

屏東縣東新國民中學 112 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【直排輪(競速/曲棍)】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	蔡明進	課發會審查人員	教學者	蔡明進 羅平育
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養直排輪專項運動之競技體能：能依直排輪專項運動之特性執行個人體能訓練，增進直排輪專項運動之競技體適能。 二、精進直排輪專項運動之技術水準：能藉由直排輪專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之直排輪專項運動技術水準。 三、發展直排輪專項運動之戰術運用：能經由直排輪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、提升直排輪專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升直排輪專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。			

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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	耐力訓練 進攻戰術	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
2	耐力訓練 進攻戰術	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、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。	性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆2~3 人和全隊的進攻戰術				
3	短/中速度培養 防守戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆個人防守、2~3 人防守和全隊防守戰術	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
4	短/中速度培養 防守戰術	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。	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆個人防守、2~3 人防守和全隊防守戰術 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
5	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
6	第一次段考			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆◆體能訓練(競速-300米*50圈) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
7	模擬比賽訓練 運球手感及過人	<p>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> <p>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>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2衝 1/20次 ◆短距離-1000M/4次 ◆短距離-500+D/4次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
8	耐力訓練 射門方式訓練	<p>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</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(競速-300米*100圈) ◆分別為正手腕射、急射、 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、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 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	猛射、反手腕射四種				
9	耐力訓練 射門方式訓練	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。 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	P-IV-A1力量、速度、柔韌 性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(競速-300 米 *100 圈) ◆分別為正手腕射、急射、 猛射、反手腕射四種	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，展現自我運動潛能。						
10	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
11	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈 ◆長距離-2 衝 1/20 次 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能上，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。	性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。				
12	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
13	模擬比賽訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練	P-IV-A1力量、速度、柔韌	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	運球手感及過人	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	性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式				
14	第二次期中考			◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		揮於動作技能中，展現自我運動潛能。						
16	比賽週 (屏東縣縣運會)	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
17	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		揮於動作技能中，展現自我運動潛能。						
18	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
19	耐力訓練 進攻戰術	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 				
20	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			練及競技運動的基本概念					
21	期末考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 ◆段考週 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣東新國民中學 112 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【直排輪】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	蔡明進	課發會審查人員	教學者	蔡明進 羅平育
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養直排輪專項運動之競技體能：能依直排輪專項運動之特性執行個人體能訓練，增進直排輪專項運動之競技體適能。 二、精進直排輪專項運動之技術水準：能藉由直排輪專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之直排輪專項運動技術水準。 三、發展直排輪專項運動之戰術運用：能經由直排輪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、提升直排輪專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升直排輪專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。			

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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
2	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運動潛能。						
3	短/中速度培養 防守戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆個人防守、2~3 人防守和全隊防守戰術 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
4	短/中速度培養 防守戰術	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑 ◆個人防守、2~3 人防守和 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、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 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	全隊防守戰術				
5	比賽週 (屏東縣中小聯合運動會)			◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈)	性別平等教育 人權教育 品德教育	實際測驗	8	
6	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
7	第一次段考			◆自我介紹與分組	性別平等教育	測驗	8	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					
				<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習 	品德教育 法治教育			
8	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
9	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2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-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
10	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	比賽週 (全國中等學校運動會)			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實際測驗	8	
13	耐力訓練 進攻戰術	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2 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-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	耐力訓練' 進攻戰術	<p>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> <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。</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
16	耐力訓練' 進攻戰術	<p>P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	法治教育			
17	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
18	模擬比賽訓練 運球手感及過	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	人	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式				
19	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術	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	8	
20	期末考			◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

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

屏東縣東新國民中學 112 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【直排輪(競速/曲棍)】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	蔡明進	課發會審查人員		教學者	蔡明進 羅平育
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養直排輪專項運動之競技體能：能依直排輪專項運動之特性執行個人體能訓練，增進直排輪專項運動之競技體適能。 二、精進直排輪專項運動之技術水準：能藉由直排輪專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之直排輪專項運動技術水準。 三、發展直排輪專項運動之戰術運用：能經由直排輪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、提升直排輪專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升直排輪專項運動競賽之心理素質。
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	耐力訓練 進攻戰術	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
		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	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		潛能。						
2	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
3	短/中速度培養 防守戰術	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆個人防守、2~3 人防守和全隊防守戰術 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2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。	練及競技運動的基本概念					
4	短/中速度培養 防守戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆個人防守、2~3 人防守和全隊防守戰術 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
5	模擬比賽訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用 了解與運用有氧訓練、無氧	P-IV-A1力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	運球手感及過人	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	性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式	法治教育			
6	第一次段考			◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆◆體能訓練(競速-300 米 *50 圈) ◆核心基本動作練習	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
7	模擬比賽訓練 運球手感及過人	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用 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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
8	耐力訓練 射門方式訓練	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。 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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(競速-300 米*100 圈) ◆分別為正手腕射、急射、猛射、反手腕射四種	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
9	耐力訓練 射門方式訓練	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(競速-300 米	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	*100 圈) ◆分別為正手腕射、急射、猛射、反手腕射四種				
10	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2 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-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	前後溜轉換。				
11	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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。	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
12	模擬比賽訓練 運球手感及過	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	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	人	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式				
13	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
14	第二次期中考			◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	短/中速度培養	P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌	◆自我介紹與分組 ◆熱身操	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	基礎溜滑動作	<p>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> <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。</p>	<p>性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p>◆體能訓練(200m*50 圈</p> <p>◆長距離-2 衝 1/20 次</p> <p>◆短距離-阻力起跑)</p> <p>◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。</p>	品德教育			
16	比賽週 (屏東縣縣運會)	<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。</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p>◆熱身操</p> <p>◆體能訓練(200m*50 圈</p> <p>◆核心基本動作練習</p>	<p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	測驗	8	
17	短/中速度培養	P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌	<p>◆自我介紹與分組</p> <p>◆熱身操</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	基礎溜滑動作	<p>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> <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。</p>	<p>性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p>◆體能訓練(200m*50 圈)</p> <p>◆長距離-2 衝 1/20 次</p> <p>◆短距離-阻力起跑)</p> <p>◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。</p>	品德教育			
18	耐力訓練 進攻戰術	<p>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> <p>P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p>◆自我介紹與分組</p> <p>◆熱身操</p> <p>◆體能訓練(300m*100 圈)</p> <p>◆敏捷訓練</p> <p>◆核心基本動作練習</p> <p>◆耐力練習(25 分持續溜)</p> <p>◆2 ~ 3 人和全隊的進攻戰術</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。						
19	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
20		P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A1力量、速度、柔韌	◆自我介紹與分組	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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	性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	人權教育 法治教育	分組練習		
21	期末考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 ◆段考週 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣東新國民中學 112 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【直排輪】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	蔡明進	課發會審查人員	教學者	蔡明進 羅平育
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養直排輪專項運動之競技體能：能依直排輪專項運動之特性執行個人體能訓練，增進直排輪專項運動之競技體適能。 二、精進直排輪專項運動之技術水準：能藉由直排輪專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之直排輪專項運動技術水準。 三、發展直排輪專項運動之戰術運用：能經由直排輪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、提升直排輪專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升直排輪專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。			

