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
	□ 統整性主題/專題/議題探究		
世 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝課程)		
	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生)		
本性與 <u>生</u>	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活	動 □斑級輔導	■學生自主學習等各式課程
	□領域補救教學課程)		
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技	技術應用、 團隊	分組對抗競賽及競技綜合訓
林性故計堆心	練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
	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	主直排輪專項 運	動之競技體適能。
┃ ┃ 課程目標	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。
本生日1末	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,應戶	目於實際競技運	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	頁運動競賽之心	理素質。
	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。
核心素養	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。	† •
	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 ^范	社會。・

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	莎 ■七士	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	】	內容重點	<u> </u>	日」安文	伸註

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	₩ = 七 +	给動	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里	內容重點	評量方式	節數	油油
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技						
		能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
1	耐力訓練'	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(300m*100 圈	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
'	進攻戰術		Ps-IV-D1 意象、專注力訓		品德教育 法治教育	分組練習	0	
		項體能訓練,將訓練	練及競技運動的基本概念	◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術				
		效能發揮於動作技						
		能中,展現自我運動						
		潛能。						
		P-IV-1理解並執行中階一		◆自我介紹與分組 ◆				
	耐力訓練'	 般體能訓練・將訓練	 	◆熱身操 ・	性別平等教育			
2				◆臆舵訓滐(300M^100 囱 	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	進攻戰術	效能發揮於動作技		◆敏捷訓練 ◆	法治教育	אינדאיי בי		
		能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 	內容重點	叶里刀以	다. 살 지	用吐
		能、技術與態度。	 性、協調性等中階專項體能 	◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		P-IV-2 理解並執行中階專						
		項體能訓練,將訓練效能發	Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
		揮於動作技能中,展現自我	練及競技運動的基本概念					
		運動潛能。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練・將訓練	 性、協調性等中階一般體能 					
		效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆自我介紹與分組				
		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操				
	短/中速度培養		T-IV-B1應用動作	אבוזטוויווווווווווווווווווווווווווווווווו	性別平等教育 人權教育	小隊實作	0	
3	防守戰術	P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆長距離-2 衝 1/20 次	品德教育	分組練習	8	
	19J YJ 4X1NI		練及競技運動的基本概念	 ◆短距離-阻力起跑)				
		項體能訓練,將訓練		◆個人防守、2~3人防守和				
		效能發揮於動作技		全隊防守戰術				
		能中・展現自我運動						
		潛能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字里和 	內容重點	計里刀圦	다니 조 X	用吐
		P-IV-1理解並執行中階一	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階一般體能 					
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圏	性別平等教育			
4	短/中速度培養	能上,增進競技體	 性、協調性等中階專項體能	·	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	防守戰術	能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	◆短距離-阻力起跑)				
		P-IV-2 理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆個人防守、2~3人防守和				
		項體能訓練、將訓練效能發	練及競技運動的基本概念	全隊防守戰術				
		揮於動作技能中,展現自我						
		運動潛能。						
		P-IV-3 能訓練之原理原則	 P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		了解與連用有氧訓練、無氧		◆自我介紹與分組				
		訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能	 ◆熱身操				
	模擬比賽訓練	等之內容、負荷、安全原則 與運動防護	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育	小隊實作		
5	運球手感及過	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、	人權教育 法治教育	分組練習	8	
	人	之進階技術	T-IV-B1應用動作	123、迴轉等等過人				
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓	方式				
			練及競技運動的基本概念					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	₩₽₩₩	節數	<i>/</i> ≠± ≐+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	評量方式	即數	備註
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	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	◆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	
8	耐力訓練 射門方式訓練	效能發揮於動作技	性、協調性等中階—般體能	◆熱身操 ◆體能訓練(競速-300 米 *100 圏)	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	詳里力式	即級	用社
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	猛射、反手腕射四種				
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
9	耐力訓練	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(競速-300 米	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	射門方式訓練		T-IV-B1應用動作	*100 圈)	品德教育	分組練習		
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	◆分別為正手腕射、急射、 猛射、反手腕射四種				
		項體能訓練,將訓練						
		效能發揮於動作技						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	内容重點	计里刀以	日1 安人	用社
		 能中・展現自我運動 						
		潛能。						
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階―般體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	短/中速度培養	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(200m*50 圈	性別平等教育			
10	,	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆長距離-2 衝 1/20 次	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	基礎溜滑動作	能、技術與態度。		◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前				
		P-IV-2 理解並執行中階專	Dc_IV_D1 音免、東注力訓	後剪冰 、起跑加速、煞車、				
		項體能訓練,將訓練效能發		 前後溜轉換。				
		揮於動作技能中,展現自我						
		運動潛能。		▲白华人勿問八卯				
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-AI/J重、建设、采剝	◆自我介紹與分組 ◆熱身操	性別平等教育			
11	短/中速度培養	 般體能訓練・將訓練 	性、協調性等中階一般體能		人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	基礎溜滑動作	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次				

進度	各單元/主題	學習	重點		融入之議題	·파르구-+	含含 ⊕ /√	/ ≠ ≐÷
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前				
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	後剪冰 、起跑加速、煞車、				
		P-IV-2理解並執行中階專項體能訓練·將訓練效能發	練及競技運動的基本概念 	前後溜轉換。				
		揮於動作技能中,展現自我						
		運動潛能。						
		P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧		◆自我介绍朗分组				
		訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操 ◆長距離-2 衝 1/20 次				
12	模擬比賽訓練	與運動防護	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育	小隊實作	0	
12	運球手感及過	T-IV-2理解並操作跑、跳、	 性、協調性等中階專項體能 	◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、	人權教育 法治教育	分組練習	8	
	人	擲/踢、蹬、划等專項技術	T-IV-B1應用動作	123、迴轉等等過人				
		之進階技術	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	方式				
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		◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	計里力以 	即級	佣社
	運球手感及過 人	等之內容、負荷、安全原則 與運動防護	性、協調性等中階一般體能	◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-200M/4 次				
		T-IV-2理解並操作跑、跳、	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆基礎運球:左右、上下、 123、迴轉等等過人				
		擲/踢、蹬、划等專項	性、協調性等中階專項體能	方式				
		技術之進階技術	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					
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	
		P-IV-1理解並執行中階—	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				
15	短/中速度培養		P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(200m*50 圏 ◆長距離-2 衝 1/20 次	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	基礎溜滑動作	能上,增進競技體		◆短距離-阻力起跑)	品德教育	分組練習	0	
			-1	◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰 、起跑加速、煞車、				
		P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練·將訓練效能發		前後溜轉換。				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	************************************	內容重點	計量刀払	KIJ X X	伸吐
		揮於動作技能中,展現自我						
		運動潛能。						
		P-IV-2 理解並執行中階專	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練效能發						
		揮於動作技能中,展現自我	性、協調性等中階一般體能					
		運動潛能。		◆熱身操				
	比賽週		P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(200m*50 圈	人權教育	測驗		
16	(屏東縣縣運會)		性、協調性等中階專項體能		品德教育		8	
			工 咖啡工艺工程等次短点	◆核心基本期作練省 	法治教育			
			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					
		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				
		6八四曲 台上 ≐川 4市	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操				
			注、励词注专中陷一放短兆	◆體能訓練(200m*50 圈				
	短/中速度培養	 效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	,	性別平等教育			
17				◆長距離-2 衝 1/20 次	人權教育	小隊實作	8	
	基礎溜滑動作	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-阻力起跑)	品德教育	分組練習		
			T. D. (D. () () () () () () () () () (→前後 S 型、前後葫蘆型、前				
		能、技術與態度。 	T-IV-B1應用動作	後剪冰 、起跑加速、煞車、				
		P-IV-2 理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	前後溜轉換。				
		項體能訓練,將訓練效能發	練及競技運動的基本概念	区/田刊次				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	狄字 里和	內容重點	計里刀斗	다] 살 옷	用吐
		揮於動作技能中·展現自我						
		運動潛能。						
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技						
			D IV A 2 力导,结府,矛却	◆自我介紹與分組				
		形 上 , 塇 廷 祝 扠 痘 	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操				
18	耐力訓練'	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(300m*100 圈	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	進攻戰術	P-IV-2理解並執行中階專		◆敏捷訓練	品德教育	分組練習	0	
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓		法治教育			
		具體能訓練,將訓練 	練及競技運動的基本概念	◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		效能發揮於動作技						
		能中,展現自我運動						
		潛能。						
	耐力訓練'	P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-AT刀重、建度、柔韌	◆自我介紹與分組 • ## ₽#	性別平等教育			
19	איגוועם עע ניוון 	九月 原典 公上 さい / 去		◆熱身操	人權教育	小隊實作	8	
1.7	進攻戰術	股體配訓練,將訓練 	性、協調性等中階一般體能	◆體能訓練(300m*100 圈	品德教育	分組練習		
	נויו עיד ייי			◆敏捷訓練	法治教育			

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	谷 事 /1	/ / ≠ ≐+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計里 <u>力</u>	節數	備註
		效能發揮於動作技		◆核心基本動作練習				
				◆耐力練習(25 分持續溜)				
		能上,增進競技體 	P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能					
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
		項體能訓練,將訓練	練及競技運動的基本概念					
		效能發揮於動作技						
		能中・展現自我運動						
		潛能。						
		P-IV-3 能訓練之原理原則	 P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		了解與建用有氧訓練、無氧 		◆自我介紹與分組				
		訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操				
	 模擬比賽訓練	等之內容、負荷、安全原則		◆長距離-2 衝 1/20 次	性別平等教育			
20	(大) 灰心 更 m i i i i	與運動防護	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆短距離-1000M/4 次		小隊實作	8	
20	運球手感及過	T-IV-2理解並操作跑、跳、	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、	人權教育 法治教育	分組練習	0	
		擲/踢、蹬、划等專項	 T-IV-B1應用動作 	123、迴轉等等過人				
		技術之進階技術	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	方式				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計里力以 	即多数	用註
			練及競技運動的基本概念					
21	期末考			◆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	

^{*}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				
	□統整性主題/專題/議題探究						
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝課程) ■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生)						
課程類型	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戸外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程						
	□領域補救教學課程) 						
 課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合打	支術應用、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。						
	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,增設	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	人與團隊之直排	輪專項運動技術水準。				
課程目標	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	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工	頁運動競賽之心	理素質。				
	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,進而運用適當的第	5略,處理與解	決體育與健康的問題。				
核心素養	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	具創新求變的能	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。	‡ •				
	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	各單元/主題	學習	學習重點		融入之議題	評量方式.	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評里 刀	即」多以	用註

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大)字里和 	內容重點	叶里刀丛	다고 조 지	用吐
		P-IV-1理解並執行中階一						
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技		◆熱身操	性別平等教育			
1	耐力訓練' 進攻戰術	能上・増進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(300m*100 圈 ◆敏捷訓練	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	连·汉 \$4.1师	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜)	法治教育			
		P-IV-2 理解並執行中階專		◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		項體能訓練、將訓練效能發						
		揮於動作技能中,展現自我	練及競技運動的基本概念					
		運動潛能。						
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		☆ 4+ 3% +T +∧ ₹4 //c ++		◆熱身操				
	耐力訓練'	效能發揮於動作技		◆體能訓練(300m*100 圏	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
2	\ \ -\ -\	能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆敏捷訓練	品德教育	分組練習	8	
	進攻戰術	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜)	法治教育			
		P-IV-2 理解並執行中階專		◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		項體能訓練,將訓練效能發	Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
		揮於動作技能中,展現自我	練及競技運動的基本概念					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點	叶里刀圦	다니 장 시	用吐
		運動潛能。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階一般體能 					
		效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	短/中速度培養	能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(200m*50 圏	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
3		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	◆長距離-2 衝 1/20 次	八催教育 品德教育	が終りに 分組練習	8	
	防守戰術	P-IV-2理解並執行中階專	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)	AA 13.3XV 3	73.7=		
		 項體能訓練·將訓練效能發 		◆個人防守、2~3人防守和 全隊防守戰術				
		 揮於動作技能中·展現自我 						
		運動潛能。						
		 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				
4	短/中速度培養	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆體能訓練(200m*50 圈)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	防守戰術	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次	品德教育	分組練習	0	
		能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能					
				◆個人防守、2~3人防守和				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即数	用社
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	全隊防守戰術				
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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。						
	比賽週			◆熱身操	性別平等教育			
5	(屏東縣中小聯			◆體能訓練(200m*50 圈)	人權教育	實際測驗	8	
	合運動會)				品德教育			
6	模擬比賽訓練	等之內容、負荷、安全原則	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 ◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、 123、迴轉等等過人	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 (大学)	内容重點	計里刀払	民口 安义	用吐
				◆熱身操	品德教育			
				◆體能訓練(300m*50 圈)	法治教育			
				◆核心基本動作練習				
		P-IV-3 能訓練之原理原則	 P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		了解與蓮用有氧訓練、無氧		◆自我介绍朗分组				
		訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操				
		等之內容、負荷、安全原則		 ◆長距離-2 衝 1/20 次				
	模擬比賽訓練	與運動防護	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育	 小隊實作		
8	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	T-IV-2理解並操作跑、跳、	 		人權教育	分組練習	8	
	<i>连州</i>		1年,侧侧任守于阳等块短化	 ◆基礎運球:左右、上下、	法治教育			
	人	擲/踢、蹬、划等專項技術	T-IV-B1應用動作	123、迴轉等等過人				
		 之進階技術	 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	方式				
		之	練及競技運動的基本概念					
				◆自我介紹與分組				
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-AI刀重、速度、柔剝 	◆熱身操				
		 般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	▲ B 分 計 / 本 / 200 · · · · * F 0 图)				
	短/中读度培養				性別平等教育			
9	短/中速度培養	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	 ◆長距離-2 衝 1/20 次	人權教育	小隊實作	8	
	基礎溜滑動作				品德教育	分組練習	O	
			性、協調性等中階專項體能					
		 能、技術與態度。	 T-IV-B1應用動作	◆前後 S 型、前後葫蘆型、前				
		10000000000000000000000000000000000000	 - 1 IN DIN型/11到 -	後剪冰 、起跑加速、煞車、				
				前後溜轉換。				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	叶里刀八	다니 장 시	伸吐
		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					
	短/中速度培養	能上,增進競技體	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 圏	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
10	基礎溜滑動作	P-IV-2理解並執行中階專 項體能訓練,將訓練	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	品德教育	分組練習	8	
		效能發揮於動作技 能中,展現自我運動		後剪冰 、起跑加速、煞車、 前後溜轉換。				
		潛能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		内容重點	計量刀払	다니 조 X	用吐
11		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	◆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	
12	比賽週 (全國中等學校 運動會)			◆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	效能發揮於動作技能上・增進競技體	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(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆統心其本動作練習	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里力以 	即級	用社
		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。						
14	第二次期中考			◆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	效能發揮於動作技 就上,增進競技體	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	◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圏 ◆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	
16	耐力訓練' 進攻戰術	P-IV-1理解並執行中階— 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	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計里 <u>力</u>	即級	油缸
		效能發揮於動作技		◆體能訓練(300m*100 圏	法治教育			
		能上,增進競技體	P-IV-A2刀重、建皮、柔靭	◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習				
		能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆耐力練習(25 分持續溜)				
		P-IV-2 理解並執行中階專		◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		項體能訓練,將訓練效能發	Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
		揮於動作技能中,展現自我	練及競技運動的基本概念					
		運動潛能。						
		P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧		◆自我介紹與分組				
		訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能	▼日找川和榮力組 ◆執身場				
	模擬比賽訓練	等之內容、負荷、安全原則	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育	小隊實作		
17	運球手感及過	捌/吻、庭、刈寺等項权側	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、	人權教育 法治教育	分組練習	8	
	人	之進階技術	T-IV-B1應用動作	123、迴轉等等過人				
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	方式				
18	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	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	8	
10	運球手感及過	訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則		◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次	法治教育	分組練習	J	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学)	內容重點	中里ノノル	日1 安人	伸吐
	人	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	◆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	效能發揮於動作技 能上・増進競技體	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	◆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	
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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 和	內容重點	計里刀以	日」安人	用註
				◆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
	□ 統整性主題/專題/議題探究					
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝	喜課程)				
	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特	孫類型班級學生)				
謀程類型	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □	服務學習 □戸外教法	育 ■班際或校際交流	□自治活動	動 □班級輔導	□ 學生自主學習等各式課程
	□領域補救教學課程)					
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學	學生在專項體能表現	見、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
林性以口 /生心	練表現等・各方面均能有效地提昇運動競技	技能力。				
	一、培養直排輪專項運動之競技體能:能位	依直排輪專項運動之	2特性執行個人體能詞	訓練,增進	直排輪專項運	動之競技體適能。
課程目標	_、精進直排輪專項運動之技術水準:能	藉由直排輪專項運動	协技術的學習與鍛鍊	,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:能夠	經由直排輪專項運動	协戰術戰略之執行與約	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。
	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。
核心素養	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	 評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和) (大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (大学	內容重點	計里刀以	即級	油油
		 P-IV-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技		◆自我介紹與分組 ◆ 自我介紹與分組				
	耐力訓練′		P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(300m*100 圏	性別平等教育			
1	進攻戰術	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆敏捷訓練	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓		法治教育			
		項體能訓練,將訓練	練及競技運動的基本概念	◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		效能發揮於動作技						
		能中,展現自我運動						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大)字里和 	內容重點	叶里刀丛	民リ <i>安</i> X	用吐
		潛能。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組				
		 效能發揮於動作技		◆熱身操	性別平等教育			
2	耐力訓練′	能上・増進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(300m*100 圈 ◆敏捷訓練	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	進攻戰術	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜)	法治教育			
		P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練·將訓練效能發展的	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		揮於動作技能中·展現自我 運動潛能。	然汉勋汉廷勤则叁平倾心					
		 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				
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圏	性別平等教育			
3	短/中速度培養	 效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	,	人權教育	小隊實作	8	
	防守戰術	 能上・増進競技體 	性、協調性等中階專項體能		品德教育	分組練習		
		能、技術與態度。 ************************************	T-IV-B1應用動作	◆個人防守、2~3人防守和 全隊防守戰術				
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	첫 <mark>부 구 구</mark>	公公 申 尔	/ ≠ ≐÷
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	評量方式	節數	備註
		P-IV-2理解並執行中階專	練及競技運動的基本概念					
		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-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
	短/中速度培養	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操 ◆體能訓練(200m*50 圈	性別平等教育			
4	,	能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆長距離-2 衝 1/20 次	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	防守戰術	能、技術與態度。		◆短距離-阻力起跑)				
		P-IV-2 理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆個人防守、2~3人防守和				
		項體能訓練,將訓練效能發	練及競技運動的基本概念	全隊防守戰術 				
		揮於動作技能中,展現自我						
		運動潛能。						
5	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		◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	詳里力式	即」多以	佣社
	運球手感及過	訓練、間歇訓練、循環訓練	 性、協調性等中階一般體能	◆長距離-2 衝 1/20 次	法治教育			
	人	等之內容、負荷、安全原則	112 133 N 3 12 13 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	◆短距離-1000M/4 次				
		與運動防護	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆短距離-500+D/4 次				
		T-IV-2 理解並操作跑、跳、		◆基礎運球:左右、上下、				
		擲/踢、蹬、划等專項技術	性、協調性等中階專項體能 	123、迴轉等等過人				
		之進階技術	 T-IV-B1應用動作	方式				
			 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				
6	第一次段考			◆◆體能訓練(競速-300 米	性別平等教育 品德教育	測驗	8	段考
				*50 圈)	法治教育			
				◆核心基本動作練習				
		P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧		◆埶身墁				
	模擬比賽訓練	訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能 	◆長距離-2 衝 1/20 次	 			
7		八是奶奶饭	 P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆短距離-1000M/4 次 ◆短距離-500+D/4 次	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	
	運球手感及過 人	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	性、協調性等中階專項體能	◆基礎運球:左右、上下、 123、迴轉等等過人	法治教育			
		之進階技術	T-IV-B1應用動作	方式				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀 以	即数	伸社
8	耐力訓練	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	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念 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(競速-300 米	内容 性別 平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作分組練習	8	
		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。	深	◆分別為正手腕射、急射、 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	P-IV-AI刀重、建度、柔靭	◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字 <u>丰</u> 和	內容重點	計単刀払	KIJ X X	用吐
		 效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	*100 圈)				
		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆分別為正手腕射、急射、 猛射、反手腕射四種				
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作					
		P-1V-2	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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-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				
	短/中速度培養		性、協調性等中階一般體能	◆短兒司 徐(200M1°50 固	性別平等教育	L 7V 🗁 //		
10	基礎溜滑動作	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
		能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-阻力起跑)				
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	◆前後 S 型、前後葫蘆型、前後剪冰 、起跑加速、煞車、				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字里和 	內容重點	計 単 刀 エレ	다니 조 X	伸吐
		P-IV-2 理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	前後溜轉換。				
		項體能訓練·將訓練效能發	練及競技運動的基本概念					
		揮於動作技能中,展現自我						
		運動潛能。						
		 P-IV-1理解並執行中階一	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		 般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	短/中速度培養	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(200m*50 圈	性別平等教育			
11		能、技術與態度。		◆長距離-2 衝 1/20 次	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	基礎溜滑動作	P-IV-2理解並執行中階專	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				
		項體能訓練‧將訓練效能發		後剪冰、起跑加速、煞車、				
		揮於動作技能中 · 展現自我		前後溜轉換。				
		運動潛能。						
	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	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	小隊實作		
12		訓練、間歇訓練、循環訓練			人權教育	分組練習	8	
	運球手感及過	等之內容、負荷、安全原則		◆短距離-1000M/4 次	法治教育	1 2 113T 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	给事	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	評量方式	節數	用註
	人	與運動防護	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆短距離-200M/4 次				
		 T-IV-2理解並操作跑、跳、		◆基礎運球:左右、上下、				
			性、協調性等中階專項體能	123、迴轉等等過人				
		擲/踢、蹬、划等專項技術	T. D. D. D. D. T. L.	方式				
		→	T-IV-B1應用動作					
		之進階技術	Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
			練及競技運動的基本概念					
		P-IV-3 能訓練之原理原則	 P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		了解與運用有氧訓練、無氧		◆自我介紹與分組				
		訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操				
	 模擬比賽訓練	等之內容、負荷、安全原則	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次	 			
13	保)	與運動防護	P-IV-A2刀里、还及、朱钏	◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	運球手感及過	T-IV-2理解並操作跑、跳、	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-200M/4 次	法治教育	分組練習	O	
	人			◆基礎運球:左右、上下、	MAMA			
		擲/踢、蹬、划等專項	T-IV-B1應用動作	123、迴轉等等過人				
		 技術之進階技術	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	方式				
			練及競技運動的基本概念					
				◆熱身操				
14	第二次期中考			◆體能訓練(2000M 緩游)	人權教育	測驗	8	
				◆核心基本動作練習	品德教育	/大山	O	
					法治教育			
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		性別平等教育	小隊實作	8	
				◆熱身操	人權教育	分組練習	Ĵ	

