

屏東縣萬新國民中學 111 年度 體育班課程計畫



【本課程計畫經本校 111 年 7 月 5 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 111 年 7 月 6 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 111 年 5 月 31 日屏府教體字第
11130330300 號函核准備查】

課程計畫目錄

壹、體育班課程總體架構

一、學校現況-----	3
二、體育班課程目標-----	4
三、體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表-----	4

貳、體育班體育專業領域課程計畫(部定課程)

體育班體育專業領域課程計畫-----	5
--------------------	---

參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

一、統整性主題/專題/議題探究課程計畫-----	52
二、特殊需求領域課程計畫-----	52

肆、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」-----	93
二、體育班發展委員會組織架構及成員-----	93
三、體育班課程規劃小組組織架構及成員-----	94
四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)-----	95
五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)-----	100

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況 (表一)

學校名稱	萬新國民中學		學校 類型 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 一般特偏 <input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 極偏		
地址	屏東縣萬丹鄉新鐘村新鐘路 8 號		電話	08-7764363	傳真	08-7764557
網址	http://web.wsjh.ptc.edu.tw/					
校長	曾淑勤		E-mail	s0929210235@gmail.com.		
教務(導)主任	洪正岳		E-mail	homejyhon67@gmail.com		
編制內教師數	45					
專任運動教練數	1					
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數		學生數	
	普通班		10		236	
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教班		0		0	
	藝術才能班		3		34	
	體育班	發展項目	3		51	
		1.男籃 2.女籃 3.跆拳道 4.游泳				
	總計		16		321	
非集中式 特殊類型班級	分散式資源班	身心障礙類	0		0	
		資賦優異類	0		0	
	巡迴輔導班	身心障礙類	0		0	
		資賦優異類	0		0	

二、體育班課程目標(文字表述)

- (一) 為培養本縣基層選手，對優秀運動人才施以專項運動技能，訂定有系統之長期培訓計畫。
- (二) 激發選手運動競賽技能，培育積極正向之態度，孕育健全人格，造就傑出運動人才，爭取最高榮譽。
- (三) 提供優良訓練環境與專業學科教學，加強學術並進，明確升學管道機會建立優秀運動人才一貫培訓體系

三、領域學習課程、特殊類型班級課程及彈性學習課程節數一覽表 (表二)

領域/科目			教育階段	國民中學			備註
			階段	第四學習階段			
			年級	七	八	九	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	國語文(5)	國語文(5)	第 四 學 習 階 段 各 學 習 領 域 中 之 各 科 目，均應 於 學 習 階 段 中 安 排 授 課節數。	
			英語文(3)	英語文(3)	英語文(3)		
			本土語文(1)				
		數學	數學(4)	數學(4)	數學(4)		
		社會	社會(3)	社會(3)	社會(3)		
		自然科學	自然科學(3)	自然科學(3)	自然科學(3)		
		藝術	音樂、美術	表藝、音樂	美術、表藝		
		綜合活動	綜合活動 童軍、輔導	綜合活動 童軍、家政	綜合活動 家政、輔導		
		科技	科技（2） 資訊科技、 生活科技	科技（1） 生活科技	科技（1） 資訊科技		
		健康與體育	健康與體育 （2） 健康教育、 體育	健康與體育 （2） 健康教育、 體育	健康與體育 （2） 健康教育、 體育		
	特殊類型 班級課程	體育專業	體育專業(5)	體育專業(5)	體育專業(5)		
學習節數			32節	30節	30節		
校訂	彈性	班會	1	1	1	特 殊 需	
		特殊需求領域課程	1	1	1		

課程	學習 課程	(體育專業)				求 領 域 課 程 (體 育 專 業)1-3節
		其他類課程	1閱讀理解	1國際教育 1數學桌遊 1萬新生態	1國際教育 1實作與探究 1生活英文	
學習節數			3	5	5	
學習總節數			35	35	35	