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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
2	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運動潛能。						
3	短/中速度培養 防守戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆個人防守、2~3 人防守和全隊防守戰術	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
4	短/中速度培養 防守戰術	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑 ◆個人防守、2~3 人防守和	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、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 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	全隊防守戰術				
5	比賽週 (屏東縣中小聯合運動會)			◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈)	性別平等教育 人權教育 品德教育	實際測驗	8	
6	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
7	第一次段考			◆自我介紹與分組	性別平等教育	測驗	8	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					
				<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習 	品德教育 法治教育			
8	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
9	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2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-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
10	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	比賽週 (全國中等學校運動會)			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實際測驗	8	
13	耐力訓練 進攻戰術	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2 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-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	耐力訓練 進攻戰術	<p>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> <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。</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
16	耐力訓練 進攻戰術	<p>P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	法治教育			
17	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
18	模擬比賽訓練 運球手感及過	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	人	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式				
19	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術	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	8	
20	期末考			◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

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

屏東縣東新國民中學 112 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【直排輪(競速/曲棍)】課程計畫

教材來源	■自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	蔡明進	課發會審查人員		教學者	蔡明進 羅平育
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				

課程目標	<p>一、培養直排輪專項運動之競技體能：能依直排輪專項運動之特性執行個人體能訓練，增進直排輪專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進直排輪專項運動之技術水準：能藉由直排輪專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之直排輪專項運動技術水準。</p> <p>三、發展直排輪專項運動之戰術運用：能經由直排輪專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升直排輪專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升直排輪專項運動競賽之心理素質。</p>
核心素養	<p>體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	耐力訓練 進攻戰術	<p>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> <p>P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔軟性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。						
2	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
3	短/中速度培養 防守戰術	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中，展現自我運動潛能。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能上，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。	性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆短距離-阻力起跑) ◆個人防守、2~3人防守和全隊防守戰術				
4	短/中速度培養 防守戰術	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆個人防守、2~3人防守和全隊防守戰術	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運動潛能。						
5	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
6	第一次段考			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆◆體能訓練(競速-300 米 *50 圈) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
7	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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、	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	123、迴轉...等等過人方式				
8	耐力訓練 射門方式訓練	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。 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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(競速-300米*100圈) ◆分別為正手腕射、急射、猛射、反手腕射四種	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	耐力訓練 射門方式訓練	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。 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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(競速-300 米*100 圈) ◆分別為正手腕射、急射、猛射、反手腕射四種	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
10	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈)	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能上，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。	性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。				
11	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
12	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
13	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) 	人權教育	測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育			
15	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
16	比賽週 (屏東縣縣運會)	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈 ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
17	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
18	耐力訓練 進攻戰術	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2 ~ 3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2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-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
19	耐力訓練 進攻戰術	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		潛能。						
20	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
21	期末考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 ◆段考週 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣東新國民中學 112 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【直排輪】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 144 節
設計者	蔡明進	課發會審查人員	教學者	蔡明進 羅平育
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養直排輪專項運動之競技體能：能依直排輪專項運動之特性執行個人體能訓練，增進直排輪專項運動之競技體適能。 二、精進直排輪專項運動之技術水準：能藉由直排輪專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之直排輪專項運動技術水準。 三、發展直排輪專項運動之戰術運用：能經由直排輪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、提升直排輪專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升直排輪專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。			

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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
2	耐力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運動潛能。						
3	短/中速度培養 防守戰術	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆個人防守、2~3 人防守和全隊防守戰術	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
4	短/中速度培養 防守戰術	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑 ◆個人防守、2~3 人防守和	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、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 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	全隊防守戰術				
5	比賽週 (屏東縣中小聯合運動會)			◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈)	性別平等教育 人權教育 品德教育	實際測驗	8	
6	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
7	第一次段考			◆自我介紹與分組	性別平等教育	測驗	8	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					
				<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習 	品德教育 法治教育			
8	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
9	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2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-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
10	短/中速度培養 基礎溜滑動作	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈) ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	比賽週 (全國中等學校運動會)			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實際測驗	8	
13	耐力訓練 進攻戰術	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2 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-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	耐力訓練 進攻戰術	<p>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> <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。</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	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	8	
16	耐力訓練 進攻戰術	<p>P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆體能訓練(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術 	法治教育			
17	模擬比賽訓練 運球手感及過人	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、123、迴轉...等等過人方式 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
18	期末考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(300m*50 圈) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

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

屏東縣東新國民中學 112 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	吳政憲	課發會審查人員	教學者	吳政憲
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。			

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

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
2	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
		Ps-IV-1 了解並運用相關心						

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		理技能·促進多元感官的發展。						
3	基礎速度培養 TRX 平板支撐	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆trx 基本動作練習(平板支撐) ◆核心基本動作練習 ◆速度練習(25 四式衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
4	基礎速度培養 TRX 平板支撐	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用 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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 	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	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		與運動防護 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力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	(平板支撐) ◆核心基本動作練習 ◆速度練習(25 四式衝刺)				
5	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂屈伸	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
6	第一次段考			◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	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					
7	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂屈伸	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-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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
8	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混合式 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、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 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
9	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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。 P-IV-2理解並執行中階專 項體能訓練，將訓練	P-IV-A1力量、速度、柔韌 性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混和式 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。						
10	速度培養 TRX Chest Press 胸推	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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	速度培養 TRX Chest Press 胸推	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、技術與態度。 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 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
12	水中耐力訓練 TRX Glute Bridge 屈膝橋式	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-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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習(屈膝橋式) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
13	水中耐力訓練 TRX plank 撐	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游)	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	體	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆trx 基本動作練習 (TRX plank 撐體) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式)	法治教育			
14	第二次期中考			◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	水中耐力訓練 Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	米四式短衝刺)				
16	比賽週 (屏東縣縣運會)	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) (plank 撐體) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
17	水中衝刺訓練 TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、技術與態度。 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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
18	水中衝刺訓練 TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	P 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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(Knee Tucks 膝蓋跪臥) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，展現自我運動潛能。						
19	水中中長耐力訓練 TRX Chest Press 胸推	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式練習(100 米 .50 米四式短衝刺*10) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
20	水中中長耐力訓練	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	TRX Chest Press 胸推	效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	(Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式練習(100米. 50米四式短衝刺*10)	法治教育			
21	期末考	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。		◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 ◆段考週	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣東新國民中學 112 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	吳政憲	課發會審查人員	教學者	吳政憲
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。			