進度	各單元/主題	學習重點		教學重點 教學重點	融入之議題	が 単 ナ 士	公 事	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	 	內容重點	評量方式	節數	佣社
	基礎溜滑動作	般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆體能訓練(200m*50 圏	品德教育			
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次				
		能上,增進競技體	11年、励调任寺中陷等块脰ル	◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前				
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	後剪冰 、起跑加速、煞車、				
		P-IV-2 理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	前後溜轉換。				
		項體能訓練、將訓練效能發	練及競技運動的基本概念					
		揮於動作技能中,展現自我						
		運動潛能。						
		P-IV-2 理解並執行中階專	 P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		填體能訓練,將訓練效能發						
		揮於動作技能中,展現自我						
		運動潛能。		◆熱身操	1 145 +/L -/-			
10			P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(200m*50 圈	人權教育	測驗	0	
16			性、協調性等中階專項體能	◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育		8	
			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	短/中速度培養	P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-AI刀重、建皮、柔靭	◆自我介紹與分組 ◆執身操	性別平等教育		8	
1/				◆熱身操	人權教育	分組練習	ŏ	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 <u></u>	內容重點	計里刀以	(의 왕)	伸社
	基礎溜滑動作	般體能訓練・將訓練	 性、協調性等中階一般體能 	◆體能訓練(200m*50 圏	品德教育			
		效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆長距離-2 衝 1/20 次				
		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前				
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	後剪冰 、起跑加速、煞車、				
		P-IV-2 理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	前後溜轉換。				
		項體能訓練、將訓練效能發	練及競技運動的基本概念					
		揮於動作技能中,展現自我						
		運動潛能。						
		P-IV-1理解並執行中階一	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組 ◆自我介紹與分組				
18	耐力訓練'	效能發揮於動作技		◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圏	性別平等教育			
	<u>}</u>	能上,增進競技體	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆敏捷訓練	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	進攻戰術	能、技術與態度。	住、励调任寺中陷等块庭形	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜)	法治教育			
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		項體能訓練,將訓練	練及競技運動的基本概念					

進度	各單元/主題	學習重點		教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	内容重點	計里刀以	即数	用社
		 效能發揮於動作技						
		 能中・展現自我運動 						
		潛能。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階一般體能 					
		效能發揮於動作技		▲白孙人纫每八组				
		 能上・増進競技體 	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
19	耐力訓練'	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(300m*100 圏	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	進攻戰術	P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓		品德教育 法治教育	分組練習	0	
			練及競技運動的基本概念					
		效能發揮於動作技						
		 能中・展現自我運動 						
		潛能。						
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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里				
	模擬比賽訓練	了解與運用有氧訓練、無氧	性、協調性等中階—般體能	◆熱身操	人權教育	分組練習		
		訓練、間歇訓練、循環訓練		◆長距離-2 衝 1/20 次	法治教育			
	運球手感及過	等之內容、負荷、安全原則	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆短距離-1000M/4 次				
	人	與運動防護		◆短距離-200M/4 次				
			性、協調性等中階專項體能	◆基礎運球:左右、上下、				
			T. IV / D1座田新佐	123、迴轉等等過人				
			T-IV-B1應用動作 	方式				
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
		技術之進階技術	練及競技運動的基本概念					
				◆熱身操	↓ ↓↓□□□□□ <i> </i> <i> </i> <i> </i> <i> </i> <i> </i> <i> </i> <i> </i>			
21	期末考	期末考		◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育	NO. EA	0	
				◆核心基本動作練習 ◆核心基本動作練習		測驗	8	
			◆段考週	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 _ _ 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
	□統整性主題/專題/議題探究		
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝課程) ■特殊需求領域課程(□持殊教育學生 ■特殊類型班級學生)		
課程類型	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活□類域域数数 □ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	動 □斑級輔導	□學生自主學習等各式課程
	□領域補救教學課程) 		
 課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合打	支術應用、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。		
	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,增設	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	人與團隊之直排	輪專項運動技術水準。
課程目標	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	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工	頁運動競賽之心	理素質。
	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,進而運用適當的第	5略,處理與解	決體育與健康的問題。
核心素養	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	具創新求變的能	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。	‡ •
	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	各單元/主題	學習	學習重點		融入之議題	評量方式.	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評里 刀	即多数	用註

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大)字里和 	內容重點	叶里刀丛	다고 조 지	用吐
		P-IV-1理解並執行中階一						
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技		◆熱身操	性別平等教育			
1	耐力訓練' 進攻戰術	能上・増進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(300m*100 圈 ◆敏捷訓練	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	连·汉 \$4.1师	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜)	法治教育			
		P-IV-2 理解並執行中階專		◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		項體能訓練、將訓練效能發						
		揮於動作技能中,展現自我	練及競技運動的基本概念					
		運動潛能。						
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		☆ 4+ 3% +T +∧ ₹4 //c ++		◆熱身操				
	耐力訓練'	效能發揮於動作技		◆體能訓練(300m*100 圏	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
2	\ \ -\ -\	能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆敏捷訓練	品德教育	分組練習	8	
	進攻戰術	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜)	法治教育			
		P-IV-2 理解並執行中階專		◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		項體能訓練,將訓練效能發	Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
		揮於動作技能中,展現自我	練及競技運動的基本概念					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點	叶里刀圦	다니 장 시	用吐
		運動潛能。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階一般體能 					
		效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	短/中速度培養	能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(200m*50 圏	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
3		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	◆長距離-2 衝 1/20 次	八催教育 品德教育	が終りに 分組練習	8	
	防守戰術	P-IV-2理解並執行中階專	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)	AA 13.320, 3	73.7=		
		 項體能訓練·將訓練效能發 		◆個人防守、2~3人防守和 全隊防守戰術				
		 揮於動作技能中·展現自我 						
		運動潛能。						
		 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				
4	短/中速度培養	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆體能訓練(200m*50 圈)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	防守戰術	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次	品德教育	分組練習	0	
		能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能					
				◆個人防守、2~3人防守和				

進度	各單元/主題	學習	重點	 お留舌型	融入之議題	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	含含 申 佐	/#==+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	全隊防守戰術				
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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。						
	比賽週			◆熱身操	性別平等教育			
5	(屏東縣中小聯			◆體能訓練(200m*50 圈)	人權教育	實際測驗	8	
	合運動會)			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	品德教育			
		P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧		▲自我介绍朗分组				
		訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操				
6	模擬比賽訓練		IP-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	運球手感及過	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、	法治教育	分組練習	0	
	人	之進階技術	T-IV-B1應用動作	123、迴轉等等過人				
			 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	方式				
			練及競技運動的基本概念					
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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 (大学)	内容重點	計里刀払	民口 安义	伸吐
				◆熱身操	品德教育			
				◆體能訓練(300m*50 圈)	法治教育			
				◆核心基本動作練習				
		P-IV-3 能訓練之原理原則	 P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		了解與蓮用有氧訓練、無氧		◆自我介绍朗分组				
		訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操				
		等之內容、負荷、安全原則		 ◆長距離-2 衝 1/20 次				
	模擬比賽訓練	與運動防護	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育	 小隊實作		
8	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	T-IV-2理解並操作跑、跳、	 		人權教育	分組練習	8	
	<i>连州</i>		1年,侧侧任守于伯等块短化	 ◆基礎運球:左右、上下、	法治教育			
	人	擲/踢、蹬、划等專項技術	T-IV-B1應用動作	123、迴轉等等過人				
		 之進階技術	 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	方式				
		之	練及競技運動的基本概念					
				◆自我介紹與分組				
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-AI刀重、速度、柔剝 	◆熱身操				
		 般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	▲ B 分 計 / 本 / 200 · · · · * F 0 图)				
	短/中速度培養				性別平等教育			
9	加/一座汉州長	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	 ◆長距離-2 衝 1/20 次	人權教育	小隊實作	8	
	基礎溜滑動作				品德教育	分組練習	O	
	基礎溜消動作 		性、協調性等中階專項體能					
		 能、技術與態度。	 T-IV-B1應用動作	◆前後 S 型、前後葫蘆型、前				
		100 100 100 100 100 100 100 100 100 100	 - 1 IN DIN型/11到 -	後剪冰 、起跑加速、煞車、				
				前後溜轉換。				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	叶里刀八	KIJ X X	伸吐
		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					
	短/中速度培養	能上,增進競技體	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 圏	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
10	基礎溜滑動作	P-IV-2理解並執行中階專 項體能訓練,將訓練	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	品德教育	分組練習	8	
		效能發揮於動作技 能中,展現自我運動		後剪冰 、起跑加速、煞車、 前後溜轉換。				
		潛能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	11単月40	더니 중X	用吐
11	+# +t-₹	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	◆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	
	比賽週 (全國中等學校 運動會)			◆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	效能發揮於動作技 能上,增進競技體	性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里力以 	即級	用社
		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。						
14	第二次期中考			◆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	效能發揮於動作技 就上,增進競技體	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	◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圏 ◆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	
16	耐力訓練' 進攻戰術	P-IV-1理解並執行中階— 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	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 	内容重點	叶里刀斗	다) 설 X	用吐
		 效能發揮於動作技		◆體能訓練(300m*100 圏	法治教育			
		能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習				
		能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆耐力練習(25 分持續溜)				
		 P-IV-2 理解並執行中階專		◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		項體能訓練,將訓練效能發	Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
		揮於動作技能中,展現自我	練及競技運動的基本概念					
		運動潛能。						
		P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧		◆自我介紹與分組				
		訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能	◆執身操				
	模擬比賽訓練	等之內容、負荷、安全原則 與運動防護		◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育	小隊實作	0	
17	運球手感及過	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、	人權教育 法治教育	分組練習	8	
		之進階技術	T-IV-B1應用動作	123、迴轉等等過人				
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	方式				
18	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	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	8	
.0	運球手感及過	訓練、間歇訓練、循環訓練 等之內容、負荷、安全原則		◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次	法治教育	分組練習	J	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	₩ 単七 士	然 對	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	評量方式	節數	1)用 註
	人	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刀重、还皮、采剃	◆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	效能發揮於動作技 能上,增進競技體	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	◆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	
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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 和	內容重點	<u> </u>	日」安文	伸社
				◆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 □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
	□統整性主題/專題/議題探究					
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝	藝課程)				
課程類型	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特	殊類型班級學生)				
沐任 親望	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □	服務學習 □戸外教育	育 ■ 斑際或校際交流	□自治活動	が□班級輔導	□學生自主學習等各式課程
	□領域補救教學課程)					
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學		 見、專項技術能力、小	\組綜合技	術應用、團隊	· 於分組對抗競賽及競技綜合訓
林性 取引理ぶ	練表現等,各方面均能有效地提昇運動競	技能力。				

	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。
課程目標	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。
	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。
核心素養	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	各單元/主題	學習	重點	数趨舌Ψ₺	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	- 教學重點 - 教學重點	内容重點	計里刀以	RIJ 安 X	用吐
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	 性、協調性等中階一般體能 					
	耐力訓練'	效能發揮於動作技		◆體能訓練(300m*100 圏	性別平等教育			
1	進攻戰術	能上,增進競技體	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆敏捷訓練	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	(大学)(1)(1)	能、技術與態度。	性、肠调性等中陷等填髓形	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜)	法治教育			
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		項體能訓練・將訓練	練及競技運動的基本概念					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大)字里和 (大)字里和	內容重點	叶里刀斗	다) 호 시	用吐
		效能發揮於動作技						
		能中・展現自我運動						
		潛能。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組 •				
		效能發揮於動作技		◆熱身操	性別平等教育			
2	耐力訓練′	能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(300m*100 圈 ◆敏捷訓練	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	進攻戰術	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能		法治教育			
		P-IV-2 理解並執行中階專		◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術				
		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 					
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-AI/J重、建及、采靭	◆自我介紹與分組 ◆熱身操	性別平等教育			
3	短/中速度培養	 般體能訓練・將訓練 	性、協調性等中階一般體能		人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	防守戰術	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即数	伸註
		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-阻力起跑) ◆個人防守、2~3人防守和				
		能、技術與態度。 	 T-IV-B1應用動作 	全隊防守戰術				
		 P-IV-2理解並執行中階專 	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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-1理解並執行中階一 	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	短/中速度培養	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(200m*50 圏	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
4	防守戰術	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆長距離-2 衝 1/20 次	品德教育	分組練習	8	
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	◆短距離-阻力起跑) ◆個人防守、2~3人防守和				
		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						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	₩₽┴ 	结 動	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	評量方式	節數	用社
		運動潛能。						
5	模擬比賽訓練 運球手感及過 人	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	◆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	
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、	性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	町里刀40	ᄷ	用虹
		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	123、迴轉等等過人 方式				
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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					
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆自我介紹與分組				
8	耐力訓練	能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	◆體能訓練(競速-300 米	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	射門方式訓練	P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	~ IUU 酉)	品德教育	分組練習	O	
		項體能訓練・將訓練		◆分別為正手腕射、急射、 猛射、反手腕射四種				
		效能發揮於動作技						
		能中,展現自我運動						
		潛能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字 <u>里</u> 和	內容重點	計単分り	다니 조 X	伸吐
9	耐力訓練射門方式訓練	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	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		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	般體能訓練・將訓練	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(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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點		시 文	用吐
		能上,增進競技體	 性、協調性等中階專項體能 	◆長距離-2 衝 1/20 次				
		能、技術與態度。		◆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、				
		項體能訓練,將訓練效能發		前後溜轉換。				
		揮於動作技能中,展現自我						
		運動潛能。						
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	短/中速度培養	能上,增進競技體	 性、協調性等中階專項體能 	◆體能訓練(200m*50 圈	性別平等教育			
11	,	能、技術與態度。	 T-IV-B1應用動作 	◆長距離-2 寓 1/20 -火	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	基礎溜滑動作	P-IV-2理解並執行中階專	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	HH NO. J.V. J	73 114 117 117		
		項體能訓練·將訓練效能發		後剪冰 、起跑加速、煞車、				
		揮於動作技能中,展現自我		前後溜轉換。				
		運動潛能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	計量/] 40	X 호 디너	用吐
12	模擬比賽訓練 運球手感及過 人	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	◆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	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	◆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	
14	第二次期中考			◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游)	人權教育	測驗	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(Y)字里和	內容重點	叶里刀以	다. 중 X	用吐
					品德教育			
					法治教育			
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	怎,你法庭坟羊	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(200m*50 圈	性別平等教育			
15	短/中速度培養	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能		人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	基礎溜滑動作	能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	◆短距離-阻力起跑) ◆前後 S 型、前後葫蘆型、前				
		P-IV-2 理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	後剪冰、起跑加速、煞車、				
		項體能訓練,將訓練效能發	練及競技運動的基本概念	前後溜轉換。				
		揮於動作技能中,展現自我		/// / / / / / / / / / / / / / / / / /				
		運動潛能。						
		P-IV-2 理解並執行中階專	 P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練效能發						
		揮於動作技能中,展現自我	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操	1 145 t/L / .			
10	比賽週	運動潛能。	 P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(200m*50 圈	人權教育	測驗	0	
16	(屏東縣縣運會)			1 × × ++ 1 × 1 /- /+ 22	品德教育 法治教育		8	
			性、協調性等中階專項體能		仏川狄月			
			T-IV-B1應用動作					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)	內容重點	計里刀斗	日1 安久	用吐
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	位/中油麻拉美	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(200m*50 圏	性別平等教育			
17	短/中速度培養	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆長距離-2 衝 1/20 次	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	基礎溜滑動作	能、技術與態度。	тария тария бария тария бария тария бария тария бария бари					
		P-IV-2 理解並執行中階專 項體能訓練·將訓練效能發	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	後剪冰、起跑加速、煞車、前後溜轉換。				
		揮於動作技能中·展現自我 運動潛能。						
		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				
	耐力訓練'	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圈	性別平等教育			
18		效能發揮於動作技		◆敏捷訓練	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
		能上,增進競技體	P-IV-A2刀重、建度、柔韌	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜)	法治教育			
		能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆2~3人和全隊的進攻戰術				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	内容重點	計里刀以	即数	用社
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		能中·展現自我運動 潛能。						
19	耐力訓練'	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	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計 里 刀 以	即敎	伸註
		潛能。						
20	模擬比賽訓練	T-IV-2理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術	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 ◆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	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				
	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝課程)						
彈性學習 課程類型	■特殊需求領域課程(□持殊教育學生 ■特殊類型班級學生)						
W.任 <i>次</i> 主	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活□領域補救教學課程)	動 □班級輔導	□學生自主學習等各式課程				
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 練表現等·各方面均能有效地提昇運動競技能力。	技術應用、團隊	分組對抗競賽及競技綜合訓				
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,增送 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 一、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 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	與團隊之直排 目於實際競技運	輪專項運動技術水準。 動比賽中。				
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	略・處理與解 創新求變的能 用於日常生活。	決體育與健康的問題。 力。 中。				