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

體育班體育專業領域課程計畫（表三）

111 學年 7 年級體育專業領域【女籃】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	111/08/29 111/09/02	籃球常識	1.認識球場與器材設備(1) 2.各項安全說明與宣導(1) 3.場地清潔維護(1) 4.比賽場地架設(1) 5.籃球規則介紹與應用(2)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	111/09/05 111/09/9	間歇訓練 肌力訓練	1.基本體能提升(3) 2.基本肌耐力提升(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	111/09/12 111/09/16	基本動作	1.熱身運動 2.熟悉球性 3.基本步法-跑跳停 4.持球與傳接球 5.基礎運球 (每次訓練)(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
4	111/09/19 111/09/23	基本運球訓練	1.右手單手運球 2.左手單手運球 3.雙手運球 4.運球全場衝刺 (每次訓練)(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
5	111/09/26 111/9/30	基本動作訓練	1.熱身運動 2.熟悉球性 3.基本步法-跑跳停 4.持球與傳接球 5.基礎運球 (每次訓練)(6)	態度檢核、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	111/10/03 111/10/07	基本運球訓練	1.右手單手運球 2.左手單手運球 3.雙手運球 4.運球全場衝刺 (每次訓練)(6)	態度檢核、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】

7	111/10/10 111/10/14	第一次段考			
8	111/10/17 111/10/21	間歇訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇(3) 2.重訓(3)	態度檢核、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	111/10/24 111/10/28	變化運球訓練	1.右手拉V字運球 2.左手拉V字運球 3.行進間右手運球 4.行進間左手運球 5.變化方向運球 6.胯下運球 7.背後運球 (每次訓練)(6)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	111/10/31 111/11/04	基本傳球訓練	1.雙手傳接球 2.單手傳接球 3.胸前墊步傳球 4.地板墊步傳球 5.過頂墊步傳球 6.高遠球傳接 7.半場行進間傳接球 8.全場行進間傳接球 (每次訓練)(6)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
11	111/11/07 111/11/11	基本傳球訓練	1.雙手傳接球 2.單手傳接球 3.胸前墊步傳球 4.地板墊步傳球 5.過頂墊步傳球 6.高遠球傳接 7.半場行進間傳接球 8.全場行進間傳接球 (每次訓練)(6)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
12	111/11/14 111/11/18	進攻基本動作	1.護球動作(每次訓練) 2.左右手基礎上籃(每次訓練) 3.基礎投籃(每次訓練) 4.各式傳球技巧(每次訓練) 5.各式運球技巧(每次訓練) 6.三重威脅(每次訓練)(6)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】 【長照服務】

13	111/11/21 111/11/25	進攻基本動作	1.護球動作(每次訓練) 2.左右手基礎上籃(每次訓練) 3.基礎投籃(每次訓練) 4.各式傳球技巧(每次訓練) 5.各式運球技巧(每次訓練) 6.三重威脅(每次訓練)(6)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】 【長照服務】
14	111/11/28 111/12/02	第二次段考			
15	111/12/05 111/12/09	間歇訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇(3) 2.重訓(3)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
16	111/12/12 111/12/16	變化運球訓練	1.右手拉 V 字運球 2.左手拉 V 字運球 3.行進間右手運球 4.行進間左手運球 5.變化方向運球 6.胯下運球 7.背後運球 (每次訓練)(6)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
17	111/12/19 111/12/23	攻守步法與走位訓練	1.滑步與側跑(每次訓練) 2.單雙腳墊步(每次訓練) 3.前轉身與後轉身(每次訓練) 4.壓縮與游泳手(每次訓練) 5.V 形空切與 L 形空切(每次訓練)(6)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	攻守步法與走位訓練	1.滑步與側跑(每次訓練) 2.單雙腳墊步(每次訓練) 3.前轉身與後轉身(每次訓練) 4.壓縮與游泳手(每次訓練) 5.V 形空切與 L 形空切(每次訓練)(6)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/01/02 112/01/06	攻守步法與走位訓練	1.滑步與側跑(每次訓練) 2.單雙腳墊步(每次訓練) 3.前轉身與後轉身(每次訓練) 4.壓縮與游泳手(每次訓練)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【長照服務】