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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
2	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
3	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂屈伸	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習		
4	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂屈伸	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習(仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
5	比賽週 (屏東縣中小聯合運動會)			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實際測驗	8	
6	基礎速度培養 TRX 平板支撐	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆trx 基本動作練習(平板支撐) ◆核心基本動作練習 ◆速度練習(25 四式衝刺*20) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
7	第一次段考			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	<p>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> <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。</p> <p>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。</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混合式 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混合式*3	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
		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-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
		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。						
10	速度培養	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	◆熱身操	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	TRX Chest Press 胸推	<p>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> <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。</p>	<p>性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*10) 	<p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	分組練習		
11	<p>速度培養</p> <p>TRX Chest Press 胸推</p>	<p>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>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*10) 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2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-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
12	比賽週 (全國中等學校運動會)			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實際測驗	8	
13	水中耐力訓練 TRX plank 撐體	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>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (TRX plank 撐體) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式*2) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。</p>						
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	耐力訓練 Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)◆ 核心基本動作練習 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆耐力練習(800 米自由式*2)				
16	水中中長耐力訓練 TRX Chest Press 胸推	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式練習(100 米 .50 米四式短衝刺*10)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		潛能。						
17	水中衝刺訓練 TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	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-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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*20) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
18	水中衝刺訓練 TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	P 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-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>思考與分析的知能。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。</p>						
19	<p>水中中長耐力訓練</p> <p>TRX Chest Press 胸推</p>	<p>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> <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。</p> <p>T-IV-1熟悉並演練各項應</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p>◆熱身操</p> <p>◆體能訓練(2000M 緩游)</p> <p>◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)</p> <p>◆核心基本動作練習</p> <p>◆四式練習(100米 .50米四式短衝刺*10)</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
20	期末考			◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 ◆段考週	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

屏東縣東新國民中學 112 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	吳政憲	課發會審查人員		教學者	吳政憲
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程				

	□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	<p>一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。</p> <p>三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。</p>
核心素養	<p>體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2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 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
2	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
3	基礎速度培養 TRX 平板支撐	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	(平板支撐) ◆核心基本動作練習 ◆速度練習(25 四式衝刺)				
4	基礎速度培養 TRX 平板支撐	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (平板支撐) ◆核心基本動作練習 ◆速度練習(25 四式衝刺)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			練及競技運動的基本概念					
5	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂 屈伸	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-A1力量、速度、柔韌 性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
6	第一次段考			◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
7	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂 屈伸	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌 性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、技術與態度。 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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
8	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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。 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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混合式 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
9	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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。 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混和式	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
10	速度培養 TRX Chest Press 胸推	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。</p>						
11	<p>速度培養</p> <p>TRX Chest Press 胸推</p>	<p>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>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔軟性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25米 50米四式短衝刺) 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2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-1 了解並運用相關心 理技能，促進多元感官的發 展。	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
12	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌 性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混和式	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>能、技術與態度。</p> <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。</p> <p>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。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。</p>	<p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>					
13	水中耐力訓練 TRX plank 撐體	<p>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</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (TRX plank 撐體) 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>能上，增進競技體能、技術與態度。</p> <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。</p> <p>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。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 				
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 	<p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	測驗	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
15	水中耐力訓練 Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)◆ 核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
16	比賽週 (屏東縣縣運會)	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) (plank 撐體) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
17	水中衝刺訓練 TRX Knee	P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	Tucks 膝蓋跪臥	<p>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> <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。</p> <p>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。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。</p>	<p>性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p>◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥)</p> <p>◆核心基本動作練習</p> <p>◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)</p>	<p>品德教育</p> <p>法治教育</p>			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	水中衝刺訓練 TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	<p>P 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> <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。</p> <p>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。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺) 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		理技能·促進多元感官的發展。						
19	水中中長 耐力訓練 TRX Chest Press 胸推	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-1熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式練習(100米 .50米四式短衝刺*10) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>思考與分析的知能。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。</p>						
20	<p>水中中長耐力訓練</p> <p>TRX Chest Press 胸推</p>	<p>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> <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。</p> <p>T-IV-1熟悉並演練各項應</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p>◆熱身操</p> <p>◆體能訓練(2000M 緩游)</p> <p>◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)</p> <p>◆核心基本動作練習</p> <p>◆四式練習(100 米. 50 米四式短衝刺*10)</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能。 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
21	期末考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 ◆段考週 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣東新國民中學 112 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	吳政憲	課發會審查人員	教學者	吳政憲
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。			

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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
2	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
3	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂屈伸	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習		
4	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂屈伸	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習(仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	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-1了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
5	比賽週 (屏東縣中小聯合運動會)			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實際測驗	8	
6	基礎速度培養 TRX 平板支撐	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (平板支撐) ◆核心基本動作練習 ◆速度練習(25 四式衝刺*20) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			練及競技運動的基本概念					
7	第一次段考			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
8	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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。 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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混合式 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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。 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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混合式*3 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
10	速度培養 TRX Chest Press 胸推	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*10) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、技術與態度。 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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
11	速度培養 TRX Chest Press 胸推	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*10) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，展現自我運動潛能。						
12	比賽週 (全國中等學校運動會)			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實際測驗	8	
13	水中耐力訓練 TRX plank 撐體	<p>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> <p>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。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (TRX plank 撐體) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式*2) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		展。						
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	耐力訓練 Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式*2) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
16	水中中長耐力訓練 TRX Chest Press 胸推	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式練習(100 米 .50 米四式短衝刺*10) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、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 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
17	水中衝刺訓練 TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	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-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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌 性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*20)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
18	水中衝刺訓練 TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	P 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-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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
19	水中中長耐力訓練 TRX Chest	P-IV-1理解並執行中階一般體能訓練，將訓練	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	Press 胸推	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆核心基本動作練習 ◆四式練習(100米 .50米四式短衝刺*10)				
20	期末考			◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 ◆段考週	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

屏東縣東新國民中學 112 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	吳政憲	課發會審查人員		教學者	吳政憲
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)				