進度	各單元/主題	學習	學習重點		融入之議題	評量方式.	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評里 刀	即多数	用註

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)字里和	內容重點	叶里刀丛	다고 조 지	用吐
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組 •				
		效能發揮於動作技		◆熱身操	.\4. □□ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			
1	耐力訓練'	能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(300m*100 圏 ◆敏捷訓練	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	進攻戰術	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能		品德教育 法治教育	分組練習		
		P-IV-2 理解並執行中階專 項體能訓練·將訓練效能發	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆耐力練習(25 分持續溜) ◆2~3 人和全隊的進攻戰術				
		揮於動作技能中·展現自我 運動潛能。						
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	耐力訓練'	效能發揮於動作技		◆體能訓練(300m*100 圏	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
2	\\\(\\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \	能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆敏捷訓練		分組練習	8	
	進攻戰術	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(25 分持續溜)	法治教育			
		P-IV-2 理解並執行中階專		◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		項體能訓練,將訓練效能發						
		揮於動作技能中,展現自我	練及競技運動的基本概念					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點	叶里刀圦	다니 장 시	用吐
		運動潛能。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階一般體能 					
		效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	短/中速度培養	能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(200m*50 圏	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
3		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	◆長距離-2 衝 1/20 次	八催教育 品德教育	が終りに 分組練習	8	
	防守戰術	P-IV-2理解並執行中階專	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)	AA 13.320, 3	73.7=		
		 項體能訓練·將訓練效能發 		◆個人防守、2~3人防守和 全隊防守戰術				
		 揮於動作技能中·展現自我 						
		運動潛能。						
		 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				
4	短/中速度培養	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆體能訓練(200m*50 圈)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	防守戰術	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次	品德教育	分組練習	0	
		能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能					
				◆個人防守、2~3人防守和				

進度	各單元/主題	學習	重點	 お留舌型	融入之議題	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	含含 申 佐	/#==+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	全隊防守戰術				
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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。						
	比賽週			◆熱身操	性別平等教育			
5	(屏東縣中小聯			◆體能訓練(200m*50 圈)	人權教育	實際測驗	8	
	合運動會)			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	品德教育			
		P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧		▲自我介绍朗分组				
		訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操				
6	模擬比賽訓練		IP-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	運球手感及過	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-500+D/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、	法治教育	分組練習	0	
	人	之進階技術	T-IV-B1應用動作	123、迴轉等等過人				
			 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	方式				
			練及競技運動的基本概念					
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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 (大学)	内容重點	計里刀払	民口 安义	伸吐
				◆熱身操	品德教育			
				◆體能訓練(300m*50 圈)	法治教育			
				◆核心基本動作練習				
		P-IV-3 能訓練之原理原則	 P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		了解與蓮用有氧訓練、無氧		◆自我介绍朗分组				
		訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操				
		等之內容、負荷、安全原則		 ◆長距離-2 衝 1/20 次				
	模擬比賽訓練	與運動防護	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育	 小隊實作		
8	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	T-IV-2理解並操作跑、跳、	 		人權教育	分組練習	8	
	<i>连州</i>		1年,侧侧任守于伯等块短化	 ◆基礎運球:左右、上下、	法治教育			
	人	擲/踢、蹬、划等專項技術	T-IV-B1應用動作	123、迴轉等等過人				
		 之進階技術	 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	方式				
		之	練及競技運動的基本概念					
				◆自我介紹與分組				
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-AI刀重、速度、柔剝 	◆熱身操				
		 般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	▲ B 分 計 / 本 / 200 · · · · * F 0 图)				
	短/中读度培養				性別平等教育			
9	短/中速度培養 基礎溜滑動作	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	 ◆長距離-2 衝 1/20 次	人權教育	小隊實作	8	
					品德教育	分組練習	O	
			性、協調性等中階專項體能					
		 能、技術與態度。	 T-IV-B1應用動作	◆前後 S 型、前後葫蘆型、前				
		100 100 100 100 100 100 100 100 100 100	 - 1 IA DIN2/17年71	後剪冰 、起跑加速、煞車、				
				前後溜轉換。				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	叶里刀八	KIJ X X	伸吐
		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					
	短/中速度培養	能上,增進競技體	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 圏	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
10	基礎溜滑動作	P-IV-2理解並執行中階專 項體能訓練,將訓練	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	品德教育	分組練習	8	
		效能發揮於動作技 能中,展現自我運動		後剪冰 、起跑加速、煞車、 前後溜轉換。				
		潛能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		内容重點	計量刀払	다니 조 X	用吐
11		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	◆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	
12	比賽週 (全國中等學校 運動會)			◆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	效能發揮於動作技能上・增進競技體	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(300m*100 圈) ◆敏捷訓練 ◆統心其本動作練習	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	各單元/主題	學習	重點	おਿ おお	融入之議題	₩ ₽ ₩₽	公公 电小	/#=+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		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 					
14	第二次期中考			◆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	效能發揮於動作技 能上,增進競技體	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	◆熱身操 ◆體能訓練(300m*100 圏 ◆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	
16	耐力訓練' 進攻戰術	P-IV-1理解並執行中階— 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	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大)字里和 	内容重點	計里刀圦	다] 살 옷	伸吐
		 效能發揮於動作技		◆體能訓練(300m*100 圏	法治教育			
		能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆敏捷訓練 ◆核心基本動作練習				
		能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆耐力練習(25 分持續溜)				
		 P-IV-2 理解並執行中階專		◆2~3人和全隊的進攻戰術				
		項體能訓練,將訓練效能發	Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
		揮於動作技能中,展現自我	練及競技運動的基本概念					
		運動潛能。						
		P-IV-3 能訓練之原理原則	 P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		了解與運用有氧訓練、無氧		◆自我介紹與分組				
		訓練、間歇訓練、循環訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操				
	模擬比賽訓練	等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆長距離-2 衝 1/20 次 ◆短距離-1000M/4 次	性別平等教育	小隊實作		
17	運球手感及過	捌/吻、埡、刈寺等垻扠側 	性、協調性等中階專項體能	◆短距離-200M/4 次 ◆基礎運球:左右、上下、	人權教育 法治教育	分組練習	8	
	人	之進階技術	T-IV-B1應用動作	123、迴轉等等過人				
			 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 	方式				
			練及競技運動的基本概念					
				◆熱身操	性別平等教育			
18	期末考			◆體能訓練(300m*50 圈)	品德教育	測驗	8	
				◆核心基本動作練習	法治教育			

進度	各單元/主題	學習重點		 数	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	計里力以	日」安人	用吐
				◆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					
	□ 統整性主題/專題/議題探究							
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動□技藝課程)							
は 開発性学自 開発を 課程類型	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生)							
林性郑尘	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戸外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □							
	□領域補救教學課程)							
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技	支術應用、 團隊	分組對抗競賽及競技綜合訓					
林性故引 生心	T埋念 練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
	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	k專項運動之競	技體適能。					
┃ ┃ 課程目標	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。							
林性日烷	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	る 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	加競賽之心理素	質。					
	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	債極實踐,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。					
核心素養	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。	‡ •					
	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	各單元/主題	學習重點		教學重點	融入之議題	評量方式.	公 事作	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	<u> </u>	節數	用註

進度	各單元/主題	學習	重點 教學重點		融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即数	加用社
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技						
		能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆ 分組				
1	基礎體適能培養	能、技術與態度。	性、按調性等 市 陇東 百 豐 計	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest Press 胸推	P-IV-2理解並執行中階專	I-IV-BI應用動作	◆trx 基本動作練習(胸推) ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	0	
		項體能訓練,將訓練	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆爆發力練習(25-50m 衝刺)				
			練及競技運動的基本概念					
		能中,展現自我運動						
		潛能。						
2	基礎體適能培養	T-IV-1熟悉並演練各項應	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發 力與速度等專項體能之原	◆自我介紹與分組 ◆執身操	性別平等教育			
		用動作組合表現,並做獨立		◆體能訓練(1000M 緩游)	人權教育	小隊實作		
	TRX Chest		Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆trx 基本動作練習(胸推)	品德教育	分組練習	8	
	Press 胸推	思考與分析的知能。		◆核心基本動作練習	法治教育			
		Ps-IV-1 了解並運用相關心		◆爆發力練習(25-50m 衝刺)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	〒里/J エヘ	디	川田工
		理技能·促進多元感官的發展。						
		P-IV-1理解並執行中階一	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					
3		能上・増進競技體	性、肠调性等中陷等填體脈	◆自我介紹與分組 ◆熱身操	性別平等教育			
	基礎速度培養		. 1 • 2 • (/6//13/23/11	◆體能訓練(1500M 緩游) ◆trx 基本動作練習	人權教育	小隊實作	8	
	TRX 平板支撐	P-IV-2理解並執行中階專	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	品德教育 法治教育	分組練習	0	
		項體能訓練,將訓練		◆速度練習(25 四式衝刺)				
		效能發揮於動作技						
		能中・展現自我運動						
		潛能。						
4	基礎速度培養	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			
		´		◆	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	TRX 平板支撐	訓練、間歇訓練、循環訓練 等之內容、負荷、安全原則		◆trx 基本動作練習	法治教育	刀紅然目		

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)	内容重點	計里刀斗	民口 发 X	用吐
		T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 之進階技術		◆核心基本動作練習				
5	耐力訓練 TRX Inverted	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	◆自我介紹與分組 ◆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 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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字 <u></u> 丰和	內容重點	叶里刀丸	다니 조 义	用吐
		 P-IV-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆自我介紹與分組				
	耐力訓練	能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操	性別平等教育			
7	TRX Inverted		-IV-B 應用期作 	◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	Ro 仰臥懸垂臂 屈伸	 T-IV-1熟悉並演練各項應 		(仰臥懸垂劈屈伸) ◆核心基本動作練習	法治教育	刀組織目		
		用動作組合表現,並做獨立		◆耐力練習(800 米自由式				
		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-1理解並執行中階一 						
8	四式混合訓練	 般體能訓練・將訓練 	性、拉朗性等力限——似體能	◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX 綜合訓練	 效能發揮於動作技 	P-IV-A2刀重、建皮、柔靭	◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	0	
		能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能					

進度	各單元/主題	學習	重點		融入之議題	評量方式	给動	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	詳里/J	節數	用社
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作					
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能					
	四式混合訓練	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育			
9	TRX 綜合訓練	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
				◆四式練習 400 米混和式	法治教育			
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		項體能訓練,將訓練						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字里和 ————————————————————————————————————	內容重點	計里刀圦	다니 조 X	用吐
		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	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		用動作組合表現,並做獨立	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游)				
10	速度培養	思考與分析的知能。	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest Press 胸推	Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能,促進多元感官的發	性、協調性等中階專項體能	◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	0	
		展。	I-IV-B1應用動作	◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)				
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
			練及競技運動的基本概念					
	\	 P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-AI刀重、迷皮、条靭	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游)				
11	速度培養	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	0	
11	TRX Chest Press 胸推	 效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	8	
		トレール 能上・増進競技體	性、協調性等中階重頂體能	◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)	1/W/H 1/V/L			

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大)字里和	內容重點	計里刀圦	다] 살 X	用吐
		能、技術與態度。	 T-IV-B1應用動作 					
		T-IV-1熟悉並演練各項應	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		用動作組合表現,並做獨立						
		思考與分析的知能。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		 般體能訓練・將訓練 	性、協調性等中階一般體能					
	水中耐力訓練	 效能發揮於動作技	P-IV-A2刀量、速度、柔韌	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
12	TRX Glute	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	Bridge 屈膝橋	能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	(屈膝橋式)	品德教育 法治教育	分組練習		
	式	 T-IV-1熟悉並演練各項應 	3 IV DI 总家 等压力则	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式				
		 用動作組合表現,並做獨立 						
		思考與分析的知能。						
13	水中耐力訓練	P-IV-1理解並執行中階一		◆自我介紹與分組 ◆熱身操	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
13	TRX plank 撐	般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能		品德教育	分組練習	O	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	₩ 旱 土士	给事	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	評量方式	節數	佣社
	贈	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆trx 基本動作練習 (TRX plank 撐體)	法治教育			
		能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式				
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作					
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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。						
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	
	水中耐力訓練	般體能訓練,將訓練效能發	P-IV-AI刀里、迷皮、条剃 	◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育			
15	Chest Press 胸推	體能、技術與態度。	性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2力量、速度、柔韌	(Chest Press 胸推)◆	人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
				◆四式衝刺練習式(25 米 50				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和)	内容重點	計里刀斗	다) 종 X	用吐
			性、協調性等中階專項體能	米四式短衝刺)				
			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					
		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					
		揮於動作技能中·展現自我 運動潛能。		◆熱身操				
	 比賽週		P-IV-A2力量、速度、柔韌	,	人權教育	測驗		
16	(屏東縣縣運會)		性、協調性等中階專項體能	(plank 撐體) ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	8	
			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					
		 P-IV-1理解並執行中階一 	P-IV-AI刀里、迷皮、条靭	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游)				
	水中衝刺訓練	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆trx 基本動作練習	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
17	TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	 效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌		品德教育 法治教育	分組練習	8	
		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點		다니 文 X	用吐
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作					
		T-IV-1熟悉並演練各項應	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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 P-IV-1理解並執行中階	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		 一般體能訓練・將訓 	性、協調性等中階一般體能					
	水中衝刺訓練	 練效能發揮於動作	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(2000M 緩游)	州 即亚 <u>华</u>			
18		 技能上・増進競技體 	性、協調性等中階專項體能	◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥			· ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	O	
		 P-IV-2理解並執行中階專 	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)	,			
		 項體能訓練・將訓練 						
		效能發揮於動作技						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	狄字 里和	內容重點	計里刀圦	다니 정 X	伸吐
		能中,展現自我運動						
		潛能。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
	水中中長	能上・増進競技體	性、肠調性等中陷等項體系	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育			
19	耐力訓練		1 1 0 1/6/13 23 11	◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)	人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest Press 胸推	P-IV-2理解並執行中階專	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	品德教育 法治教育	分組練習		
		項體能訓練,將訓練		式短衝刺*10)				
		效能發揮於動作技						
		能中・展現自我運動						
		潛能。						
	水中中長耐力訓練	 P-IV-1理解並執行中階一 		◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
20	אמוזיא ן ר כ רמו	般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能		品德教育	分組練習	O	

進度	各單元/主題	學習	重點	数額 壬 ∞⊦	融入之議題	÷⊽■ナナ	公公 电片	/## ≐+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
	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-2理解並執行中階專	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)				
21	期末考	潛能。		◆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	
				◆段考週	/A/HTXM			

^{*}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				
	□ 統整性主題/專題/議題探究						
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝課程)						
は 開発性学自 開発を 課程類型	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生)						
林性與空	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戸外教育 □班際或校際交流 □自治活	動 □斑級輔導	□ 學生自主學習等各式課程				
	□領域補救教學課程)						
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合抵	支術應用、 團隊	分組對抗競賽及競技綜合訓				
林性故計堆心	練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。						
	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。						
┃ ┃ 課程目標	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。						
林性日烷	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	る 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	加競賽之心理素	質。				
	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	債極實踐,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。				
核心素養	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。	† •				
	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	各單元/主題	學習	學習重點		融入之議題	評量方式.	公 事作	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評里 刀	節數	用註