			訓練) 5.V 形空切與 L 形空切(每次 訓練)(6)		環境教育】
20	112/01/09 112/01/13	總測驗	1.運球測驗(1) 2.傳球測驗(1) 3.防守步伐測驗(1) 4.體能測驗 (2)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
21	112/01/16 112/01/20	第三次段考			
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	112/02/13 112/02/17	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇(3) 2.重訓(3)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
2	112/02/20 112/02/24	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
3	112/02/27 112/03/03	快攻訓練	1.個人單刀快攻(每次訓練) 2.二人快攻(每次訓練) 3.三線快攻(每次訓練) 4.五人快攻(每次訓練)(6)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
4	112/03/06 112/03/10	快攻訓練	1.個人單刀快攻(每次訓練) 2.二人快攻(每次訓練) 3.三線快攻(每次訓練) 4.五人快攻(每次訓練)(6)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	112/03/13 112/03/17	快攻訓練	1.個人單刀快攻(每次訓練) 2.二人快攻(每次訓練) 3.三線快攻(每次訓練) 4.五人快攻(每次訓練)(6)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
6	112/03/20 112/03/24	卡位訓練	1.肩背互推(3). 2 模擬練習(3)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
7	112/03/27 112/03/31	卡位訓練	1.肩背互推(3). 2 模擬練習(3)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【生涯發展教育】 【家政教育】

					【環境教育】 【長照服務】
8	112/04/03 112/04/07	第一次段考			
9	112/04/10 112/04/14	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、 3000 公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
10	112/04/17 112/04/21	防守基本動作與 觀念	1.個人防守動作(每次訓 練) 2.阻絕空手切入(每次 訓練) 3.個人加壓防守(每 次訓練) 4.盯人協防(每次 訓練)(6)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
11	112/04/24 112/04/28	防守基本動作與 觀念	1.個人防守動作(每次訓 練) 2.阻絕空手切入(每次 訓練) 3.個人加壓防守(每 次訓練) 4.盯人協防(每次 訓練)(6)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
12	112/05/01 112/05/05	防守訓練	1.防空手掩護(每次訓練) 2.面對掩護不換防(每次訓 練) 3.逼邊訓練(每次訓練) 4.包夾防守(每次訓練) 5. 協防還原(每次訓練)(6)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	防守訓練	1.防空手掩護(每次訓練) 2.面對掩護不換防(每次訓 練) 3.逼邊訓練(每次訓練) 4.包夾防守(每次訓練) 5. 協防還原(每次訓練)(6)	態度檢核、測驗、 實務操作	【性別平等教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
14	112/05/15 112/05/19	第二次段考			
15	112/05/22 112/05/26	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、 3000 公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
16	112/05/29 112/06/02	運動防護	肌肉放鬆與貼紮(6)	態度檢核、測驗、 實務操作	【性別平等教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】

17	112/06/05 112/06/09	防守訓練	1.防空手掩護(每次訓練) 2.面對掩護不換防(每次訓練) 3.逼邊訓練(每次訓練) 4.包夾防守(每次訓練) 5.協防還原(每次訓練)(6)		【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、 3000 公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
19	112/06/19 112/06/23	總測驗	1.快攻測驗(1) 2.卡位測驗(1) 3.防守測驗(2) 4.體能測驗 (2)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
20	112/06/26 112/06/30	第三次段考			【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】

111 學年 8 年級體育專業領域【女籃】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	111/08/29 111/09/02	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇(3) 2.重訓(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	111/09/05 111/09/9	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、 3000 公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	111/09/12 111/09/16	進攻腳步訓練	1.刺探步(每次訓練) 2.倒叉步(每次訓練) 3.剪刀步(每次訓練) 4.歐洲步(每次訓練) 5.後撤步(每次訓練)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】