課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。
課程目標	<p>一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。</p> <p>三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。</p>
核心素養	<p>體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。·</p>

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
2	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
3	基礎速度培養 TRX 平板支撐	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆trx 基本動作練習(平板支撐) ◆核心基本動作練習 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能上，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。	性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆速度練習(25 四式衝刺)				
4	基礎速度培養 TRX 平板支撐	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆trx 基本動作練習(平板支撐) ◆核心基本動作練習 ◆速度練習(25 四式衝刺)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
5	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂 屈伸	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-A1力量、速度、柔韌 性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
6	第一次段考			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
7	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂 屈伸	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌 性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能、技術與態度。 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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
8	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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。 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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混合式 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
9	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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。 P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混和式	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
10	速度培養 TRX Chest Press 胸推	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>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。</p>						
11	<p>速度培養</p> <p>TRX Chest Press 胸推</p>	<p>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> <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。</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p>◆熱身操</p> <p>◆體能訓練(1000M 緩游)</p> <p>◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)</p> <p>◆核心基本動作練習</p> <p>◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
12	水中耐力訓練 TRX Glute Bridge 屈膝橋式	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	P-IV-A1力量、速度、柔軟性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習(屈膝橋式) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		潛能。						
13	水中耐力訓練 TRX plank 撐體	<p>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> <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。</p> <p>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。</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (TRX plank 撐體) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	水中耐力訓練 Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)◆ ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
16	比賽週 (屏東縣縣運會)	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) (plank 撐體) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
17	水中衝刺訓練 TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
18	水中衝刺訓練 TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	P 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	P-IV-A1力量、速度、柔軟性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25米 50米四式短衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>潛能。</p> <p>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。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。</p>						
19	<p>水中中長耐力訓練</p> <p>TRX Chest Press 胸推</p>	<p>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> <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</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p>◆熱身操</p> <p>◆體能訓練(2000M 緩游)</p> <p>◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)</p> <p>◆核心基本動作練習</p> <p>◆四式練習(100米 .50米四式短衝刺*10)</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
20	水中中長耐力訓練 TRX Chest Press 胸推	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式練習(100 米. 50 米四式短衝刺*10)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
21	期末考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 ◆段考週 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣東新國民中學 112 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 144 節
設計者	吳政憲	課發會審查人員	教學者	吳政憲
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。			

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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
2	基礎體適能培養 TRX Chest Press 胸推	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。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
3	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂屈伸	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-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習(仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習		
4	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂屈伸	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 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習(仰臥懸垂臂屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	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-1了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
5	比賽週 (屏東縣中小聯合運動會)			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實際測驗	8	
6	基礎速度培養 TRX 平板支撐	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-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (平板支撐) ◆核心基本動作練習 ◆速度練習(25 四式衝刺*20) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			練及競技運動的基本概念					
7	第一次段考			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
8	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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。 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。	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混合式 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
9	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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。 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	P-IV-A1力量、速度、柔軟性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混合式*3 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>潛能。</p> <p>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。</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。</p>						
10	<p>速度培養</p> <p>TRX Chest Press 胸推</p>	<p>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> <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</p>	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能</p> <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>	<p>◆熱身操</p> <p>◆體能訓練(1000M 緩游)</p> <p>◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)</p> <p>◆核心基本動作練習</p> <p>◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*10)</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，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-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展。						
11	速度培養 TRX Chest Press 胸推	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	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*10)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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。						
12	比賽週 (全國中等學校運動會)			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實際測驗	8	
13	水中耐力訓練 TRX plank 撐體	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (TRX plank 撐體) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式*2) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2 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。	練及競技運動的基本概念					
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	耐力訓練 Chest Press 胸推	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 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式*2) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念					
16	耐力訓練 Chest Press 胸推	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式*2) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
17	水中衝刺訓練 TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	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力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥) ◆核心基本動作練習 ◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*20) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2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。	練及競技運動的基本概念					
18	期末考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游) ◆核心基本動作練習 ◆段考週 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

屏東縣東新國民中學 112 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	洪瑞鴻	課發會審查人員	教學者	洪瑞鴻
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃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、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。			

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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
2	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
3	肌力速度訓練 傳球練習	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100米*3 200米*3 300米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
4	肌力速度訓練	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	傳球練習	<p>頂體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<p>◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺)</p> <p>◆核心基本動作練習</p> <p>◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。</p>	<p>品德教育</p> <p>法治教育</p>			
5	<p>模擬賽訓練</p> <p>防守戰術</p>	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防</p>	<p>◆模擬比賽練習</p> <p>◆小組配對隊打，演練全場比賽經驗。</p> <p>◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	等組合性防守策略。					
6	第一次段考			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
7	模擬賽訓練 防守戰術	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆模擬比賽練習 ◆小組配對隊打，演練全場比賽經驗。 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。						
8	肌力訓練 進攻戰術	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約200-400公尺。 ◆間歇訓練、速耐力訓練核心訓練為主。 ◆進攻戰術，有個人、2~3人和全隊的進攻戰術，全隊進攻戰術又可分為快攻和陣地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面，這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術	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	8	
9	肌力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	200-400 公尺。 ◆間歇訓練、速耐力訓練核心訓練為主。 ◆進攻戰術，有個人、2~3人和全隊的進攻戰術，全隊進攻戰術又可分為快攻和陣地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面，這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術				
10	協調性訓練 實戰演練	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防	◆熱身操 ◆敏捷協調訓練 ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	等組合性防守策略。					
11	協調性訓練 實戰演練	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆敏捷協調訓練 ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	肌耐力訓練 區域防守	P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸.後勾.槓鈴深蹲) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	◆核心基本動作練習 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。				
		Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
13	肌耐力訓練 區域防守	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。	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸、後勾、槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。	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	8	
		Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊進攻、防守戰術與策略運用。						
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(3000 米測時間) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	爆發力訓練 實戰演練	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝) ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
16	比賽週 (屏東縣縣運會)	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操	人權教育	測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆體能訓練(2000 米緩跑) ◆核心基本動作練習 	<p>品德教育</p> <p>法治教育</p>			
17	體能調整 運球手感及過人	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等) 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	等組合性防守策略。					
18	肌力速度訓練 傳球練習	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
19	體能調整 運球手感及過人	P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米*2) 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
20	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。						
21	期末考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩跑) ◆核心基本動作練習 ◆段考週 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣東新國民中學 112 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	洪瑞鴻	課發會審查人員	教學者	洪瑞鴻
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃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、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。
核心素養	<p>體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體能調整 運球手感及過人	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 <p>過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背 後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、 變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
3	肌力速度訓練 傳球練習	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100米*3 200米*3 300米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地 板、過頂、...等等 單手方 式:腰前左右傳球、地板、背 後...等等。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
4	肌力速度訓練 傳球練習	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
5	模擬賽訓練	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆模擬比賽練習 ◆小組配對隊打，演練全場 	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	防守戰術	<p>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。</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<p>比賽經驗。</p> <p>◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。</p>	<p>品德教育</p> <p>法治教育</p>			
5	比賽週 (屏東縣中小聯合運動會)			<p>◆自我介紹與分組</p> <p>◆熱身操</p> <p>◆體能訓練(1500M 緩游)</p> <p>◆核心基本動作練習</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	實際測驗	8	
6	肌力訓練 進攻戰術	<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</p>	<p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p>	<p>◆自我介紹與分組</p> <p>◆熱身操</p> <p>◆整體混合訓練,每次約 200-400 公尺。</p> <p>◆間歇訓練、速耐力訓練核心</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註	
		學習表現	學習內容						
		<p>潛能。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p> <p>潛能。</p>	<p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<p>訓練為主。</p> <p>◆進攻戰術，有個人、2~3人和全隊的進攻戰術，全隊進攻戰術又可分為快攻和陣地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面，這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術</p>					
	<p>模擬賽訓練</p> <p>防守戰術</p>	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<p>◆模擬比賽練習</p> <p>◆小組配對隊打，演練全場比賽經驗。</p> <p>◆防守戰術，分為盯人防守、區域2-3或3-2防守和全隊壓迫防守戰術。</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8		