進度	各單元/主題	學習	重點	お商 手 ■F	融入之議題	₩ ■ ナ →	公公 电片	/## ≐+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技						
		能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆分組				
	基礎體適能培養	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游)	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
		P-IV-2理解並執行中階專		◆trx 基本動作練習(胸推)	品德教育	分組練習	8	
	Press 胸推	項體能訓練,將訓練		◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺)	法治教育			
		数能發揮於動作技 一次						
		能中,展現自我運動						
		潛能。						
			D_I\/_A 2 敏捷、協調、瞬発	▲自我介绍朗分组				
	基礎體適能培養	T-IV-1熟悉並演練各項應	力與速度等專項體能之原	◆熱身操	性別平等教育			
2		用動作組合表現,並做獨立	理原則	◆體能訓練(1000M 緩游)	人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest			◆trx 基本動作練習(胸推)	品德教育	分組練習		
	Press 胸推		Ps-IV-D1 意象、專注力訓		法治教育			
			練及競技運動的基本概念	◆爆發力練習(25-50m 衝刺)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大字里和 	內容重點	叶里刀巧	다니 조 X	用吐
		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	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	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(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	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	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (個以縣垂臂屈曲)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點	叶里ノノン	KU 조 X	用吐
		T-IV-1熟悉並演練各項應	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		用動作組合表現,並做獨立						
		思考與分析的知能。						
5	比賽週 (屏東縣中小聯 合運動會)			◆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	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	◆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	
7	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字·里和	內容重點	叶里刀八	STI S X	用吐
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,增進競度。 P-IV-2理解並執行中將訓練效能發揮於中,將訓練效能發揮於動作,關體能訓練,將動作技能,展現自我運動潛能。 T-IV-1熟悉並演練各項應	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 綜合動作練習	性別平等教育不等教育	小隊實作分組練習	8	
		用動作組合表現·並做獨立 思考與分析的知能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字里和 	內容重點	叶里刀丸	다니 조 X	伸吐
		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		性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	710 HZ
9	TRX 綜合訓練	效能發揮於動作技 就中,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。		◆核心基本動作練習 ◆四式練習 400 米混合式*3	品德教育 法治教育	分組練習	0	
10	速度培養	P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌	◆熱身操	性別平等教育	小隊實作	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	파트구크	给事	/≠≐÷
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	評量方式	節數	備註
	TRX Chest	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能		人權教育 品德教育	分組練習		
	Press 胸推	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	(Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習	法治教育			
		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*10)				
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作					
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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-1理解並執行中階一 		◆熱身操				
	速度培養	般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆體能訓練(1000M 緩游) ◆trx 基本動作練習	性別平等教育			
11	TRX Chest		P-IV-A2力量、速度、柔韌	 ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	Press 胸推	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆四式衝刺練習式(25 米 50	法治教育			
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	米四式短衝刺*10)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	計里刀以	即級	油油
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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。						
	比賽週 (全國中等學校 運動會)			◆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	
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌		74711347			
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
13	水中耐力訓練	效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
13	TRX plank 撐 體	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	(TRX plank 撐體) ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	O	
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	◆耐力練習(800 米自由式*2)				
		P-IV-2理群业執行中陷等	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	評里 刀	即級	油缸
		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。						
				◆熱身操				
14	第二次期中考			◆體能訓練(2000M 緩游)	人權教育	測驗	8	
	×13 <u> </u>			◆核心基本動作練習	品德教育	77.7 "SXX	Ö	
					法治教育			
	耐力訓練	P-IV-1 理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌	◆熱身操	性別平等教育			
		般體能訓練,將訓練效能發		◆體能訓練(2000M 緩游)	人權教育	 小隊實作		
15	Chest Press	揮於動作技能上,增進競技	性、協調性等中階一般體能		品德教育	分組練習	8	
	_nest Press 簡 御推	體能、技術與態度。		(Chest Press 胸推)◆	法治教育			
				核心基本動作練習				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	日皇/テン	ᅜᅜᅜ	川田口工
			P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆耐力練習(800 米自由式*2)				
			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					
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
			P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操				
	水中中長 耐力訓練	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習	性別平等教育			
16		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	(Chest Press 胸推)	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	TRX Chest Press 胸推	P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	◆四式練習(100 米 .50 米四	法治教育	刀和林日		
		項體能訓練,將訓練		式短衝刺*10)				
		效能發揮於動作技						
		能中,展現自我運動						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)字里和	內容重點	計里刀圦	다. 조 시	用吐
		潛能。						
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能			小隊實作 分組練習		
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能					
能、技術與態度。 T-IV-B1應用動作 ◆熱身操								
	水中衝刺訓練	J訓練 P-IV-2理解並執行中階專 Ps-IV-D1 意象、專注力訓 ◆體能訓練練及競技運動的基本概念 ◆trx 基本重	◆trx 基本動作練習	性別平等教育				
17	TRX Knee	項體能訓練,將訓練		(Knee Tucks 膝蓋跪臥))	人權教育 品德教育		8	
	Tucks 膝蓋跪臥	效能發揮於動作技		◆四式衝刺練習式(25 米 50	法治教育			
		能中・展現自我運動		米四式短衝刺*20)				
		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。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀 以	日1 安义	用註
		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-IV-1理解並執行中階 一般體能訓練,將訓						
18	TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	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	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字 <u>丰</u> 和	內容重點	叶里刀丸	지 조	用吐
		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。						
19	水中中長	效能發揮於動作技 能上,增進競技體	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) ◆try 基本動作練習	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計里 <u>力</u>	即級	伸註
		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			◆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	

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 □ 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
	□統整性主題/專題/議題探究					
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝	喜課程)				
課程類型	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特	所殊類型班級學生)				
	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □	服務學習 □戶外教育	■班際或校際交流	□自治活動	■班級輔導	■學生自主學習等各式課程

	□領域補救教學課程)
	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
課程設計理念	練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。
	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。
 課程目標	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。
林住日宗	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。
	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。
核心素養	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 和	內容重點	計里刀 以	即数	用註
1		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	◆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	小隊實作 分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)字里和	內容重點	叶里刀丛	다] 호 X	用吐
		P-IV-2理解並執行中階專	T-IV-B1應用動作					
		項體能訓練,將訓練	Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
		效能發揮於動作技	練及競技運動的基本概念					
		能中・展現自我運動						
		潛能。						
		T-IV-1熟悉並演練各項應	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發					
			刀與迷及寺等與庭庇之原 					
		用動作組合表現,並做獨立		◆自我介紹與分組				
	基礎體適能培養	思考與分析的知能。			性別平等教育			
2			Ps-IV-D1 意象、專注力訓		人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest		練及競技運動的基本概念	,	品德教育	分組練習		
	Press 胸推	D。1// 1 乙級光海田扣開心			法治教育			
		Ps-IV-1 了解並運用相關心理共能 促進名三威克的發		◆爆發力練習(25-50m 衝刺)				
		理技能,促進多元感官的發展。						
				◆自我介紹與分組	性別平等教育			
	基礎速度培養	P-IV-1理解並執行中階一		◆熱身操	性別十等教育 人權教育	小隊實作		
3		60.9曲台片当川4市 4岁 当川4市	性、協調性等中階一般體能		品德教育	分組練習	8	
	TRX 平板支撐	双短胎训微,对训然			法治教育	אין דיין רכ		

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	·파트구士	公公 电灯	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	評量方式	節數	伸註
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	(平板支撐) ◆核心基本動作練習				
		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆速度練習(25 四式衝刺)				
		能、技術與態度。	 T-IV-B1應用動作 					
		 P-IV-2理解並執行中階專 	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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。						
4	基礎速度培養	了解與建用有氧訓練、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	◆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	
			T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	, , ,				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 和	內容重點	計里刀 以	民IJ 发 X	7月 記土
			練及競技運動的基本概念					
		P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		訓練、間歇訓練、循環訓練		◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	耐力訓練	等之內容、負荷、安全原則 與運動防護	P-IV-A2力量、速度、柔韌		性別平等教育 人權教育	小隊實作		
5	TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術	性、協調性等中階專項體能	◆trx 基本動作練習 (仰臥懸垂劈屈伸)	品德教育 法治教育	分組練習	8	
	屈伸	之進階技術	T-IV-B1應用動作	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式)	/A/113XPJ			
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓	,				
			練及競技運動的基本概念					
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
	耐力訓練	 P-IV-1理解並執行中階一 		◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
7	TRX Inverted		性、協調性等中階一般體能	◆體能訓練(2500M 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	
	Ro 仰臥懸垂臂 屈伸		性、協調性等中階專項體能	(仰臥懸垂劈屈伸) ◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式	法治教育			

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)字里和	內容重點	計里刀圦	다. 중X	用吐
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作					
		T-IV-1熟悉並演練各項應	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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-1理解並執行中階一	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		 般體能訓練・將訓練 	 性、協調性等中階一般體能 					
		 效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆自我介紹與分組				
8	四式混合訓練	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能		性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX 綜合訓練	能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作		品德教育 法治教育	分組練習	J	
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		項體能訓練・將訓練						
		效能發揮於動作技						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 和	內容重點	計里刀以	即数	加用社
		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。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能					
	四式混合訓練	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育			
9	 TRX 綜合訓練	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能) I◆trx 綜合動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
			T-IV-B1應用動作	◆四式練習 400 米混和式	法治教育			
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		項體能訓練,將訓練						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計里/月 以	即級	用社
		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。						
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練		◆體能訓練(1000M 緩游)				
10	速度培養	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆trx 基本動作練習	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest Press 胸推	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能		品德教育 法治教育	分組練習	0	
			I-IV-B1應用動作	◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)				
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計里/月 以	即級	油缸
		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。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 	◆熱身操				
	速度培養	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆trx 基本動作練習	性別平等教育			
11	TRX Chest	效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	(Chest Press 胸推)	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	Press 胸推	能上,增進競技體	 性、協調性等中階專項體能 	◆四式衝刺練習式(25 米 50	法治教育			
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	米四式短衝刺)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字里和 ————————————————————————————————————	內容重點	計里刀以	다기 조 X	伸吐
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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。						
		P-IV-1理解並執行中階一		◆熱身操	州田立签数方			
12	四式混合訓練	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 綜合動作練習	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX 綜合訓練	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習		
		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆四式練習 400 米混和式				

進度	各單元/主題	學習重點			融入之議題	₩ ₽ ₩₩	公公 电压	/≠=+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作					
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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						
		度 校 施 · 使 進 多 兀 感 目 的 發 展 。						
13	水中耐力訓練	 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			
	TRX plank 撐	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆體能訓練(2500M 緩游)	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	丹豊	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆trx 基本動作練習 (TRX plank 撐體)	法治教育			

進度	各單元/主題	學習重點			融入之議題	≒ ₩ = ナ + +	公公 电灯	<i>(</i> #± ≐+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		能上・増進競技體	性、励调任寺中陷等块履服	◆核心基本動作練習 ◆耐力練習(800 米自由式				
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作					
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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。						
14	第二次期中考			◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游)	人權教育	No. 1 F.A.		
				◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	測驗	8	

進度	各單元/主題	學習	習重點 教學重點		融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計量刀払	다기 조 시	用吐
15		P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練·將訓練效能發	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		揮於動作技能上,增進競技	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
		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 	◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)				
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓	,				
			練及競技運動的基本概念					
	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	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		揮於動作技能中·展現自我 運動潛能。	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操		測驗	8	
16			 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	人權教育			
			性、協調性等中階專項體能	(plank 撐體) ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育			
			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	 P-IV-1理解並執行中階一	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 	◆熱身操	性別平等教育	小隊實作	8	
	TRX Knee			◆體能訓練(2000M 緩游)	人權教育	分組練習	O	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	<u> </u>	即数	伸社
	Tucks 膝蓋跪臥	般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆trx 基本動作練習	品德教育			
		3,3,7,2,1,3,5,1,0,1,0,1,0,1,0,1,0,1,0,1,0,1,0,1,0,1	33773 3 12 33 1 1 12 337732732	(Knee Tucks 膝蓋跪臥))	法治教育			
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆核心基本動作練習				
		/\-		◆四式衝刺練習式(25 米 50				
		能上 ・ 増 進 兢 技 體	性、協調性等中階專項體能	米四式短衝刺)				
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作					
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
		1 1V 2/±//+ 3/2 +/V) ++	練及競技運動的基本概念					
		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。						

進度	各單元/主題	學習	重點		融入之議題	並量大士		借註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字· <u>丰</u> 和	內容重點	計里刀圦	다니 조 X	用吐
	名稱	學習表現 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	學習內容 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)		評量方式 小隊實作 分組練習	節數	備註
		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						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	 孩子≆刪	內容重點	日皇/テン	지 호 미지	川田工
		理技能·促進多元感官的發展。						
		P-IV-1理解並執行中階— 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					
			P-IV-A2力量、速度、柔韌					
			性、協調性等中階專項體能	◆熱身操				
	水中中長 耐力訓練		T-IV-B1應用動作 Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習	性別平等教育			
	TRX Chest	項體能訓練,將訓練	練及競技運動的基本概念	(Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
	Press 胸推	效能發揮於動作技		◆四式練習(100 米 .50 米四 式短衝刺*10)	7271 3273			
		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 						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大)	內容重點	中里ノル	民口 安义	用吐
		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。						
	水中中長	效能發揮於動作技 能上,增進競技體	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) ◆try 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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即数	伸註
		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。						
				◆熱身操	性別平等教育			
21	期末考			I◆體能訓練(2000M 緩游)		測驗	8	
	M1/I/ コ			◆核心基本動作練習	法治教育	//\!	O	
				◆段考週	1414XH			

^{*}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 _ _ 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				
	□ 統整性主題/專題/議題探究						
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝課程)						
は 開発性学自 開発を 課程類型	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生)						
	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戸外教育 □旺際或校際交流 □自治活	動 口斑級輔導	■學生自主學習等各式課程				
	□領域補救教學課程)						
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合抗	支術應用、 團隊	分組對抗競賽及競技綜合訓				
林性 故 引 埋 心	練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。						
	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	k專項運動之競	技體適能。				
┃ ┃ 課程目標	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。						
林性日烷	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	加競賽之心理素	質。				
	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	債極實踐,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。				
核心素養	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	各單元/主題	學習	學習重點		融入之議題	評量方式.	公 事作	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評里 刀	節數	用註

進度	各單元/主題	學習	重點	お商 手 ■F	融入之議題	₩ ■ ナ →	公公 电片	/## ≐+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技						
		能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆分組				
	基礎體適能培養	能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游)	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
	TRX Chest Press 胸推	P-IV-2理解並執行中階專		◆trx 基本動作練習(胸推)	品德教育	分組練習	8	
	FIESS N回 注	項體能訓練,將訓練		◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺)	法治教育			
		效能發揮於動作技	練及競技運動的基本概念					
		能中,展現自我運動						
		潛能。						
			D_I\/_A 2 敏捷、協調、瞬発	▲自我介绍朗分组				
	基礎體適能培養	T-IV-1熟悉並演練各項應	力與速度等專項體能之原	◆熱身操	性別平等教育			
2		用動作組合表現,並做獨立	理原則	◆體能訓練(1000M 緩游)	人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest			◆trx 基本動作練習(胸推)	品德教育	分組練習		
	Press 胸推		Ps-IV-D1 意象、專注力訓		法治教育			
			練及競技運動的基本概念	◆爆發力練習(25-50m 衝刺)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大字里和 	內容重點	叶里刀巧	다니 조 X	用吐
		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	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	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(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	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	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (個以縣垂臂屈曲)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大)字里和	内容重點	叶里刀斗	다) 호 시	用吐
		T-IV-1熟悉並演練各項應	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		 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。						
5	比賽週 (屏東縣中小聯 合運動會)			◆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	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	◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)	內容重點	計量刀払	다. 살 시	用吐
			練及競技運動的基本概念					
7	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
8	四式混合訓練	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	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 綜合動作練習	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	各單元/主題	 學習 学自	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)	內容重點	計里刀斗	다니 정 X	用吐
		 P-IV-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		 般體能訓練・將訓練 	性、協調性等中階一般體能					
		 效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操				
9	四式混合訓練	能、技術與態度。 	. 11 2 1//6(/ 132/311	◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 綜合動作練習	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
9	TRX 綜合訓練	 P-IV-2理解並執行中階專 	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 400 米混合式*3	品德教育 法治教育	分組練習	0	
		項體能訓練,將訓練		▼四八線自 400 小ルロル 3				
		 效能發揮於動作技 						
		 能中・展現自我運動 						
		潛能。						
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-AI/J里、迷皮、条靭	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游)				
	速度培養	 般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆trx 基本動作練習	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
10	TRX Chest Press 胸推	 效能發揮於動作技 	P-IV-A2力量、速度、柔韌	(Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	8	
	II I €33 N側 1注	能上・増進競技體		◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*10)	広川狄月			

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋 字 垂和	內容重點		다니 文 X	用吐
		能、技術與態度。	 T-IV-B1應用動作 					
		T-IV-1熟悉並演練各項應	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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-1理解並執行中階一	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		 般體能訓練・將訓練	 性、協調性等中階一般體能 					
	\+ c> + ==	效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆體能訓練(1000M 緩游)				
11	速度培養	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest Press 胸推			 ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	O	
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*10)				
		 項體能訓練・將訓練 						
		效能發揮於動作技						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)字里和	內容重點	中里刀斗	日1 安人	用吐
		能中・展現自我運動						
		潛能。						
12	比賽週 (全國中等學校 運動會)			,	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	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	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 (TRX plank 撐體)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	↑	內容重點	町里刀40	ᄷ	用吐
		展。						
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	耐力訓練 Chest Press 胸推	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-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	◆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	∞	
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	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	◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字· <u>丰</u> 和	內容重點	叶里刀巧	다니 조 X	用吐
		能、技術與態度。	 T-IV-B1應用動作 					
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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-1理解並執行中階一	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階一般體能 					
	水中衝刺訓練	效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育			
17		能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆trx 基本動作練習 	人權教育	小隊實作	8	
	TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥		T-IV-B1應用動作	◆核心基本動作練習 ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	J	
		T-IV-1熟悉並演練各項應	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*20)				
		用動作組合表現,並做獨立						
		思考與分析的知能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點	計里刀が	지 조 지	用吐
18	水中衝刺訓練 TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	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	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)	性別平等教育 人 品德教育	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			性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	₩₽┴±	公公 电灯	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	評量方式	節數	伸註
	Press 胸推	效能發揮於動作技	P-IV-AZ/J里、姥皮、糸靭	◆核心基本動作練習 ◆四式練習(100 米 .50 米四				
		能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	式短衝刺*10)				
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作					
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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。						
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	

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	,		頁 ■ 野際或校際交流	□自治活動	动 □斑級輔導	□學生自主學習等各式課程

