更符合會考需求。
- (2) 今年減 A 原因：級距降為 5 題，這是趨勢，且有城鄉差距；文言文及長文的錯題比例高。
- (3) 老師要符應寫作新形態調整作文教學。

英文科代表鄭淑楨老師：

- (1) 單字量太少，背單字方法有誤，長篇閱讀無耐心，
- (2) 先天心理上對英文的恐懼與排斥，一學期的課室英文指令八年級各班理解大不同。
- (3) 積極申請校內自辦英文適性分組，讓有意願學生參加小班教學，透過老師有策略性的指導，提升成效。
- (4) 段考口說，題目還沒念，學生已經念答案了。

數學科代表詹晏婷老師：

- (1) 領域會議討論決定不抽離衝刺，以各班任課督導複習；使用劉繼文達 B 講義，看影片

筆記寫歷屆前 15 題，及非選第 (1) 題。

(2)體育班 B 級比複習考多，此法應該有效，明年繼續使用。

(3)題幹變長，學生讀題沒有耐心。

(4)淑英補充：老師耐心指導學生讀題圈關鍵字，鼓勵學生不要害怕盡量嘗試，以精進九乙班為例，有兩位學生雖然拿 C 但他們的非選有 2 分，顯示此法有效，分享大家參考。

會科代表林俊彬老師：

(1)體育班學生程度好，願意配合刷題。

(2)普通班寫歷屆跟倒數 30 天題本。

自然科代表張曜麟老師：

自然有三科-生物、理化、地科，加上字多學生讀題沒耐心，C 級學生大增。

淑英補充：網路上有老師分享若要減 C 可以生物跟地科為主。

案由四：有關本校 113 學年度新生班導師編配相關事宜，請討論。

說明：1. 依據 113.5.3 導師遴選會議及 113.6.3 班級序位抽籤產出，導師分別是 701 張郁屏、702 鍾惠琳、703 陳惠玲、704 蘇靜雯及詹晏婷(體育班)；備一為林俊彬老師。

2. 截至 113.6.24 新生報到數為 131 人(含體育班 16 人)達普通班 5 班。

決議：新生班普通班 5 班導師分別為張郁屏、鍾惠琳、陳惠玲、蘇靜雯及林俊彬老師擔任，體育班由詹晏婷老師擔任。

肆、臨時動議：

設備組提案：

數位學習平台目前使用翰林雲端學院，新學年度將「力字科技」納入評選，力字科技除了自學系統另有「英語 2000 單字課程」、「英語 2000 單字課程英語全民英檢初級」、「聯合報國語文閱讀寫作」，請領域代表轉達領召此訊息並在領域討論，於 6/26(三)回報設備組做成決議。

決議：照案通過。

伍、散會：113 年 6 月 25 日 8 點 20 分

承辦人：張家萍

主任：陳淑英

校長：李惠瓊

屏東縣林邊國民中學 112 學年度第三次課程發展委員會

會議簽到單

日期:113.6.25(二)7:30-

地點: 2 樓小型會議室

代表	職稱	姓名	簽到
主席/召集人	校長	李惠瓊	李惠瓊
行政人員代表	教務主任	陳淑英	陳淑英
行政人員代表	輔導主任	邱先琳	邱先琳
行政人員代表	學務主任	蔡宜倫	蔡宜倫
行政人員代表	總務主任	黃榮男	黃榮男
行政人員代表	補校主任	吳永賀	請假
行政人員代表	教學組長	張家萍	事假
年級代表	七年級導師	張曜麟	張曜麟
年級代表	八年級導師	李玉如	李玉如
年級代表	九年級導師	蘇靜雯	事假
領域教師代表	語文(國文)領域代表	張郁屏	張郁屏
領域教師代表	語文(英文)領域代表	鄭淑禎	鄭淑禎
領域教師代表	數學領域代表	詹晏婷	詹晏婷
領域教師代表	自然領域代表	余昌融	病假
領域教師代表	社會領域代表	林俊彬	林俊彬
領域教師代表	科技領域代表	蔡茂森	蔡茂森
領域教師代表	藝術與人文領域代表	黃滄瑩	請假
領域教師代表	綜合活動領域代表	黃丞璟	黃丞璟
領域教師代表	健康與體育領域代表	陳宛薰	陳宛薰
特殊教育教師代表	特教老師	徐荷嫻	徐荷嫻
家長/社區代表	家長/社區代表	黃子瑞	請假