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運用。 潛能。						
7	第一次段考			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
8	肌力訓練 進攻戰術	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約 200-400 公尺。 ◆間歇訓練、速耐力訓練核心訓練為主。 ◆進攻戰術，有個人、2~3 人和全隊的進攻戰術，全隊進攻戰術又可分為快攻和陣地進攻。場上可能形成 4 打 3 或 3 打 2 以多打少局面，這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術 	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	8	
9	肌力訓練	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆自我介紹與分組	性別平等教育	小隊實作	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	進攻戰術	<p>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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約200-400公尺。 ◆間歇訓練、速耐力訓練核心訓練為主。 ◆進攻戰術，有個人、2~3人和全隊的進攻戰術，全隊進攻戰術又可分為快攻和陣地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面，這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術 	<p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	分組練習		
10	協調性訓練 實戰演練	<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。</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆敏捷協調訓練 ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目目標計劃 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
11	協調性訓練 實戰演練	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆敏捷協調訓練 ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	肌耐力訓練	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	區域防守	<p>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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆重量訓練(腿部推伸.後勾.槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。 	<p>品德教育</p> <p>法治教育</p>			
13	肌耐力訓練 區域防守	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸.後勾.槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(3000 米測時間) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	爆發力訓練 實戰演練	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝) ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
16	爆發力訓練 實戰演練	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝) ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項 賽事，進行實戰磨練，增加 比賽經驗，加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項 目標計劃 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
17	體能調整 運球手感及過 人	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	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米 *2) ◆基礎運球:換手、胯下、背 後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、 變速...等等) 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		潛能。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。					
18	肌力速度訓練 傳球練習	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
19	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
20	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
21	期末考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩跑) ◆核心基本動作練習 ◆段考週 	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣東新國民中學 112 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)	教學總節數	每週 8 節/共 168 節
------	--	-------	----------------

設計者	洪瑞鴻	課發會審查人員		教學者	洪瑞鴻
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃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、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。				

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體能調整 運球手感及過人	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	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，展現自我運動 潛能。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。	T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、 變速...等等)				
2	體能調整 運球手感及過人	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米 *2) ◆基礎運球:換手、胯下、背 後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、 變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運用。 潛能。						
3	肌力速度訓練 傳球練習	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
4	肌力速度訓練 傳球練習	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	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		潛能。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。				
5	模擬賽訓練 防守戰術	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆模擬比賽練習 ◆小組配對隊打，演練全場比賽經驗。 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。	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	8	
6				◆自我介紹與分組	性別平等教育	測驗	8	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					
	第一次段考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 	品德教育 法治教育			
7	模擬賽訓練 防守戰術	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆模擬比賽練習 ◆小組配對隊打，演練全場比賽經驗。 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。 	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	8	
8	肌力訓練 進攻戰術	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<p>◆整體混合訓練,每次約200-400公尺。</p> <p>◆間歇訓練、速耐力訓練核心訓練為主。</p> <p>◆進攻戰術，有個人、2~3人和全隊的進攻戰術，全隊進攻戰術又可分為快攻和陣地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面，這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術</p>	法治教育			
9	肌力訓練 進攻戰術	<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。</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類</p>	<p>◆自我介紹與分組</p> <p>◆熱身操</p> <p>◆整體混合訓練,每次約200-400公尺。</p> <p>◆間歇訓練、速耐力訓練核心訓練為主。</p> <p>◆進攻戰術，有個人、2~3人和全隊的進攻戰術，全隊</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	進攻戰術又可分為快攻和陣地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面，這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術				
10	協調性訓練 實戰演練	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆熱身操 ◆敏捷協調訓練 ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	協調性訓練	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操 ◆敏捷協調訓練	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	實戰演練	<p>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。</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃 	<p>品德教育</p> <p>法治教育</p>			
12	肌耐力訓練 區域防守	<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。</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻</p>	<p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸、後勾、槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
13	肌耐力訓練 區域防守	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸.後勾.槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。 	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	8	
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(3000 米測時間) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育	測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
					法治教育			
15	爆發力訓練 實戰演練	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝) ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項 賽事，進行實戰磨練，增加 比賽經驗，加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項 目標計劃 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
16	比賽週 (屏東縣縣運會)	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	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000 米緩跑) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		潛能。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。					
17	體能調整 運球手感及過 人	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米 *2) ◆基礎運球:換手、胯下、背 後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、 變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	肌力速度訓練 傳球練習	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
19	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等) 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
20	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、變速...等等) 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
21	期末考			◆熱身操	性別平等教育	測驗	8	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				<ul style="list-style-type: none"> ◆體能訓練(2000M 緩跑) ◆核心基本動作練習 ◆段考週 	品德教育 法治教育			