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
1.11年1人日)2年1公	練表現等・各方面均能有效地提昇運動競技能力。
	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。
課程目標	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。
林性日宗 	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。
	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。
核心素養	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	Δ Σ υ	田 正
		 P-IV-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆分組				
	基礎體適能培養	か 4t <i>3</i> % t字 tへ まいた t+t		◆熱身操	性別平等教育			
1		效能發揮於動作技		◆體能訓練(1000M 緩游)	人權教育	小隊實作	8	
'	TRX Chest	 	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆trx 基本動作練習(胸推)	品德教育	分組練習	O	
	Press 胸推			◆核心基本動作練習	法治教育			
		能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆爆發力練習(25-50m 衝刺)				
		P-IV-2理解並執行中階專	T-IV-B1應用動作					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和)	內容重點	計里刀斗	다. 중X	用吐
		項體能訓練,將訓練						
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
		效能發揮於動作技	練及競技運動的基本概念					
		能中,展現自我運動						
		潛能。						
		T-IV-1熟悉並演練各項應	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發					
			刀架坯皮寺等块脰胩之床					
		用動作組合表現,並做獨立		◆自我介紹與分組				
	基礎體適能培養			◆熱身操	性別平等教育			
2		思考與分析的知能。	Ps-IV-D1 意象、專注力訓	◆體能訓練(1000M 緩游)	人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest		練及競技運動的基本概念	◆trx 基本動作練習(胸推)	品德教育	分組練習		
	Press 胸推			◆核心基本動作練習	法治教育			
		Ps-IV-1 了解並運用相關心		◆爆發力練習(25-50m 衝刺)				
		理技能,促進多元感官的發						
		展。						
		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				
	基礎速度培養	. 1		◆熱身操	性別平等教育			
3	坐 账	般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆體能訓練(1500M 緩游)	人權教育	小隊實作	8	
	TRX 平板支撐			◆trx 基本動作練習	品德教育	分組練習	O	
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	(平板支撐)	法治教育			
				◆核心基本動作練習				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 	內容重點	叶里刀以	다] 정 X	伸吐
		 能上・増進競技體 	性、協調性等中階專項體能	◆速度練習(25 四式衝刺)				
		能、技術與態度。						
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		 訓練、間歇訓練、循環訓練 等之內容、負荷、安全原則		◆熱身操				
	基礎速度培養	與運動防護	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(1500M 緩游)	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
4	TRX 平板支撐	T-IV-2 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術		1 1/2 2 1/4 1	品德教育 法治教育	分組練習	8	
		之進階技術 T-IV-B1應用動作	◆核心基本動作練習 ◆速度練習(25 四式衝刺)	1/4/H #X PJ				
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓					
			練及競技運動的基本概念					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		内容重點	計量/] 40	X S LIX	用吐
5	耐力訓練 TRX Inverted	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	◆自我介紹與分組 ◆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 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
	耐力訓練 TRX Inverted Ro 仰臥懸垂臂 屈伸	效能發揮於動作技	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 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	各單元/主題	學習	重點	お簡 手 ■⊦	融入之議題	≒ ₩ □ ↑ ↑	左左 电左	/ ‡ ± ±+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		能、技術與態度。	 T-IV-B1應用動作 					
		T-IV-1熟悉並演練各項應	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階一般體能 					
		 效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆自我介紹與分組				
8	四式混合訓練	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX 綜合訓練	能、技術與態度。	 T-IV-B1應用動作 	◆trx 綜合動作練習 ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	9	
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		項體能訓練,將訓練						
		效能發揮於動作技						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)字里和	內容重點	叶里刀以	다니 정 X	用吐
		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。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
	四式混合訓練	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育			
9	TRX 綜合訓練	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	 ◆trx 綜合動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	◆四式練習 400 米混和式	法治教育			
		P-1V-2	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		項體能訓練,將訓練						

進度	各單元/主題	學習	重點	数商 壬 Ψ⊦	融入之議題	·파르구- 	给動	/ ≠ ≐÷
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		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。						
		P-IV-1理解並執行中階一	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練・將訓練	 性、協調性等中階一般體能 	I◆體能訓練(1000M 緩游)				
10	速度培養	效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	, , ,	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest Press 胸推	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能 	◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	0	
		能、技術與態度。 T-IV-B1應用動作	◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)	/				
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點	叶里刀八	KF US	用吐
		 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-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
	<u> </u>	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(1000M 緩游)	↓ ₩ □□ □			
11	速度培養		T-IV-B1應用動作	◆trx 基本動作練習 (Chast Press 胸推)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest Press 胸推	 P-IV-2理解並執行中階專 	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	品德教育 法治教育	分組練習	0	
		項體能訓練,將訓練		◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)				
		效能發揮於動作技						
		能中・展現自我運動						
		潛能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字 <u></u>	內容重點	叶里刀环	다니 조 X	用吐
		 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-1理解並執行中階一	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		般體能訓練・將訓練	 性、協調性等中階一般體能 					
		效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆自我介紹與分組				
	水中耐力訓練	能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游)	性別平等教育			
	TRX Glute		T-IV-B1應用動作	◆trx 基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	Bridge 屈膝橋 式	 P-IV-2理解並執行中階專 	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	(屈膝橋式) ◆核心基本動作練習	法治教育			
		 項體能訓練・將訓練 		◆耐力練習(800 米自由式				
		效能發揮於動作技						
		能中・展現自我運動						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	双字 里却	內容重點	計里刀 以	即数	用註
		潛能。						
	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、專注力訓練及競技運動的基本概念	◆自我介紹與分組 ◆熱身操	性別平等教育化總教育	小隊實作	8	
		用動作組合表現·並做獨立 思考與分析的知能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 和	內容重點	計里刀以	即数	用社
		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			◆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	
	水中耐力訓練 Chest Press 胸推	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-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 (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	
			I-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)	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、協調性等中階一般體能	◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字· <u>丰</u> 和	內容重點	叶里刀八	다니 조 X	用吐
			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					
		 P-IV-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
	水中衝刺訓練	能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育			
17		能、技術與態度。	T-IV-B1應用動作	◆trx 基本動作練習 (Knee Tucks 膝蓋跪臥))	人權教育	小隊實作	8	
	TRX Knee Tucks 膝蓋跪臥	P-IV-2理解並執行中階專	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	品德教育 法治教育	分組練習		
		項體能訓練,將訓練		◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺)				
		效能發揮於動作技						
		能中,展現自我運動						
		潛能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點	計里刀圦	다. 중X	用吐
		 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 P-IV-1理解並執行中階	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		一般體能訓練,將訓	 性、協調性等中階一般體能 					
		 練效能發揮於動作	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操				
	水中衝刺訓練	技能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習	性別平等教育			
18	TRX Knee		T-IV-B1應用動作	(Knee Tucks 膝蓋跪臥) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	Tucks 膝蓋跪臥	 P-IV-2理解並執行中階專 	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	◆四式衝刺練習式(25 米 50	法治教育			
		 項體能訓練・將訓練 		米四式短衝刺)				
		 效能發揮於動作技						
		能中・展現自我運動						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)字里和	內容重點	叶里刀以	다니 정 X	用吐
		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。						
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
	水中中長	效能發揮於動作技	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆體能訓練(2000M 緩游)	↓ ₩ □□ □			
19	耐力訓練	能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	◆trx 基本動作練習 (Chest Press 胸推)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest		T-IV-B1應用動作	 ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習		
	Press 胸推	P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	◆四式練習(100 米 .50 米四式短衝刺*10)	72/11/2/13			
		項體能訓練,將訓練						
		效能發揮於動作技						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和)	內容重點	叶里刀以	다. 중 X	用吐
		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。						
		 P-IV-1理解並執行中階一 	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練・將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操				
	水中中長 耐力訓練	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆體能訓練(2000M 緩游) ◆trx 基本動作練習	性別平等教育			
20	TRX Chest	能上・増進競技體	性、協調性等中階專項體能	(Chest Press 胸推) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	Press 胸推		T-IV-B1應用動作	◆四式練習(100 米. 50 米四	法治教育			
		P-IV-2理解並執行中階專	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	式短衝刺*10) 				
		項體能訓練,將訓練						

進度	各單元/主題	學習重點		₩₩₩	融入之議題	₩ ■ナ+	公公 电片	/#= =+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		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			◆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					
	□ 統整性主題/專題/議題探究							
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動□技藝課程)							
は 課程類型	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生)							
林性與空	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戸外教育 □旺際或校際交流 □自治活動 □旺級輔導 □學生自主學習等各式課程							
	□領域補救教學課程)							
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技	支術應用、 團隊	分組對抗競賽及競技綜合訓					
林性故計堆心	思想。 「練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
	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。							
┃ ┃ 課程目標	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。							
林性日烷	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	る 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	加競賽之心理素	質。					
	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	債極實踐,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·進而運用適當的第	略,處理與解	決體育與健康的問題。					
核心素養	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	各單元/主題	學習重點		教學重點	融入之議題	評量方式.	公 事作	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	<u> </u>	節數	用註

進度	各單元/主題	學習重點		教學重點	融入之議題	評量方式	公公 电压	供計
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里 和	內容重點	計里刀厶	節數	備註
	基礎體適能培養	P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		效能發揮於動作技						
1		能上,增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆分組				
		能、技術與態度。	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆體能訓練(1000M 緩游)	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
		P-IV-2理解並執行中階專		◆trx 基本動作練習(胸推)	品德教育	分組練習	8	
		項體能訓練,將訓練		◆核心基本動作練習 ◆爆發力練習(25-50m 衝刺)	法治教育			
		效能發揮於動作技	練及競技運動的基本概念					
		能中,展現自我運動						
		潛能。						
			D_I\/_A 2 敏捷、協調、瞬発	▲自我介绍朗分组				
2	基礎體適能培養	T-IV-1熟悉並演練各項應	力與速度等專項體能之原	◆熱身操	性別平等教育			
		用動作組合表現,並做獨立	理原則	◆體能訓練(1000M 緩游)	人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest			◆trx 基本動作練習(胸推)	品德教育	分組練習		
	Press 胸推		Ps-IV-D1 意象、專注力訓		法治教育			
			練及競技運動的基本概念	◆爆發力練習(25-50m 衝刺)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大字里和 	內容重點	叶里刀巧	다니 조 X	用吐
		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	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	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(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	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	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(2500M 緩游) ◆trx 基本動作練習 (個以縣垂臂屈曲)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點		融入之議題	が ラ ナナ	公公 电 扩	<i>(</i> ≠± ≐+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		T-IV-1熟悉並演練各項應	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念					
		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。						
5	比賽週 (屏東縣中小聯 合運動會)			◆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	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	◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	汉字 里和	內容重點	計里 <u>力</u>	即級	用社
			練及競技運動的基本概念					
7	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
8	四式混合訓練 TRX 綜合訓練	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	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 綜合動作練習	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計里刀以	即数	用註
		 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-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		 般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能					
		 效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
	四式混合訓練	 能上・増進競技體 	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育			
9			T-IV-B1應用動作	◆trx 綜合動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	TRX 綜合訓練	 P-IV-2理解並執行中階專 	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 400 米混合式*3	法治教育			
		 項體能訓練・將訓練						
		 效能發揮於動作技						
		能中・展現自我運動						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字 <u></u>	內容重點	叶里刀以	다니 장 시	用吐
		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。						
		P-IV-1理解並執行中階一	 P-IV-A1力量、速度、柔韌 					
		 般體能訓練,將訓練 	 性、協調性等中階一般體能 					
		 效能發揮於動作技 	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆體能訓練(1000M 緩游)				
10	速度培養	 能上・増進競技體 	性、協調性等中階專項體能	, , , ,	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	TRX Chest Press 胸推			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	品德教育 法治教育	分組練習	0	
		 P-IV-2理解並執行中階專 	Ps-IV-D1 意象、專注力訓 練及競技運動的基本概念	◆四式衝刺練習式(25 米 50 米四式短衝刺*10)				
		項體能訓練・將訓練						
		效能發揮於動作技						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀 以	即級	用社
		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。						
		P-IV-1理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌					
		般體能訓練,將訓練	性、協調性等中階一般體能	◆熱身操				
	速度培養	效能發揮於動作技	P-IV-A2力量、速度、柔韌	I◆trx 基本動作練習	性別平等教育			
11	TRX Chest	能上,增進競技體	性、協調性等中階專項體能	【Chest Press 胸推】	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	Press 胸推		T-IV-B1應用動作	◆四式衝刺練習式(25 米 50	法治教育			
			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*10) 				
		項體能訓練,將訓練						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 和	內容重點	計里刀 以	即数	伸社
		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。						
	比賽週 (全國中等學校 運動會)			◆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	效能發揮於動作技 能上,增進競技體 能、技術與態度。	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	◆目我介紹與分組 ◆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	∞	
			Ps-IV-D1 意象、專注力訓					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 	內容重點	計量刀払	民口安义	用吐
		P-IV-2理解並執行中階專	練及競技運動的基本概念					
		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-1 了解並運用相關心						
		理技能,促進多元感官的發						
		展。						
				◆熱身操				
14	第二次期中考			◆體能訓練(2000M 緩游)	人權教育	測驗	8	
14	另 <u>一</u> 次别中写			◆核心基本動作練習	品德教育	/只! 尚X	0	
					法治教育			
		P-IV-1 理解並執行中階一	P-IV-A1力量、速度、柔韌	◆熱身操				
	耐力訓練	般體能訓練,將訓練效能發展於動作技能, 增進競技		◆體能訓練(2000M 緩游)	性別平等教育			
10		揮於動作技能上,增進競技	性、肠調性等中陷一般體能	◆trx 基本動作練習	人權教育	小隊實作	0	
15	Chest Press	體能、技術與態度。	P-IV-A2力量、速度、柔韌	(Chest Press 胸推)◆	品德教育	分組練習	Ö	
	胸推			核心基本動作練習	法治教育			
			性、協調性等中階專項體能	◆耐力練習(800 米自由式*2)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	给動	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	詳里力丸 	節數	用註
			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		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。	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 (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	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	◆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	各單元/主題	 學習 学自	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里力 以	即數	佣註
		P-IV-2理解並執行中階專	練及競技運動的基本概念					
		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。						
18	期末考			◆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	

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				
	□ 統整性主題/專題/議題探究						
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝課程)						
は 開発性学自 開発を 課程類型	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生)						
林性郑尘	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治流	動 □斑級輔導	□ 學生自主學習等各式課程				
	□領域補救教學課程)						
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合	支術應用、團隊	分組對抗競賽及競技綜合訓				
林性故引 生心	練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。						
	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。				
┃ ┃ 課程目標	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錬・發展個人與	團隊之籃球專項	運動技術水準。				
林性日烷	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	漫中。				
	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。				
	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,進而運用適當的領	き略・處理與解	決體育與健康的問題。				
核心素養	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	具創新求變的能	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	開活動 ・ 關懷 ²	社會。・				

進度	各單元/主題	學習重點		教學重點	融入之議題	₩ 旱七 廿	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	狄字里 和	內容重點	評重力式		用吐

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

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	公公 电灯	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	詳里力式 	節數	用社
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團	運動之盯人防守、區域協防					
		隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。						
		P-IV-2理解並執行中階專						
	肌力速度訓練 傳球練習	算體能訓練,將訓練 效能發揮於動作技	T-IV-B1應用動作 *:	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
3		能中,展現自我運動 潛能。		◆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 人權教育 品德教育	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	◆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	法治教育			
		(京任球類建動之組占任團 	Na Mr Cultinum	後等等。				
		運用。 潛能。						
4	肌力速度訓練	P-IV-2理解並執行中階專		◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計里 万	即級	伸社
	傳球練習	 項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(100 米*3 200 米	品德教育			
		SANTA DELTANA		*3 300 米*3 短衝刺)	法治教育			
		效能發揮於動作技		◆核心基本動作練習				
				◆基礎傳球:雙手胸前、地				
		能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	板、過頂、等等 單手方				
		潛能。		式:腰前左右傳球、地板、背				
		70 80		後等等。				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻						
			運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆模擬比賽練習				
	模擬賽訓練	效能發揮於動作技		◆小組配對隊打,演練全場 比賽經驗。	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
5		 能中・展現自我運動	T IV/ D1確田動作	 ◆防守戰術·分為盯人防守、		分組練習	8	
	防守戰術	飛丁,成场口找選到 		區域 2-3 或 3-2 防守和全隊				
		潛能。		壓迫防守戰術。				
		 Ta-IV-C// I庫州攻守性球類						
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻 						
		潛能。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻	To 1// C4 陆地办穴处球瓶					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	双字 里却	內容重點	計里刀以	即数	加用社
		 守性球類運動之組合性團 	等組合性防守策略。					
		運用。 潛能。						
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 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。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團	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	◆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。	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和)	內容重點	叶里刀八	다. 중X	用吐
		隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。						
		P-IV-2理解並執行中階專		◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆整體混合訓練,每次約				
		效能發揮於動作技		200-400 公尺。				
	加力訓練 潛能。	能中,展現自我運動	11 21/18/7132/311	◆間歇訓練、速耐力訓練核心	性別平等教育			
8			訓練為主。 ◆進攻戰術,有個人、2~3	人權教育	小隊實作 分組練習	8		
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	等組合性防守策略。	人和全隊的進攻戰術 · 全隊 進攻戰術又可分為快攻和陣	[力組織首		
		守性球類運動之組合性團		地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面,				
		隊進攻、防守戰術與策略		這是積分的最好時機,多打				
		運用。 潛能。		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				
	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 ◆熱身操	性別平等教育 人權教育	小隊實作	0	
9	進攻戰術	項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆整體混合訓練,每次約	品德教育 法治教育	分組練習	8	

進度	各單元/主題		重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 	內容重點	叶里刀以	당기 정 X	用吐
		 效能發揮於動作技		200-400 公尺。				
		能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆間歇訓練、速耐力訓練核心 訓練為主。				
		潛能。		◆進攻戰術,有個人、2~3				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	推妆骰猫又可分为快妆和随				
		守性球類運動之組合性團		地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面,				
		隊進攻、防守戰術與策略		這是積分的最好時機,多打少戰術就是針對這一情況採				
		運用。		取的一種特殊形式的進攻戰				
		 P-IV-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、速度、柔韌	術				
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆敏捷協調訓練				
10	協調性訓練	效能發揮於動作技			性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	實戰演練	能中,展現自我運動	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		分組練習	0	
		 一 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二		賽結果。以及可改變的各項	1001H 10/F1			
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	리J 왕 X	用社
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		運用。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
	效能發揮於動作技		◆熱身操 ◆敏捷協調訓練					
	協調性訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆訓練機動和反應能力	性別平等教育			
11		潛能。		◆藉由友誼賽或者縣內各項 賽事,進行實戰磨練,增加	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	實戰演練	Ta-IV-2了解並執行陣地攻		比賽經驗,加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項	法治教育			
		守性球類運動之組合性團		目標計劃				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
	 肌耐力訓練	 P-IV-2理解並執行中階專 	P-IV-AZ刀里、迷皮、采靭	◆自我介紹與分組 ◆熱身操	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
12	區域防守	 項體能訓練・將訓練 	性、協調性等中階專項體能		品德教育 法治教育	分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	到重點 教學重點		融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 	內容重點	叶里刀丛	다고 조 지	用吐
		效能發揮於動作技		◆核心基本動作練習 ◆防守戰術,分為盯人防守、				
		能中・展現自我運動	 T-IV-B1應用動作 	區域 2-3 或 3-2 防守和全隊 壓迫防守戰術。				
		潛能。		/圣色的 3 我 啊				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	肌耐力訓練	效能發揮於動作技		◆重量訓練(腿部推伸.後	性別平等教育			
13	區域防守	能中・展現自我運動	 T-IV-B1應用動作 	勾.槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	四域例列	潛能。		◆防守戰術,分為盯人防守、 區域 2-3 或 3-2 防守和全隊	法治教育			
		I d - I V - 2 」	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	 壓迫防守戰術。				
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字里和 	內容重點	叶里刀八	다니 장 시	伸吐
		隊進攻、防守戰術與策略						
		 運用。 						
14	第二次期中考			,	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	8	
15	爆發力訓練	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 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝)		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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	₩ 旱七 廿	给動	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	評量方式	節數	佣社
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	,	品德教育 法治教育			
		 效能發揮於動作技		N.O.T. I. W.	/A/H JA/F J			
		 能中・展現自我運動 	 T-IV-B1應用動作 					
		潛能。						
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆分組 ◆熱身操				
17	體能調整	 效能發揮於動作技		◆體能訓練(1500 米*2.800 米 *2)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	運球手感及過 人	能中,展現自我運動	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:	法治教育	分組練習	0	
		潛能。		強行突破、拉桿、假動作、				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻						
			運動之盯人防守、區域協防					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大)字里和 	內容重點	計里刀斗	民口 安义	用吐
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		運用。 潛能。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		 項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	肌力速度訓練	能中・展現自我運動		◆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	小隊實作		
18		潛能。		◆核心基本動作練習	八催教月 品德教育	が が が が と が と は が は に に り に り に り に り に り に り に り に り に り	8	
	傳球練習	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、等等 單手方	法治教育			
		守性球類運動之組合性團	寺組合性的寸束略。	式:腰前左右傳球、地板、背 後等等。				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
	體能調整	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-AZ刀里、还反、未剃	◆分組 ◆熱身操	性別平等教育	小隊實作		
19	運球手感及過人	項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(1500 米*2.800 米 *2)	人權教育 法治教育	分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)字里和	內容重點	計里刀斗	다. 중 X	用吐
		效能發揮於動作技		◆基礎運球:換手、胯下、背 後、轉身等等 過人方式:				
		 能中,展現自我運動 	T-IV-B1應用動作	強行突破、拉桿、假動作、				
		潛能。		變速…等等)				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
		P-IV-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆分組 ◆熱身操				
	體能調整	效能發揮於動作技		◆體能訓練(1500 米*2.800 米	性別平等教育			
20	運球手感及過	能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
	人	潛能。		後、轉身等等 過人方式: 				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	變८寺寺)				
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀 以	民J 姿 X	加用註
		隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。						
21	期末考			◆體能訓練(2000M 緩跑) ◆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	

^{*}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 _ _ 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
	□統整性主題/專題/議題探究			
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝課程)			
課程類型	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生)			
本性发生 	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或	校際交流 □自治活	動 □斑級輔導	□ 學生自主學習等各式課程
	□領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術	所能力、小組綜合b	支術應用、團 隊	分組對抗競賽及競技綜合訓
林性政司连心	練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
	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別	豊能訓練,增進籃球	以專項運動之競	技體適能。
課程目標	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鈴	段鍊,發展個人與團	國隊之籃球專項	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	」 現練習・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。
	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。
核心素養	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	双字 重制	內容重點	計里刀以	即数	用社
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆分組				
	體能調整	能中・展現自我運動		◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米	性別平等教育			
1	運球手感及過	潛能。		*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育	小隊實作 分組練習	8	
	人	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	後、轉身…等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、	法治教育			
		守性球類運動之組合性團		變速等等)				
		運用。 潛能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 和	內容重點	計里刀以	即数	用社
		P-IV-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		項體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階專項體能 					
		效能發揮於動作技		◆分組 ◆熱身操				
	體能調整	能中・展現自我運動	 T-IV-B1應用動作 	◆體能訓練(1500 米*2.800 米*2)	性別平等教育	小隊實作		
2	運球手感及過	潛能。		◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育 法治教育	分組練習	8	
	人	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	後、轉身等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、				
		守性球類運動之組合性團		變速等等)				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
		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 ◆熱身操				
	四十法庇训练	項體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階專項體能 	◆體能訓練(100 米*3 200 米	性別平等教育			
3	肌力速度訓練	效能發揮於動作技		*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	傳球練習	能中,展現自我運動	 T-IV-B1應用動作 	◆基礎傳球:雙手胸前、地板、過頂、等等 單手方	法治教育	אמו דהנו כי		
		潛能。		式:腰前左右傳球、地板、背後等等。				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)	內容重點	叶里刀八	다. 살 지	用吐
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	 ◆自我介紹與分組				
		效能發揮於動作技		◆熱身操 ▲ 鹽鉄訓練/100 坐*2 200 坐				
	肌力速度訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	*3 300 米*3 短衝刺)	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
4	傳球練習	潛能。		◆基礎傳球:雙手胸前、地	品德教育 法治教育	分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	板、過頂、等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背				
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。	後等等。				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。		▲ +# +tマ LL =# 4+ 33	사	小院棄佐		
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	◆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	小隊貫作 分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 	内容重點	叶里刀以	다. 중X	用吐
	防守戰術	項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	比賽經驗。 ◆防守戰術,分為盯人防守、	品德教育 法治教育			
		效能發揮於動作技		區域 2-3 或 3-2 防守和全隊 壓迫防守戰術。				
		能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作					
		潛能。						
		Ta-IV-2」	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
5	比賽週 (屏東縣中小聯 合運動會)			◆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	
		P-IV-2理解並執行中階專						
6	 肌力訓練 	項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	進攻戰術	效能發揮於動作技		200-400 公尺。	品德教育 法治教育	分組練習		
		能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆間歇訓練、速耐力訓練核心				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 (大学)	內容重點	計量刀払	다) 종 X	用吐
		潛能。		訓練為主。 ◆進攻戰術,有個人、2~3				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	人和全隊的進攻戰術 ,全隊				
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。	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				
		運用。 潛能。		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-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆模擬比賽練習				
	模擬賽訓練	 能中・展現自我運動 	T-IV-B1應用動作		性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	防守戰術	潛能。		◆防守戰術·分為盯人防守、 區域 2-3 或 3-2 防守和全隊		分組練習	O	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	壓迫防守戰術。				
		 守性球類運動之組合性團 	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即数	伸註
		運用。 潛能。						
				◆自我介紹與分組				
				◆熱身操	性別平等教育			
7	第一次段考			◆體能訓練體能訓練(100 米	品德教育	測驗	8	段考
				*3 200 米*3 300 米*3 短衝	法治教育			
				刺)				
		 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				
				◆熱身操				
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆整體混合訓練,每次約				
		效能發揮於動作技		200-400 公尺。				
		能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆間歇訓練、速耐力訓練核心				
8	肌力訓練	潛能。		訓練為主。 ◆進攻戰術,有個人、2~3	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	進攻戰術		Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	人和全隊的進攻戰術 · 全隊 進攻戰術又可分為快攻和陣	品德教育 法治教育	分組練習	O .	
		守性球類運動之組合性團		地進攻。場上可能形成4打3或3打2以多打少局面,				
		 隊進攻、防守戰術與策略		這是積分的最好時機,多打				
				少戰術就是針對這一情況採				
		運用。 潛能。		取的一種特殊形式的進攻戰				
				術				
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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計里力 圦	即一数	佣社
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操	人權教育	分組練習		
	進攻戰術	A STATE OF THE STA			品德教育			
		效能發揮於動作技			法治教育			
			T. N. 1. DA CT 17 17 17	200-400 公尺。				
		能中,展現自我運動	I-IV-B1應用動作	 ◆間歇訓練、速耐力訓練核心				
		潛能。		訓練為主。				
				◆進攻戰術,有個人、2~3				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	人和全隊的進攻戰術 ,全隊				
			運動之盯人防守、區域協防 第44全性防空等略。	進攻戰術又可分為快攻和陣				
		守性球類運動之組合性團等組合性	寺組口住例可來临 。	地進攻。場上可能形成4打				
		隊進攻、防守戰術與策略		3或3打2以多打少局面,				
				這是積分的最好時機,多打				
		運用。		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-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				
	 +カ 田 小什 川 /赤	項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆訓練機動和反應能力	性別平等教育			
10	協調性訓練實戰演練	效能發揮於動作技		◆藉由友誼賽或者縣內各項	人權教育	小隊實作	8	
		XX NC 5X 1# 1/\ 3/1 F 1X		賽事,進行實戰磨練,增加	品德教育	分組練習	O	
		能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	比賽經驗,加以檢討後續比	法治教育			
				賽結果。以及可改變的各項				
		潛能。		目標計劃				
		潛能。		目標計劃				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字里和 	内容重點	計里刀圦	다니 조 X	伸吐
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆熱身操				
	協調性訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作		性別平等教育			
11	實戰演練	潛能。		賽事,進行實戰磨練,增加		小隊實作 分組練習	8	
	复拟,供献	Ta-IV-2了解並執行陣地攻		比賽經驗,加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項	法治教育			
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。	目標計劃				
		運用。						
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		性別平等教育		8	
12	RD 조는 가 하나/호	運用。	P-IV-A2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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 (大学)	內容重點	叶里刀以	다. 중 X	用吐
	區域防守	 項體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階專項體能 	,	品德教育 法治教育			
		文能發揮於動作技 效能發揮於動作技		◆核心基本動作練習				
		 能中・展現自我運動	T_I\/_R1僱田動作	◆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。				
		潛能。						
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻						
		守性球類運動之組合性團	運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。					
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	M耐力訓練	效能發揮於動作技		◆重量訓練(腿部推伸.後 勾.槓鈴深蹲)	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
13	區域防守	能中・展現自我運動	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、	品德教育	分組練習	8	
		潛能。		區域 2-3 或 3-2 防守和全隊	1/4/H #X PJ			
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	壓迫防守戰術。				

進度	各單元/主題	學習重點		教學重點	融入之議題	評量方式	结動	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	中里刀斗	節數	用註
		守性球類運動之組合性團	運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略 運用。						
14	第二次期中考			◆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	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 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防		法治教育	小隊實作 分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習重點		教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	找字 重篇	內容重點	町里刀が	ᅜᄓᅕᄊ	川田山
16		P-IV-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝)				
	爆發力訓練	能中,展現自我運動	 T-IV-B1應用動作 		性別平等教育 人權教育	小隊實作		
		潛能。		賽事,進行實戰磨練,增加	品德教育	分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻		比賽經驗,加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項	法治教育			
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。	目標計劃				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
17		P-IV-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆分組 ◆熱身操				
	體能調整	能調整 項體能訓練·將訓練	 性、協調性等中階專項體能 	◆體能訓練(1500 米*2.800 米 *2)	性別平等教育	小隊實作		
	運球手感及過 人	效能發揮於動作技	T-IV-B1應用動作	◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育 法治教育	分組練習	8	
		能中・展現自我運動		後、轉身等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、				
				變速等等)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字里和 ————————————————————————————————————	內容重點	叶里刀八	다니 조 X	用吐
		潛能。						
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		運用。 潛能。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		 項體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階專項體能 					
		效能發揮於動作技		◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	肌力速度訓練	能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆體能訓練(100 米*3 200 米 *3 300 米*3 短衝刺)	性別平等教育			
18		潛能。		◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	傳球練習	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	板、過頂、等等 單手方	法治教育			
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。	式:腰前左右傳球、地板、背 後等等。				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	叶里刀が	디	I/H II_
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆分組				
	體能調整	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米	性別平等教育			
19	運球手感及過	潛能。		*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
	人	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	後、轉身…等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、	<i>1</i> Δ/114X <i>P</i> 1			
		守性球類運動之組合性團		變速等等)				
		運用。 潛能。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
	體能調整	 項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米	性別平等教育			
20	運球手感及過	 效能發揮於動作技		*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育	小隊實作 分組練習	8	
	人	 能中・展現自我運動 	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、	法治教育			
		潛能。		變速等等)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容		內容重點	計里刀以 	即敎	伸註
		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			◆體能訓練(2000M 緩跑) ◆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	

^{*}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	■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		
	」 統整性主題/專題/議題探究						
<mark></mark> 彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝	喜課程)					
漢任学自 課程類型	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特	·殊類型班級學生)					
	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □	服務學習 □戸外教法	育 □班際或校際交流 □自治活動	助 □班級輔導	□ 學生自主學習等各式課程		
	□領域補救教學課程)						
┃ ┃ 課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使	學生在專項體能表現	涀、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		
林性 成 司	練表現等,各方面均能有效地提昇運動競	技能力。					
	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	生執行個人體能訓練,增進籃球	專項運動之競	技體適能。		
課程目標	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	前的學習與鍛鍊,發展個人與團	隊之籃球專項	運動技術水準。		
林性日保	三、發展籃球專項運動之戰術運用:能經	由籃球專項運動戰役	析戰略之執行與練習,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。		
	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展	展現自我運動與保健	潛能,探索人性、自我價值與學	生命意義,並和	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	かがか知能・進而運用適當的策!	略,處理與解	決體育與健康的問題。		
核心素養	體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以接	疑定運動與保健計畫	量・有效執行並發揮主動學習與於	創新求變的能	力。		
	體-J-B1 備情意表達的能力,能以同理心與	具人溝通互動・並理	解體育與保健的基本概念,應用	用於日常生活。	‡ •		
	體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德	息思辨與實踐能力及	環境意識,並主動參與公益團體	豊活動・關懷	社會。・		

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和) 	內容重點	計里刀以	即数	用社
	體能調整	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆分組				
1		項體能訓練,將訓練		◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	運球手感及過			,	法治教育	分組練習		
	/\	效能發揮於動作技		◆基礎運球:換手、胯下、背				

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

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	内容重點	中里刀斗	다) 호 시	用吐
		運用。 潛能。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	肌力速度訓練	能中・展現自我運動		◆體能訓練(100 米*3 200 米 *3 300 米*3 短衝刺)	性別平等教育			
3		潛能。		◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	傳球練習	 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 		▲甘琳.唐珉.维毛肠	法治教育)		
		 守性球類運動之組合性團 	寺紐合性的寸束略。	式:腰前左右傳球、地板、背 後等等。				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	P-IV-AZ刀里、迷皮、条靭	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	加力速度訓練	項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(100 米*3 200 米	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
4	傳球練習	效能發揮於動作技		*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	8	
		能中,展現自我運動	IT-IV-R1應用動作	◆基礎傳球:雙手胸前、地 板、過頂、等等 單手方				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	₩₽ ८岀	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	評量方式	即級	用社
		潛能。		式:腰前左右傳球、地板、背 後等等。				
		Ta-IV-2]	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		運用。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		 項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆模擬比賽練習				
	模擬賽訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆小組配對隊打,演練全場 比賽經驗。	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
5		潛能。		◆防守戰術,分為盯人防守、	品德教育	分組練習	8	
	防守戰術	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	區域 2-3 或 3-2 防守和全隊 壓迫防守戰術。	法治教育			
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		運用。 潛能。						
6				◆自我介紹與分組	性別平等教育	測驗	8	段考

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	統動	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里力以 	節數	用社
	第一次段考			◆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	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 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	◆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		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		◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即級	伸社
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆整體混合訓練,每次約	法治教育			
		效能發揮於動作技		200-400 公尺。				
		能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆間歇訓練、速耐力訓練核心 訓練為主。				
		潛能。		◆進攻戰術,有個人、2~3 人和全隊的進攻戰術,全隊				
		Id-IV-2」	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	進攻戰術又可分為快攻和陣				
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。	地進攻。場上可能形成 4 打 3 或 3 打 2 以多打少局面,				
		隊進攻、防守戰術與策略		這是積分的最好時機,多打少戰術就是針對這一情況採				
		運用。 潛能。		取的一種特殊形式的進攻戰術				
		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 ◆自我介紹與分組				
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約	性別平等教育			
9	肌力訓練 	效能發揮於動作技		200-400 公尺。	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	進攻戰術	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆間歇訓練、速耐力訓練核心 訓練為主。	法治教育			
		潛能。		◆進攻戰術,有個人、2~3				
			Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	人和全隊的進攻戰術 ,全隊				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	公子 中介	/#=+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	評量方式	節數	備註
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	運動之盯人防守、區域協防	進攻戰術又可分為快攻和陣				
		10 10 2 3 77 12 77 13 17 20 17	等組合性防守策略。	地進攻。場上可能形成4打				
		守性球類運動之組合性團		3或3打2以多打少局面,				
		724) \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		這是積分的最好時機,多打				
		隊進攻、防守戰術與策略 		少戰術就是針對這一情況採				
		 運用。		取的一種特殊形式的進攻戰				
		۸۱۰/۱۶		術				
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆熱身操 ◆敏捷協調訓練				
	協調性訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆訓練機動和反應能力	性別平等教育			
10	實戰演練	潛能。		◆藉由友誼賽或者縣內各項 賽事,進行實戰磨練,增加		小隊實作 分組練習	8	
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	比賽經驗,加以檢討後續比	法冶教育 			
		守性球類運動之組合性團		賽結果。以及可改變的各項目標計劃				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
11	協調性訓練	P-IV-2理解並執行中階專		◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點	叶里刀巧	다니 조 X	用吐
	實戰演練	項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆訓練機動和反應能力	品德教育			
		, (<u>,,</u>	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	◆藉由友誼賽或者縣內各項	法治教育			
		效能發揮於動作技		賽事,進行實戰磨練,增加				
				比賽經驗,加以檢討後續比				
		能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	賽結果。以及可改變的各項				
		潛能。		目標計劃				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類					
		Ta-1V-2 所业刊1) 半地玖	運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
		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				
		リ	性、協調性等中階專項體能					
	肌耐力訓練			,	性別平等教育			
12		77(130 37(3) 13 (23) 11 32(,	人權教育	小隊實作	8	
	區域防守	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作		品德教育	分組練習		
		NIII ()		◆防守戰術,分為盯人防守、 原材2.2 末2.2 医京和全路				
		潛能。		區域 2-3 或 3-2 防守和全隊				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	壓迫防守戰術。				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	给動	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里	內容重點	詳里力以	節數	1用 社
		守性球類運動之組合性團	運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。					
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專 P-IV-A2力量、速度、柔韌 項體能訓練,將訓練性、協調性等中階專項體能						
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
	肌耐力訓練	效能發揮於動作技		◆自我介紹與分組				
		能中・展現自我運動	T IV D1座田乱 <i>作</i>	◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸.後	性別平等教育			
13	區域防守	潛能。		勾.槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	◆防守戰術·分為盯人防守、 區域 2-3 或 3-2 防守和全隊	法治教育			
		守性球類運動之組合性團		壓迫防守戰術。				
		運用。						
14	第二次期中考			◆熱身操 ◆體能訓練(3000 米測時間)	人權教育	測驗	8	
				◆核心基本動作練習	品德教育			