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣東新國民中學 112 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 160 節
設計者	洪瑞鴻	課發會審查人員	教學者	洪瑞鴻
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃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、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
2	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，展現自我運動潛能。	T-IV-B1應用動作	後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
3	肌力速度訓練 傳球練習	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運用。 潛能。						
4	肌力速度訓練 傳球練習	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米 *3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地 板、過頂、...等等 單手方 式:腰前左右傳球、地板、背 後...等等。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
5	模擬賽訓練 防守戰術	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	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	◆模擬比賽練習 ◆小組配對隊打，演練全場 比賽經驗。 ◆防守戰術，分為盯人防守、 區域 2-3 或 3-2 防守和全隊 壓迫防守戰術。	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		潛能。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
5	比賽週 (屏東縣中小聯合運動會)			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實際測驗	8	
6	肌力訓練 進攻戰術	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約200-400公尺。 ◆間歇訓練、速耐力訓練核心訓練為主。 ◆進攻戰術，有個人、2~3人和全隊的進攻戰術，全隊進攻戰術又可分為快攻和陣地進攻。場上可能形成4打 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。		3 或 3 打 2 以多打少局面，這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術				
	模擬賽訓練 防守戰術	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆模擬比賽練習 ◆小組配對隊打，演練全場比賽經驗。 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。	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	8	
7	第一次段考			◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	肌力訓練 進攻戰術	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	刺) ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約 200-400 公尺。 ◆間歇訓練、速耐力訓練核心 訓練為主。 ◆進攻戰術，有個人、2~3 人和全隊的進攻戰術，全隊 進攻戰術又可分為快攻和陣 地進攻。場上可能形成 4 打 3 或 3 打 2 以多打少局面， 這是積分的最好時機，多打 少戰術就是針對這一情況採 取的一種特殊形式的進攻戰 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	8	
9	肌力訓練 進攻戰術	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	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約 200-400 公尺。 ◆間歇訓練、速耐力訓練核心	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，展現自我運動潛能。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	訓練為主。 ◆進攻戰術，有個人、2~3人和全隊的進攻戰術，全隊進攻戰術又可分為快攻和陣地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面，這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術				
10	協調性訓練 實戰演練	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆熱身操 ◆敏捷協調訓練 ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運用。						
11	協調性訓練 實戰演練	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	◆熱身操 ◆敏捷協調訓練 ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項 賽事，進行實戰磨練，增加 比賽經驗，加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項 目標計劃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
12	肌耐力訓練 區域防守	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	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸、後 勾、槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習 ◆防守戰術，分為盯人防守、 區域 2-3 或 3-2 防守和全隊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>潛能。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略</p> <p>運用。</p>	<p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<p>壓迫防守戰術。</p>				
13	<p>肌耐力訓練</p> <p>區域防守</p>	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略</p> <p>運用。</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<p>◆自我介紹與分組</p> <p>◆熱身操</p> <p>◆重量訓練(腿部推伸.後勾.槓鈴深蹲)</p> <p>◆核心基本動作練習</p> <p>◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(3000 米測時間) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	爆發力訓練 實戰演練	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝) ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
16	爆發力訓練 實戰演練	<p>P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝) ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
17	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊進攻、防守戰術與策略運用。潛能。						
18	肌力速度訓練 傳球練習	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
19	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，展現自我運動潛能。	T-IV-B1應用動作	後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
20	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、變速...等等) 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運用。	潛能。					
21	期末考			◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩跑) ◆核心基本動作練習 ◆段考週	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣東新國民中學 112 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 8 節/共 168 節
設計者	洪瑞鴻	課發會審查人員		教學者	洪瑞鴻
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程				

	□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	<p>一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。</p> <p>三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。</p>
核心素養	<p>體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
2	體能調整 運球手感及過人	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、變速...等等) 	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
3	肌力速度訓練	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	傳球練習	<p>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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。 	<p>品德教育</p> <p>法治教育</p>			
4	肌力速度訓練 傳球練習	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
5	模擬賽訓練 防守戰術	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆模擬比賽練習 ◆小組配對隊打，演練全場比賽經驗。 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。	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	8	
6	第一次段考			◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	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					
				刺) ◆核心基本動作練習				
7	模擬賽訓練 防守戰術	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆模擬比賽練習 ◆小組配對隊打，演練全場比賽經驗。 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。	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	8	
8	肌力訓練 進攻戰術	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	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約 200-400 公尺。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，展現自我運動 潛能。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。	T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	◆間歇訓練、速耐力訓練核心 訓練為主。 ◆進攻戰術，有個人、2~3 人和全隊的進攻戰術，全隊 進攻戰術又可分為快攻和陣 地進攻。場上可能形成4打 3或3打2以多打少局面， 這是積分的最好時機，多打 少戰術就是針對這一情況採 取的一種特殊形式的進攻戰 術				
9	肌力訓練 進攻戰術	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約 200-400公尺。 ◆間歇訓練、速耐力訓練核心 訓練為主。 ◆進攻戰術，有個人、2~3 人和全隊的進攻戰術，全隊 進攻戰術又可分為快攻和陣 地進攻。場上可能形成4打 3或3打2以多打少局面，	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊進攻、防守戰術與策略運用。		這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術				
10	協調性訓練 實戰演練	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆熱身操 ◆敏捷協調訓練 ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	協調性訓練 實戰演練	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	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆敏捷協調訓練 ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能中，展現自我運動潛能。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃				
12	肌耐力訓練 區域防守	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸.後勾.槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。 	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	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		運用。						
13	肌耐力訓練 區域防守	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸.後勾.槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。 	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	8	
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(3000 米測時間) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	爆發力訓練	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝) 	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	實戰演練	<p>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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃 	<p>品德教育</p> <p>法治教育</p>			
16	比賽週 (屏東縣縣運會)	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(2000米緩跑) ◆核心基本動作練習 	<p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	等組合性防守策略。					
17	體能調整 運球手感及過人	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
18	肌力速度訓練 傳球練習	P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練，將訓練	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100米*3 200米*3 300米*3 短衝刺)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
19	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔軟性、協調性等中階專項體能	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。						
20	體能調整 運球手感及過人	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
21	期末考			◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩跑) ◆核心基本動作練習 ◆段考週	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣東新國民中學 112 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 8 節/共 144 節
設計者	洪瑞鴻	課發會審查人員	教學者	洪瑞鴻
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃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、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。			