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 却	內容重點	計里刀以	即数	用社
					法治教育			
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝)				
	爆發力訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆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	小隊實作		
15	實戰演練	潛能。		賽事,進行實戰磨練,增加	品德教育	分組練習	8	
				比賽經驗,加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項	法治教育			
		守性球類運動之組合性團		目標計劃				
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
16	比賽週	項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆體能訓練(2000 米緩跑)	人權教育 品德教育	測驗	8	
	(屏東縣縣運會)	效能發揮於動作技		◆核心基本動作練習	法治教育		J	
		能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點	計量刀払	KJ XX	用吐
		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	運動之盯人防守、區域協防					
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專 頂體能訓練,將訓練	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能					
	體能調整	效能發揮於動作技 能中,展現自我運動		◆分組 ◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米	性別平等教育			
17	運球手感及過	潛能。		*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
	人 	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	運動之盯人防守、區域協防	強行突破、拉桿、假動作、				
		守性球類運動之組合性團 隊進攻、防守戰術與策略	等組合性防守策略。 -	變速…等等)				
		運用。 潛能。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字· <u>丰</u> 和	內容重點		KIJ X X	用吐
		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	性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組				
18	肌力速度訓練 傳球練習	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	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
		運用。 潛能。P-IV-2理解並執行中階專		◆熱身操				
19	體能調整 運球手感及過 人	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。			性別平等教育 人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	

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

進度	各單元/主題	學習	重點 T 教學重點		融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	<u> </u>	日」安人	伸註
				◆體能訓練(2000M 緩跑)	品德教育			
				◆核心基本動作練習	法治教育			
				◆段考週				

^{*}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	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝 ■特殊需求領域課程(□持殊教育學生 ■特 □其他類課程(□本土語文/新住民語文 □ □領域補救教學課程)	殊類型班級學生)	育 □班際或校際交流 □自〉	台活動 □斑級輔導	算 □學生自主學習等各式課程	
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 二、精進籃球專項運動之技術水準:能藉 三、發展籃球專項運動之戰術運用:能經 四、提升籃球專項運動之心理素質:能運	由籃球專項運動技術 由籃球專項運動戰術	前的學習與鍛鍊・發展個人 前戰略之執行與練習・應用	與團隊之籃球專品 於實際競技運動	頁運動技術水準。 七賽中。	
核心素養	體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌 體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以提 體-J-B1 備情意表達的能力,能以同理心與	· 並做獨立思考與分 疑定運動與保健計畫	分析的知能,進而運用適當 量,有效執行並發揮主動學	的策略・處理與角 習與創新求變的創	深決體育與健康的問題。 E力。	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	找 学 ≛≒i	內容重點	叶里刀和	다) 文 X	川田口工
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆分組 ◆熱身操				
	體能調整	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆體能訓練(1500 米*2.800 米	性別平等教育			
1	運球手感及過	潛能。		*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
	人	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	後、轉身等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、	72711327			
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。	變速等等)				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
	體能調整	P-IV-2理解並執行中階專		◆分組 ◆熱身操	性別平等教育			
2	運球手感及過	項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(1500 米*2.800 米	人權教育	小隊實作 分組練習	8	
	人	效能發揮於動作技		*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	法治教育			

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即数	加用社
		能中・展現自我運動	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、				
		潛能。		變速等等)				
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		 守性球類運動之組合性團 	等組合性防守策略。					
		運用。 潛能。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組				
		 效能發揮於動作技		◆熱身操 ◆體能訓練(100 米*3 200 米				
3	肌力速度訓練	 能中・展現自我運動 	 T-IV-B1應用動作 	*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	傳球練習	潛能。		◆基礎傳球:雙手胸前、地	品德教育 法治教育	分組練習	0	
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	板、過頂、等等 單手方	,_,,_,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			
		 守性球類運動之組合性團 		後等等。				
		隊進攻、防守戰術與策略						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	7. 1. mu	內容重點	H 1 == / J 20	ZQ IIZ	1/17 11/1
		運用。 潛能。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組				
		 效能發揮於動作技		◆熱身操				
	肌力速度訓練	能中,展現自我運動	T_I\/_R1僱田動作	◆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	小隊實作		
4	傳球練習	潛能。		◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地	品德教育	分組練習	8	
	1430196日	 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	板、過頂、等等 單手方 式:腰前左右傳球、地板、背	法治教育			
		守性球類運動之組合性團	<i>佐州入州</i> (1) (1) (1)	後等等。				
		運用。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆模擬比賽練習				
5	模擬賽訓練	 項體能訓練・將訓練 	性、協調性等中階專項體能		性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	防守戰術	 效能發揮於動作技		◆防守戰術,分為盯人防守、 區域 2-3 或 3-2 防守和全隊		分組練習		
		能中・展現自我運動		壓迫防守戰術。				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	内容重點	計里刀 以	티J 发 X	伸社
		潛能。						
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
	比賽週 (屏東縣中小聯 合運動會)			◆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	ω	
		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				
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操 ◆整體混合訓練,每次約				
	肌力訓練	效能發揮於動作技		200-400 公尺。	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
6	進攻戰術	能中・展現自我運動		◆間歇訓練、速耐力訓練核心		分組練習	8	
	定·攻 郑 顺	潛能。		訓練為主。 ◆進攻戰術,有個人、2~3	法治教育			
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻		人和全隊的進攻戰術 ·全隊 進攻戰術又可分為快攻和陣				
		守性球類運動之組合性團		地進攻。場上可能形成4打				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 却	內容重點	計里刀以	問」 数 X	伸註
	*LI1 111	隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。 P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
	模擬賽訓練防守戰術	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	◆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		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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	₩ 旱 土士	给事	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	評量方式	節數	油缸
				刺)				
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2刀重、建皮、柔靭	◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆整體混合訓練,每次約				
		效能發揮於動作技		200-400 公尺。				
		能中,展現自我運動	1 1 0 1//6(/152/511	◆間歇訓練、速耐力訓練核心 訓練為主。	性別平等教育			
8	肌力訓練	潛能。		◆進攻戰術,有個人、2~3	人權教育	小隊實作	8	
	進攻戰術	 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之町人防守、區域協防	人和全隊的進攻戰術 · 全隊 進攻戰術又可分為快攻和陣	品德教育 法治教育	分組練習		
		 守性球類運動之組合性團 	等組合性防守策略。	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				
		運用。 潛能。		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-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2刀重、建度、柔韌	◆自我介紹與分組 ◆熱身操	↓ ↓↓ □□ □□ 			
9	肌力訓練	 項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能		性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	進攻戰術	效能發揮於動作技		200-400 公尺。	品德教育 法治教育	分組練習	U	
				◆間歇訓練、速耐力訓練核心				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點	計量刀払	KF US	用吐
		 能中・展現自我運動 	 T-IV-B1應用動作 	訓練為主。 ◆進攻戰術,有個人、2~3				
		潛能。		人和全隊的進攻戰術 ·全隊				
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	地進攻。場上可能形成4打				
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。	3 或 3 打 2 以多打少局面,這是積分的最好時機,多打				
		隊進攻、防守戰術與策略		少戰術就是針對這一情況採取的一種特殊形式的進攻戰				
		運用。		術				
		P-IV-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操				
		效能發揮於動作技		◆敏捷協調訓練				
10	協調性訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆藉由友誼賽或者縣內各項	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	實戰演練	潛能。		賽事,進行實戰磨練,增加 比賽經驗,加以檢討後續比		分組練習	O	
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	 賽結果。以及可改變的各項				
		守性球類運動之組合性團						
		隊進攻、防守戰術與策略						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	秋字里和 	內容重點	叶里刀巧	X 장 니치	用吐
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆熱身操 ◆敏捷協調訓練				
	協調性訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆訓練機動和反應能力	性別平等教育			
11		潛能。		◆藉由友誼賽或者縣內各項 賽事,進行實戰磨練,增加	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	實戰演練	Ta-IV-2了解並執行陣地攻		比賽經驗,加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項	法治教育			
		守性球類運動之組合性團		目標計劃				
		運用。						
		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 ◆熱身操				
12	肌耐力訓練	 項體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階專項體能 	◆重量訓練(腿部推伸.後 勾.槓鈴深蹲)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	區域防守	 效能發揮於動作技		◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育	分組練習	0	
		能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆防守戰術·分為盯人防守、 區域 2-3 或 3-2 防守和全隊				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	给動	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計里力以 	節數	伸註
		潛能。		壓迫防守戰術。				
		Id-IV-2」	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	 肌耐力訓練	能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆重量訓練(腿部推伸.後	性別平等教育			
13	區域防守	潛能。		勾.槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	四域例(◆防守戰術·分為盯人防守、 區域 2-3 或 3-2 防守和全隊				
		守性球類運動之組合性團		壓迫防守戰術。				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 (大学)	內容重點	叶里刀以	다. 중 X	用吐
14	第二次期中考			◆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	
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆熱身操 • 短尾発力訓練(20)/ 短係)				
	爆發力訓練	能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆短爆發力訓練(30 米短衝) ◆訓練機動和反應能力	性別平等教育			
15		潛能。		賽事,進行實戰磨練,增加		小隊實作 分組練習	8	
	實戰演練			比賽經驗,加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項	法治教育			
		守性球類運動之組合性團		目標計劃				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
	爆發力訓練	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2刀重、迷皮、柔靭	◆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		
16	實戰演練	項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	, , ,	品德教育 法治教育	分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即数	伸註
		 效能發揮於動作技		賽事,進行實戰磨練,增加				
			T. D. D. C. C. C.	比賽經驗,加以檢討後續比				
		能中,展現自我運動	-IV-B1 應用動作 	賽結果。以及可改變的各項目標計劃				
		潛能。						
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		 守性球類運動之組合性團 						
		運用。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		 項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能					
	體能調整	 效能發揮於動作技		◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米	性別平等教育			
17	運球手感及過	 能中・展現自我運動 	T-IV-B1應用動作	*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育	小隊實作 分組練習	8	
	人	潛能。		後、轉身等等 過人方式:	法治教育			
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	變迷寺寺)				
		守性球類運動之組合性團						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	狄字·圭和 	內容重點	叶里刀巧	다」 交 人	用吐
		隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	肌力速度訓練	能中・展現自我運動		◆體能訓練(100 米*3 200 米 *3 300 米*3 短衝刺)	性別平等教育	小孩旁佐		
18		潛能。		◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	傳球練習	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	◆基礎傳球:雙手胸前、地 板、過頂、等等 單手方	法治教育			
		守性球類運動之組合性團	寺租合性的守束略。	式:腰前左右傳球、地板、背 後等等。				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
	體能調整	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆分組 ◆熱身操	性別平等教育			
19	運球手感及過	項體能訓練,將訓練		◆體能訓練(1500 米*2.800 米 *2)	人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
	人	效能發揮於動作技		◆基礎運球:換手、胯下、背	IA/HXPI			

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

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	然 	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	詳里力式	節數	用社
		運用。 潛能。						
21	期末考			◆體能訓練(2000M 緩跑) ◆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	

^{*}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	■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
	□ 統整性主題/專題/議題探究			
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝課程)			
課程類型	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生)			
	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戸外教	育 □班際或校際交流 □自治活	動 ■斑級輔導	■學生自主學習等各式課程

	□ 領域補救教學課程)
细织针研合	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
課程設計理念	練表現等・各方面均能有效地提昇運動競技能力。
	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。
┃ ┃ 課程目標	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。
	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。
核心素養	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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和) 				
1		P-IV-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 	◆分組				
	體能調整	項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操				
		效能發揮於動作技		◆體能訓練(1500 米*2.800 米 *2)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	運球手感及過 人	能中・展現自我運動	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:	法治教育	分組練習		
		潛能。		強行突破、拉桿、假動作、 變速等等)				
			Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	'				

進度	各單元/主題	學習重點		教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	內容重點	計里刀以	即級	油缸
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。					
		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-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆分組◆熱身操				
	體能調整	能中,展現自我運動	. 1	◆體能訓練(1500 米*2.800 米 *2)	性別平等教育	小隊實作		
2	運球手感及過	潛能。		◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育 法治教育	分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	後、轉身等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、	/A/口钗户	MAXA		
		守性球類運動之組合性團		變速等等)				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
3	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	◆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	各單元/主題	學習重點		教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	狄字里 和	內容重點	詳里力式	即級	用註
	傳球練習	項體能訓練,將訓練	注、励调任专中陷等块短兆	◆體能訓練(100 米*3 200 米	品德教育			
		NAME OF TAXABLE PROPERTY.		*3 300 米*3 短衝刺)	法治教育			
		效能發揮於動作技		◆核心基本動作練習				
				◆基礎傳球:雙手胸前、地				
		能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	板、過頂、等等 單手方				
		潛能。		式:腰前左右傳球、地板、背				
	<i>消</i>	/EI NG -		後等等。				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類					
			運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
		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				
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆熱身操				
			33311312 13 1 1 1 2 3 3 3 3 3 2 3 3	◆體能訓練(100 米*3 200 米	性別平等教育			
	肌力速度訓練	練 效能發揮於動作技		*3 300 米*3 短衝刺) 	人權教育	 小隊實作		
4		能中・展現自我運動「		◆核心基本動作練習	品德教育法治教育	分組練習	8	
	傳球練習			◆基礎傳球:雙手胸前、地				
		海 兒。		板、過頂、等等 單手方				
				式:腰前左右傳球、地板、背				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	後等等。 				

進度	各單元/主題		重點 教學重點		融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 <u>却</u>	内容重點	計里刀 以	日」 安义	伸註
		守性球類運動之組合性團	運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
5		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆模擬比賽練習				
		能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆小組配對隊打,演練全場	性別平等教育			
	模擬賽訓練	潛能。		比賽經驗。 ◆防守戰術,分為盯人防守、	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	防守戰術	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	區域 2-3 或 3-2 防守和全隊 壓迫防守戰術。	法治教育			
		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。						
6	第一次段考			◆自我介紹與分組 ◆熱身操	性別平等教育 品德教育	測驗	8	段考
				◆體能訓練體能訓練(100 米 *3 200 米*3 300 米*3 短衝	法治教育			

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	狄字 里和	內容重點	叶里刀以	다 장 시	伸吐
				刺) ◆核心基本動作練習				
		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					
-7	模擬賽訓練	效能發揮於動作技 能中·展現自我運動		◆模擬比賽練習 ◆小組配對隊打,演練全場 比賽經驗。	性別平等教育 人權教育	小隊實作	0	
7	防守戰術	潛能。 Ta-IV-2了解並執行陣地攻		◆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。		分組練習	8	
		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。						
	肌力訓練	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-AZ刀里、迷皮、采靭	◆熱身操	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
8	進攻戰術	項體能訓練,將訓練 效能發揮於動作技	性、協調性等中階專項體能	◆整體混合訓練,每次約 200-400 公尺。	品德教育 法治教育	分組練習	8	

進度	各單元/主題		重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 	內容重點	計量刀払	SIJ 용 X	用吐
		 能中・展現自我運動	 T-IV-B1應用動作	◆間歇訓練、速耐力訓練核心				
			1 1 0 1//6// 13 2/3	訓練為主。				
		潛能。		◆進攻戰術,有個人、2~3				
			 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	人和全隊的進攻戰術 ,全隊				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	運動之盯人防守、區域協防	進攻戰術又可分為快攻和陣				
		 守性球類運動之組合性團		地進攻。場上可能形成4打				
		1、任场规定到之組口任例		3或3打2以多打少局面,				
		 隊進攻、防守戰術與策略		這是積分的最好時機,多打				
				少戰術就是針對這一情況採				
		運用。 潛能。		取的一種特殊形式的進攻戰				
				術				
		 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				
				◆熱身操				
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆整體混合訓練,每次約				
	肌力訓練	效能發揮於動作技		200-400 公尺。	性別平等教育			
9	13/07 S AAMON	能中,展現自我運動	 T-IV-B1應用動作	◆間歇訓練、速耐力訓練核心	人權教育	小隊實作	8	
	能中,展現! 進攻戰術			訓練為土°	品德教育	分組練習	o	
	~	潛能。		◆進攻戰術,有個人、2~3	法治教育			
		工。以27额光劫行陆地东	 Tall/CA 唐州万字州球湖	人和全隊的進攻戰術 ,全隊				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	 運動之盯人防守、區域協防	進攻戰術又可分為快攻和陣				
		 守性球類運動之組合性團		地進攻。場上可能形成4打				
				3或3打2以多打少局面,				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即数	伸社
		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				
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆熱身操 ◆敏捷協調訓練				
	協調性訓練	能中・展現自我運動	1 1	◆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	小隊實作		
10	安 兴之体	潛能。		賽事,進行實戰磨練,增加	品德教育	分組練習	8	
	實戰演練	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	比賽經驗,加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項	法治教育			
		守性球類運動之組合性團		目標計劃				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
	協調性訓練	P-IV-2理解並執行中階專		◆熱身操 ◆敏捷協調訓練	性別平等教育	小戏耍你		
11		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能		人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	實戰演練	效能發揮於動作技		◆藉由友誼賽或者縣內各項 賽事,進行實戰磨練,增加	法治教育			

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即級	油缸
		能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	比賽經驗,加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項				
		潛能。		目標計劃				
		d-1V-2」	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		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-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆自我介紹與分組				
		效能發揮於動作技		◆熱身操				
12	肌耐力訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆重量訓練(腿部推伸.後 勾.槓鈴深蹲)	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	區域防守	潛能。		◆核心基本動作練習 ◆防守戰術,分為盯人防守、	品德教育 法治教育	分組練習	0	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	區域 2-3 或 3-2 防守和全隊 壓迫防守戰術。				
		守性球類運動之組合性團						
		隊進攻、防守戰術與策略						

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)字里和	內容重點	叶里刀丛	CIJ 发 X	用吐
		運用。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆自我介紹與分組 ◆熱身操				
	肌耐力訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆重量訓練(腿部推伸.後	性別平等教育			
13	區域防守	潛能。		,	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 		◆防守戰術,分為盯人防守、 區域 2-3 或 3-2 防守和全隊	法治教育			
		 守性球類運動之組合性團 		壓迫防守戰術。				
		運用。						
				◆熱身操				
14	第二次期中考			◆體能訓練(3000 米測時間)		測驗	8	
					品德教育 法治教育			
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	◆熱身操	性別平等教育	小隊實作	8	
13				◆短爆發力訓練(30 米短衝)	人權教育	分組練習	O	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀 以	即級	用註
	實戰演練	 項體能訓練・將訓練	 性、協調性等中階專項體能	◆訓練機動和反應能力	品德教育			
		,			法治教育			
		效能發揮於動作技		賽事,進行實戰磨練,增加				
				比賽經驗,加以檢討後續比				
		能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作 	賽結果。以及可改變的各項				
		潛能。		目標計劃				
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻						
			運動之町人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。 					
		運用。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		 項體能訓練・將訓練 	性、協調性等中階專項體能					
16	比賽週	 效能發揮於動作技 		◆體能訓練(2000 米緩跑)	人權教育	測驗	0	
16	(屏東縣縣運會)	 能中・展現自我運動 	T-IV-B1應用動作	◆核心基本動作練習	品德教育 法治教育		8	
		潛能。						
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類					
			運動之盯人防守、區域協防					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 (大学)	內容重點	叶里刀以	다) 종 X	用吐
		 守性球類運動之組合性團 	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		 項體能訓練,將訓練 	 性、協調性等中階專項體能 					
		效能發揮於動作技		◆分組 ◆熱身操				
	體能調整	能中・展現自我運動	1 2 1 2 1,760, 13 2,3 11	◆體能訓練(1500 米*2.800 米 *2)	性別平等教育	小隊實作		
17	運球手感及過	潛能。		◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育 法治教育	分組練習	8	
	人	 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	後、轉身等等 過人方式: 強行突破、拉桿、假動作、	/A/H3A/F3			
		守性球類運動之組合性團		變速等等)				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
10	肌力速度訓練	P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2刀量、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	C	
18	傳球練習	項體能訓練,將訓練		◆體能訓練(100 米*3 200 米 *3 300 米*3 短衝刺)	品德教育 法治教育	分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(A)字里和	內容重點	計里刀斗	다. 중 X	用吐
		效能發揮於動作技		◆核心基本動作練習 ◆基礎傳球:雙手胸前、地				
		 能中・展現自我運動 	T-IV-B1應用動作	板、過頂、等等 單手方式:腰前左右傳球、地板、背				
		潛能。		後等等。				
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		運用。 潛能。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆分組 ◆熱身操				
	體能調整	效能發揮於動作技		◆體能訓練(1500 米*2.800 米	性別平等教育			
19	運球手感及過	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
	人	潛能。		後、轉身等等 過人方式:	I/A/HTX <i>H</i>			
		Id-1V-2」	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	變८寺寺)				
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	⇒マラナ サーナー サーナー サーブ ラーナー サーブ ラーナー サーブ ラーナー サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サー	结動	/ ≠ ≐÷
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里	內容重點	評量方式	節數	備註
		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	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	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 運動之町人防守、區域協防	◆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	
21	期末考			◆體能訓練(2000M 緩跑) ◆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	

^{*}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					
	□ 統整性主題/專題/議題探究							
彈性學習	□社團活動與技藝課程(□社團活動 □技藝課程)							
は 開発性学自 開発を 課程類型	■特殊需求領域課程(□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生)							
	□其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治流	動 口班級輔導	□ 學生自主學習等各式課程					
	□領域補救教學課程)							
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合	支術應用、團隊	分組對抗競賽及競技綜合訓					
林性故引 埋心	練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
	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	求專項運動之競	技體適能。					
┃ ┃ 課程目標	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。							
林性日烷	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。					
	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	債極實踐,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,進而運用適當的領	5略,處理與解	決體育與健康的問題。					
核心素養	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	具創新求變的能	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。	‡ •					
	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	各單元/主題	學習	學習重點		融入之議題	評量方式.	公 事作	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評里 刀	節數	用註

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點		다기 交 义	用吐
		P-IV-2理解並執行中階專						
		與體 能訓練,將訓練 效能發揮於動作技	性、協調性等中階專項體能	◆分組				
	體能調整	能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆熱身操 ◆體能訓練(1500 米*2.800 米	性別平等教育			
1	運球手感及過	潛能。		*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育 法治教育	小隊實作 分組練習	8	
	人	Ta-IV-2了解並執行陣地攻		強行突破、拉桿、假動作、				
		守性球類運動之組合性團際	等組合性的 ^计 策略。	變速等等)				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。 潛能。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆分組 ◆熱身操				
	體能調整	項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(1500 米*2.800 米	性別平等教育	小隊實作		
2	運球手感及過	效能發揮於動作技		*2) ◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育 法治教育	分組練習	8	
	/	能中・展現自我運動	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、				
		潛能。		變速等等)				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即級	用社
		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。					
		隊進攻、防守戰術與策略 運用。 潛能。						
		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	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	◆自我介紹與分組 ◆熱身操	性別半等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	8	
3	肌力速度訓練	能中,展現自我運動 潛能。		*3 300 米*3 短衝刺) ◆核心基本動作練習				
	傳球練習	Ta-IV-2了解並執行陣地攻 運動之		▶基礎傳球:雙手胸前、地	品德教育 法治教育	刀組練首		
		守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略	寺紐台性 的寸策略。	後等等。				
		運用。 潛能。						
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	◆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	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学里 和	內容重點	計里刀 以	氏IJ 发 X	伸註
	傳球練習	項體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階專項體能	◆體能訓練(100 米*3 200 米				
				,	法治教育			
		效能發揮於動作技		◆核心基本動作練習				
			T. D. (D.4 () T. T. () ()	◆基礎傳球:雙手胸前、地				
		能中,展現自我運動	I-IV-B 應用動作 	板、過頂、等等 單手方				
		潛能。		式:腰前左右傳球、地板、背				
		7,17,30		後等等。				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類					
			運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性的寸策略。 					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
		項體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階專項體能 	◆模擬比賽練習				
	模擬賽訓練	效能發揮於動作技		◆小組配對隊打,演練全場 比賽經驗。	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
5			T D / D4 0 T T T / C	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		分組練習	8	
	 防守戰術	能中,展現自我運動	-IV-B 應用期作 	區域 2-3 或 3-2 防守和全隊		אוידיווי כי		
	בוז אין ב כיוו	潛能。		壓迫防守戰術。	ייייים ייייי			
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類					
			運動之盯人防守、區域協防					

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	- - - - - - - - - - - - - -	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里却	内容重點	評量方式	即數	用社
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		運用。 潛能。						
	比賽週			◆自我介紹與分組	性別平等教育			
5	 (屏東縣中小聯			◆熱身操	人權教育	實際測驗	8	
	合運動會)			◆體能訓練(1500M 緩游)	品德教育		0	
	口廷刧目)			◆核心基本動作練習	法治教育			
		 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				
				◆熱身操				
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆整體混合訓練,每次約				
		效能發揮於動作技		200-400 公尺。				
		能中,展現自我運動 能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆間歇訓練、速耐力訓練核心	 性別平等教育			
	肌力訓練			訓練為主。	人權教育	 小隊實作		
6		潛能。		◆進攻戰術,有個人、2~3	品德教育	分組練習	8	
	進攻戰術	 Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	人和全隊的進攻戰術 ・全隊	法治教育			
			運動之盯人防守、區域協防	進攻戰術又可分為快攻和陣				
		守性球類運動之組合性團		地進攻。場上可能形成4打				
				3或3打2以多打少局面,				
		隊進攻、防守戰術與策略		這是積分的最好時機,多打				
		 運用。 潛能。		少戰術就是針對這一情況採				
				取的一種特殊形式的進攻戰				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	给動	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里力以 	節數	用社
				術				
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆模擬比賽練習				
	模擬賽訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆小組配對隊打,演練全場 比賽經驗。	性別平等教育 人權教育	小隊實作		
	IN THE HATTINE	潛能。		◆防守戰術,分為盯人防守、	品德教育	分組練習	8	
	防守戰術	Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	區域 2-3 或 3-2 防守和全隊 壓迫防守戰術。	法治教育			
		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。						
				◆自我介紹與分組 ◆熱身操	性別平等教育			
7	第一次段考			◆體能訓練體能訓練(100 米 *2,200 米*2,200 米*2 短海		測驗	8	段考
				*3 200 米*3 300 米*3 短衝刺)	広			
8	肌力訓練	P-IV-2理解並執行中階專		◆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	
	進攻戰術			* ボ(カ) *	品德教育	刀和林田		

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大学里和 	內容重點	計里刀丸	CIJ & X	用吐
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆整體混合訓練,每次約	法治教育			
		 效能發揮於動作技		200-400 公尺。				
		 能中・展現自我運動 	 T-IV-B1應用動作 	◆間歇訓練、速耐力訓練核心 訓練為主。				
		潛能。		◆進攻戰術,有個人、2~3				
		 Ta-IV-2了解並執行陣地攻 	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	進攻戰術又可分為快攻和陣				
	守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略	 守性球類運動之組合性團 	等組合性防守策略。	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					
		運用。 潛能。		取的一種特殊形式的進攻戰 術				
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練・將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆敕體混合訓練 每次約	性別平等教育			
9	肌力訓練 	效能發揮於動作技		200-400 公尺。	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
	潛能。			73 /14///				
		潛能。		◆進攻戰術,有個人、2~3				
			Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	人和全隊的進攻戰術 ,全隊				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即数	油油
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	運動之盯人防守、區域協防	進攻戰術又可分為快攻和陣				
			等組合性防守策略。	地進攻。場上可能形成4打				
		守性球類運動之組合性團		3或3打2以多打少局面,				
				這是積分的最好時機,多打				
		隊進攻、防守戰術與策略		少戰術就是針對這一情況採				
		運用。		取的一種特殊形式的進攻戰				
		建用。		術				
		P-IV-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、速度、柔韌 					
	協調性訓練	項體能訓練,將訓練	 性、協調性等中階專項體能 					
		效能發揮於動作技		◆熱身操 ◆敏捷協調訓練				
		協調性訓練 能中・展現自我運動	 T-IV-B1應用動作 		性別平等教育 人權教育	小隊實作		
10	實戰演練	潛能。		賽事,進行實戰磨練,增加	品德教育	分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	比賽經驗,加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項	法治教育			
		守性球類運動之組合性團		目標計劃				
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
11	協調性訓練	P-IV-2理解並執行中階專	 P-IV-A2力量、辣度、柔剤	◆熱身操	性別平等教育	小隊實作	C	
11		· - · - · - · · · · · · · · · · · · · ·		◆敏捷協調訓練	人權教育	分組練習	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	<u> </u>	內容重點	叶里刀巧	다니 조 X	用吐
	實戰演練	項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能	◆訓練機動和反應能力	品德教育			
		, (<u>,,</u>	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	◆藉由友誼賽或者縣內各項	法治教育			
		效能發揮於動作技		賽事,進行實戰磨練,增加				
				比賽經驗,加以檢討後續比				
		能中,展現自我運動	T-IV-B1應用動作	賽結果。以及可改變的各項				
		潛能。		目標計劃				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類					
		Ta-1V-2 所业刊1) 半地玖	運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
		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				
		リ	性、協調性等中階專項體能					
	肌耐力訓練			,	性別平等教育			
12		777.350 577 75 7 23 77 32 7		,	人權教育	小隊實作	8	
	區域防守	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作		品德教育	分組練習		
		NIII ()		◆防守戰術,分為盯人防守、 原材2.2 末2.2 医京和全路				
		潛能。		區域 2-3 或 3-2 防守和全隊				
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類	壓迫防守戰術。				

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	给動	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里	內容重點	詳里力以	節數	1用 社
		守性球類運動之組合性團	運動之盯人防守、區域協防 等組合性防守策略。					
		運用。						
		 P-IV-2理解並執行中階專 	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
	肌耐力訓練	效能發揮於動作技		◆自我介紹與分組				
		能中・展現自我運動	T IV D1座田乱 <i>作</i>	◆熱身操 ◆重量訓練(腿部推伸.後	性別平等教育			
13	區域防守	潛能。		勾.槓鈴深蹲) ◆核心基本動作練習	人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	◆防守戰術·分為盯人防守、 區域 2-3 或 3-2 防守和全隊	法治教育			
		守性球類運動之組合性團		壓迫防守戰術。				
		運用。						
14	第二次期中考			◆熱身操 ◆體能訓練(3000 米測時間)	人權教育	測驗	8	
				◆核心基本動作練習	品德教育			

進度	各單元/主題	學習	重點	教學重點	融入之議題	評量方式	節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	教学 里和	內容重點	計里刀以	即級	用社
					法治教育			
		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					
		能力,展現白我海動 T_IV/_R1確用動作	◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝)					
	爆發力訓練	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆訓練機動和反應能力	性別平等教育			
15	爆發力訓練實戰演練	潛能。		賽事,進行實戰磨練,增加		小隊實作 分組練習	8	
		Ta-IV-2了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防	比賽經驗·加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項	法治教育			
		守性球類運動之組合物	守性球類運動之組合性團		目標計劃			
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌	◆熱身操 ◆短爆發力訓練(30 米短衝)				
16	爆發力訓練	 項體能訓練・將訓練	 性、協調性等中階專項體能 	, , ,	性別平等教育 人權教育	小隊實作	8	
	實戰演練	 效能發揮於動作技		▼福田及祖食或有線内合項賽事,進行實戰磨練,增加	品德教育 法治教育	分組練習	O	
		能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	比賽經驗,加以檢討後續比 賽結果。以及可改變的各項				

進度	各單元/主題	學習	重點	おਿ○	融入之議題	₩ ₽ ₩	公公 电片	/#==+
週次	名稱	學習表現	學習內容	教學重點	內容重點	評量方式	節數	備註
		潛能。		目標計劃				
		Id-IV-2」	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防守、區域協防					
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。					
		隊進攻、防守戰術與策略						
		運用。						
		P-IV-2理解並執行中階專	P-IV-A2力量、速度、柔韌					
		 項體能訓練,將訓練	性、協調性等中階專項體能					
		效能發揮於動作技		◆分組 ◆熱身操				
	體能調整	能中・展現自我運動	T-IV-B1應用動作	◆體能訓練(1500 米*2.800 米 *2)	性別平等教育	小隊實作		
17	運球手感及過	潛能。		◆基礎運球:換手、胯下、背	人權教育	分組練習	8	
	人			7/2/	法治教育			
		守性球類運動之組合性團	等組合性防守策略。	變速等等)				
	E	 						
		運用。 潛能。						
18	期末考			◆熱身操	性別平等教育	測驗	8	

進度	各單元/主題	學習	重點	融入之議題 融入之議題 評量		評量方式	式節數	備註
週次	名稱	學習表現	學習內容	(大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)	内容重點	計量刀払	民IJ 姿 X	用註
				◆體能訓練(2000M 緩跑)	品德教育			
				◆核心基本動作練習	法治教育			
				◆段考週				

^{*}以上表格若不敷使用請自行增列。

			教育階段	國民中學第四學習階段					
			年級	-	E	J	J	J	l
領地	或/科目			上	下	上	下	上	下
			國語文	5	5	5	5	5	5
		語文	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
立(7 💠	領域	理	化			3	3	3	3
部定課程	學習	生	物	3	3				
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	課程	地球科學							
			音樂	1	1	1	1	1	1
		藝術	視覺藝術						
			表演藝術	1	1	1	1	1	1
			家政	1	1				
		綜合活動	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
		伊库印雕石	健康教育	1	1	1	1	1	1
		健康與體育	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
	彈性	專項 培養與單		3	3	3	3	3	3
校訂	學習	主題議	題專題	0	0	0	0	1	1
課程	課程	班級	活動	1	1	1	1	1	1
		其他類	頃課程	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	所國民中學	學校 類型 (請勾選)		□非L 亟偏	山非市	□偏遠	
地址	屏東縣東海 號	^甚 鎮東新路一	電話	08-8324920)-13	傳真	08-83365	543
網址	http://163.2	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							
	班約	級類別	<u>到</u>	E級數		鸟	學生數	
		通班		13			240	
	集中式身/	心障礙類特教 班		0			0	
班級數及 學生人數概況	藝術	才能班		0			0	
字土八数倾加	體育班	發展項目 1.籃球 2.競速溜冰 3.游泳		1			40	
	X	悤計		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)

			教育階段		或	民中學第	四學習階	段	
			年級	_	E	J	J	J	l
領地	或/科目			上	下	上	下	上	下
			國語文	5	5	5	5	5	5
		語文	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	與社會	1	1	1	1	1	1
		理化				3	3	3	3
	領域	生	物	3	3				
部定	學習	地球	科學						
課程	課程	藝術	音樂	1	1	1	1	1	1
			視覺藝術						
			表演藝術	1	1	1	1	1	1
			家政	1	1	1	1	1	1
			童軍 輔導	1	1	1	1	1	1
			資訊	ı		ı	ı	ı	ı
		科技	生活	1	1	1	1	1	1
			健康教育	1	1	1	1	1	1
		健康與體育	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
12.27	彈性	專項 培養與單		3	3	3	3	3	3
校訂 課程	學習	主題議	題專題	0	0	0	0	1	1
11年	課程	班級	活動	1	1	1	1	1	1
		其他类	頁課程	0	0	0	0	0	0
	學習紹	總節數				35	節		

屏東縣東新國中<u>111</u>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:

教師兼龍雅屏

主任.

教師兼其家成

校長

國民中華校長楊博榮

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 季	
教務主任 黄家成 教學組長 襲雅屏 3000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 200	
教學組長 襲雅屏 一	
行政人員代表 設備組長 黃建堂 學務處代表 曾姿菁 輔導室代表 陳裕錫 語文領域召集人 (國語文) 語文領域召集人	,
學務處代表 曾姿菁 輔導室代表 陳裕錫 語文領域召集人 (國語文) 張淑華 活文領域召集人	2
輔導室代表 陳裕錫 語文領域召集人 (國語文) 張淑華 活文領域召集人	ů.
領域教師代表 語文領域召集人 張淑華 103 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	
領域教師代表 (國語文) 張淑華 () 5 (
語文領域召集人	
(英語文) 襲雅屏 3 473 美	
數學領域召集人 傅小芳 (東八)	
自然領域召集人 曾于芯	9
社會領域召集人 劉恒效 到 中五 4 文	
健體領域召集人 陳建帆 建州	
藝術領域召集人 襲玳儀	
綜合領域召集人 張舜齡 圣玉宝 安全、	
科技領域召集人 黄家成 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	
特教代表 特教業務承辦人 陳淑玲 大東 大東 かん	>
體育班業務承辦人 劉文正 3 3 7	

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 黄家成、

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 學年度新課網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

战位	姓名	簽名	備註欄
校長	湯博榮	湯博楽	
學務主任	傅小芳	傅小芸	10
教務主任	黄家成	黄泉的	- 1
家長代表	蔡明進	蔡叫追	
體育組長	劉文正	看文工	,
導師代表	李勝雄	李藤雅	
導師代表	凌熙	麦肥	
導師代表	郭千惠		六个五
教練	羅平育	第十百	
教練	洪瑞鴻	洪湖湖	
教練	吳政憲	是投影	