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

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
2	體能調整 運球手感及過人	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背後、轉身...等等 過人方式:強行突破、拉桿、假動作、變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
3	肌力速度訓練 傳球練習	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
4	肌力速度訓練	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	傳球練習	<p>頂體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<p>◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺)</p> <p>◆核心基本動作練習</p> <p>◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、...等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背後...等等。</p>	<p>品德教育</p> <p>法治教育</p>			
5	模擬賽訓練 防守戰術	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防</p>	<p>◆模擬比賽練習</p> <p>◆小組配對隊打，演練全場比賽經驗。</p> <p>◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。	等組合性防守策略。					
5	比賽週 (屏東縣中小聯合運動會)			<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500M 緩游) ◆核心基本動作練習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實際測驗	8	
6	肌力訓練 進攻戰術	<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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約 200-400 公尺。 ◆間歇訓練、速耐力訓練核心 訓練為主。 ◆進攻戰術，有個人、2~3 人和全隊的進攻戰術，全隊 進攻戰術又可分為快攻和陣 地進攻。場上可能形成 4 打 3 或 3 打 2 以多打少局面， 這是積分的最好時機，多打 少戰術就是針對這一情況採 取的一種特殊形式的進攻戰 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				術				
	模擬賽訓練 防守戰術	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆模擬比賽練習 ◆小組配對隊打，演練全場比賽經驗。 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。	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	8	
7	第一次段考			◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺)	性別平等教育 品德教育 法治教育	測驗	8	段考
8	肌力訓練 進攻戰術	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	◆自我介紹與分組 ◆熱身操	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>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。</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。 潛能。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<p>◆整體混合訓練,每次約200-400公尺。</p> <p>◆間歇訓練、速耐力訓練核心訓練為主。</p> <p>◆進攻戰術，有個人、2~3人和全隊的進攻戰術，全隊進攻戰術又可分為快攻和陣地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面，這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術</p>	法治教育			
9	肌力訓練 進攻戰術	<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。</p>	<p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類</p>	<p>◆自我介紹與分組</p> <p>◆熱身操</p> <p>◆整體混合訓練,每次約200-400公尺。</p> <p>◆間歇訓練、速耐力訓練核心訓練為主。</p> <p>◆進攻戰術，有個人、2~3人和全隊的進攻戰術，全隊</p>	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	進攻戰術又可分為快攻和陣地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面，這是積分的最好時機，多打少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰術				
10	協調性訓練 實戰演練	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆敏捷協調訓練 ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
11	協調性訓練	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆敏捷協調訓練 	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	實戰演練	<p>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。</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。</p>	<p>性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃 	<p>品德教育</p> <p>法治教育</p>			
12	肌耐力訓練 區域防守	<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。</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻</p>	<p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸、後勾、槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。 	<p>性別平等教育</p> <p>人權教育</p> <p>品德教育</p> <p>法治教育</p>	<p>小隊實作</p> <p>分組練習</p>	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。					
13	肌耐力訓練 區域防守	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸.後勾.槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習 ◆防守戰術，分為盯人防守、區域 2-3 或 3-2 防守和全隊壓迫防守戰術。 	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	8	
14	第二次期中考			<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆體能訓練(3000 米測時間) ◆核心基本動作練習 	人權教育 品德教育	測驗	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
					法治教育			
15	爆發力訓練 實戰演練	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。	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝) ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項目標計劃 	法治教育 性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
16	爆發力訓練 實戰演練	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	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作	<ul style="list-style-type: none"> ◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝) ◆訓練機動和反應能力 ◆藉由友誼賽或者縣內各項賽事，進行實戰磨練，增加比賽經驗，加以檢討後續比賽結果。以及可改變的各項 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		潛能。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	目標計劃				
17	體能調整 運球手感及過 人	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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌 性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1應用動作 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。	◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500米*2.800米 *2) ◆基礎運球:換手、胯下、背 後、轉身...等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、 變速...等等)	性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
18	期末考			◆熱身操	性別平等教育	測驗	8	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				<ul style="list-style-type: none"> ◆體能訓練(2000M 緩跑) ◆核心基本動作練習 ◆段考週 	品德教育 法治教育			

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

領域/科目		教育階段		國民中學第四學習階段					
		年級		七		八		九	
		上	下	上	下	上	下		
部定 課程	領域 學習 課程	語文	國語文	5	5	5	5	5	5
			英語文	3	3	3	3	3	3
			本土語言	1	1	1	1	0	0
		數學		4	4	4	4	4	4
		歷史		1	1	1	1	1	1
		地理		1	1	1	1	1	1
		公民與社會		1	1	1	1	1	1
		理化				3	3	3	3
		生物		3	3				
		地球科學							
		藝術	音樂	1	1	1	1	1	1
			視覺藝術						
			表演藝術	1	1	1	1	1	1
		綜合活動	家政	1	1				
	童軍				1	1	1	1	
	輔導		1	1	1	1	1	1	
	科技	資訊							

		生活	1	1	1	1	1	1
	健康與體育	健康教育	1	1	1	1	1	1
		體育	1	1	1	1	1	1
	特殊類型班級	體育專業課程	5	5	5	5	5	5
領域學習節數			31 節		31 節		30 節	
校訂 課程	彈性 學習 課程	專項運動 培養與戰術應用	3	3	3	3	3	3
		主題議題專題	0	0	0	0	1	1
		班級活動	1	1	1	1	1	1
		其他類課程	0	0	0	0	0	0
學習總節數			35 節					

屏東縣立東新國民中學體育班 112 學年開課科目及學分數表

壹、屏東縣東新國民中學體育班課程整體架構

一、學校現況 (表一)

學校名稱	屏東縣東新國民中學	學校 類型 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 一般特偏 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 極偏		
地址	屏東縣東港鎮東新路一號	電話	08-8324920-13	傳真	08-8336543
網址	http://163.24.48.10/default_page.asp				
校長	湯博榮	E-mail	tong0418@gmail.com		
教務(導)主任	黃家成	E-mail			
編制內教師數	40				
專任運動教練數	1				
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數	學生數	
	普通班		13	240	
	<u>集中式身心障礙類特教</u> 班		0	0	
	藝術才能班		0	0	
	體育班	發展項目	1	40	
		1.籃球 2.競速溜冰 3.游泳			
總計		14	280		

二、體育班課程目標(文字表述)

東新國中體育班，在適性發展、創新多元的東新學園裡，期望學生成為一個具競爭力、關懷心的健康人。所以本校的課程願景，將以關懷為主軸，從關心自己周遭環境開始，觸及社區、鄉鎮、國家、乃至國際的人事物，唯有主動覺察周遭問題，進一步的行動，從心而發的學習才有效果。

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 年級		國民中學第四學習階段						
				七		八		九		
				上	下	上	下	上	下	
部定 課程	領域 學習 課程	語文	國語文	5	5	5	5	5	5	
			英語文	3	3	3	3	3	3	
			本土語言	1	1	1	1	0	0	
		數學		4	4	4	4	4	4	
		歷史		1	1	1	1	1	1	
		地理		1	1	1	1	1	1	
		公民與社會		1	1	1	1	1	1	
		理化				3	3	3	3	
		生物		3	3					
		地球科學								
		藝術	音樂	1	1	1	1	1	1	
			視覺藝術							
			表演藝術	1	1	1	1	1	1	
		綜合活動	家政	1	1					
			童軍			1	1	1	1	
			輔導	1	1	1	1	1	1	
		科技	資訊							
			生活	1	1	1	1	1	1	
		健康與體育	健康教育	1	1	1	1	1	1	
	體育		1	1	1	1	1	1		
	特殊類型班級	體育專業課程		5	5	5	5	5	5	
	領域學習節數				31節		31節		30節	
	校訂 課程	彈性 學習 課程	專項運動 培養與戰術應用		3	3	3	3	3	3
			主題議題專題		0	0	0	0	1	1
			班級活動		1	1	1	1	1	1
			其他類課程		0	0	0	0	0	0
	學習總節數				35節					

屏東縣東新國中 111 學年度課程發展委員會

第 2 次會議紀錄

時間：112 年 6 月 21 日 12 時 40 分

地點：本校第一會議室

主席：校長 湯博榮

紀錄：龔雅屏

出席人員：如簽到單

壹、主席致詞

貳、討論事項

案由一：審查本校112學年度學校普通班課程計畫，提請討論。

說明：針對本學期課程計畫內容，提請討論。

決議：照案通過

案由二：審查本校112學年度學校特殊教育課程計畫，提請討論(無則免)。

說明：請特教承辦人提出計畫。

決議：照案通過

案由三：審查本校112學年度學校藝術才能班/體育班課程計畫，提請討論(無則免)。

說明：請體育組提出課程計畫。

決議：照案通過

案由四：審查本校全校學生每日作息時間表。

說明：請依據「屏東縣國民中小學學生在校時間實施原則」辦理。

本校作息表如下：

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:35-08:05	早自習				
08:20-09:05	第 1 堂	第 1 堂	第 1 堂	第 1 堂	第 1 堂
09:15-10:00	第 2 堂	第 2 堂	第 2 堂	第 2 堂	第 2 堂
10:10-10:55	第 3 堂	第 3 堂	第 3 堂	第 3 堂	第 3 堂
11:05-11:50	第 4 堂	第 4 堂	第 4 堂	第 4 堂	第 4 堂
11:50-12:35	午餐、打掃				
12:35-13:15	午休	午休	午休	午休	午休
13:20-14:05	第 5 堂	第 5 堂	第 5 堂	第 5 堂	班會

14:15-15:00	第 6 堂	第 6 堂	第 6 堂	第 6 堂	第 6 堂
15:05-15:55	第 7 堂	第 7 堂	第 7 堂	第 7 堂	社團
16:05-16:50	第 8 堂	第 8 堂	第 8 堂	第 8 堂	社團
16:50-	放 學				

決議：照案通過

案由五：112 學年開設課程名稱如下表

年級/節數	112 學年度彈性課程名稱
七/5 節	FUN 學. 新閱圖書. 作家行腳. 班會. 社團
八/5 節	FUN 學. 閱讀探索. 生活輔導. 班會. 社團
九/6 節	FUN 學. 心課程. 生活輔導. 社團 3 節

說明：閱讀探索改成新閱探索

決議：決議：照案通過

肆、臨時動議：無

伍、散會：112 年 6 月 21 日 13 時 00 分

紀錄：

教師兼
教學組長 龔雅屏

主任：

教師兼
教務主任 黃家成

校長

國民小學
國民小學校長 湯博榮

屏東縣立東新國民中學課程發展委員會簽到單

112 學年度第 1 學期

日期：112 年 6 月 21 日 12 時 40 分

地點：第一會議室

代表	職稱	姓名	簽到
	校 長	湯博榮	湯博榮
	教務主任	黃家成	黃家成
	教學組長	龔雅屏	龔雅屏
行政人員代表	設備組長	黃建堂	黃建堂
	學務處代表	曾姿菁	曾姿菁
	輔導室代表	陳裕錫	陳裕錫
領域教師代表	語文領域召集人 (國語文)	張淑華	張淑華
	語文領域召集人 (英語文)	龔雅屏	龔雅屏
	數學領域召集人	傅小芳	傅小芳
	自然領域召集人	曾于芯	曾于芯
	社會領域召集人	劉恒姝	劉恒姝
	健體領域召集人	陳建帆	陳建帆
	藝術領域召集人	龔玳儀	
	綜合領域召集人	張舜齡	張舜齡
	科技領域召集人	黃家成	黃家成
年級代表	七年級	李勝雄	
	八年級	郭千惠	
	九年級	蔡雪紅	
家長代表	家長代表		
社區代表	社區代表	蘇錦淑	
特教代表	特教業務承辦人	陳淑玲	陳淑玲
	體育班業務承辦人	劉文正	劉文正

會議名稱： 111 學年體育班課程發展委員會會議紀錄

日期：112年6月20日上午8時00分

會議流程及討論議題 紀錄

會議地點：校長室

會議主席：湯博榮校長

與會人員：體育組長劉文正、學務主任 傅小芳、教務主任 黃家成、

李勝雄老師、凌熙 老師、吳政憲教練、羅平育教練、洪瑞鴻教練、

家長代表 蔡明進

一. 主席致詞

請各位委員審查相關專項訓練課程計畫並審查新學期的課程表，通過後將送交課程發展委員會審查。

二. 業務單位說明及報告

1. 確認 112 學年度新課綱各專項訓練課程計畫。
2. 討論 112 學年度新學期課程表
3. 重申各球隊申請比賽補助規定和流程
4. 各球隊教練提出需求與協調事項。
5. 學生出賽基準

三. 委員提問

無

四. 會議決議

通過各項專項訓練課程計畫及新學期課程表，並送本校課程發展委員會審核。

五. 臨時提議討論

屏東縣立東新國中 111 學年度第 2 學期

東新國中體育班發展委員會 簽到單

日期：112 年 6 月 20 日

時間：8:00 分

地點：會議室

職位	姓名	簽名	備註欄
校長	湯博榮	湯博榮	
學務主任	傅小芳	傅小芳	
教務主任	黃家成	黃家成	
家長代表	蔡明進	蔡明進	
體育組長	劉文正	劉文正	
導師代表	李勝雄	李勝雄	
導師代表	凌熙	凌熙	
導師代表	郭千惠		公假
教練	羅平育	羅平育	
教練	洪瑞鴻	洪瑞鴻	
教練	吳政憲	吳政憲	