			練)(6)		
4	111/09/19 111/09/23	進攻腳步訓練	1.刺探步(每次訓練) 2.倒叉步(每次訓練) 3.剪刀步(每次訓練) 4.歐洲步(每次訓練) 5.後撤步(每次訓練)(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
5	111/09/26 111/9/30	進攻腳步訓練	1.刺探步(每次訓練) 2.倒叉步(每次訓練) 3.剪刀步(每次訓練) 4.歐洲步(每次訓練) 5.後撤步(每次訓練)(6)	態度檢核、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	111/10/03 111/10/07	進階攻籃訓練	1.挑籃(每次訓練) 2.拋投(每次訓練) 3.打板(每次訓練) 4.遠距離投射(每次訓練) 5.勾射(每次訓練) 6.中距離急停跳投(每次訓練)(6)	態度檢核、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
7	111/10/10 111/10/14	第一次段考		態度檢核、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
8	111/10/17 111/10/21	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇(3) 2.重訓(3)	態度檢核、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	111/10/24 111/10/28	進階攻籃訓練	1.挑籃(每次訓練) 2.拋投(每次訓練) 3.打板(每次訓練) 4.遠距離投射(每次訓練) 5.勾射(每次訓練) 6.中距離急停跳投(每次訓練)(6)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	111/10/31 111/11/04	進階攻籃訓練	1.挑籃(每次訓練) 2.拋投(每次訓練) 3.打板(每次訓練) 4.遠距離投射(每次訓練) 5.勾射(每次訓練) 6.中距離急停跳投(每次訓練)(6)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
11	111/11/07 111/11/11	小組對打	1.各項進攻上籃動作(1) 2.一對一(2) 3.二隊二(2) 4.三對三(1)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】

12	111/11/14 111/11/18	小組對打	1.各項進攻上籃動作(1) 2.一對一(2) 3.二隊二(2) 4.三對三(1)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】 【長照服務】
13	111/11/21 111/11/25	小組對打	1.各項進攻上籃動作(1) 2.一對一(2) 3.二隊二(2) 4.三對三(1)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】 【長照服務】
14	111/11/28 111/12/02	第二次段考		態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
15	111/12/05 111/12/09	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇(3) 2.重訓(3)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
16	111/12/12 111/12/16	小組對打	1.四對四(3) 2.五對五(3)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
17	111/12/19 111/12/23	小組對打	1.四對四(3) 2.五對五(3)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	小組對打	1.四對四(3) 2.五對五(3)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/01/02 112/01/06	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】

					【【長照服務】 環境教育】
20	112/01/09 112/01/13	總測驗	1.腳步測驗(1) 2.功籃測驗(1) 3.小組對打測驗(2) 4.體能測驗 (2)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
21	112/01/16 112/01/20	第三次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	112/02/13 112/02/17	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇(3) 2.重訓(3)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
2	112/02/20 112/02/24	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、 3000 公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
3	112/02/27 112/03/03	基礎團隊防守	1.防守陣形概論(2) 2.人盯人防守(4)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
4	112/03/06 112/03/10	基礎團隊防守	1.防守陣形概論(2) 2.人盯人防守(4)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	112/03/13 112/03/17	基礎團隊防守	2-3 區域聯防(6)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
6	112/03/20 112/03/24	基礎團隊防守	2-3 區域聯防(6)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
7	112/03/27 	基礎團隊防守	3-2 區域聯防(6)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【生涯發展教育】 【家政教育】

	112/03/31				【環境教育】 【長照服務】
8	112/04/03 112/04/07	第一次段考			【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	112/04/10 112/04/14	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、 3000 公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、課堂問 答、體能測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
10	112/04/17 112/04/21	基礎團隊防守	3-2 區域聯防(6)	態度檢核、課堂問 答、體能測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
11	112/04/24 112/04/28	基礎團隊防守	盯人防守(6)	態度檢核、課堂問 答、體能測驗	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
12	112/05/01 112/05/05	基礎團隊防守	盯人防守(6)	態度檢核、課堂問 答、體能測驗	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	基礎團隊防守	1-3-1 防守(6)	態度檢核、課堂問 答、體能測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
14	112/05/15 112/05/19	第二次段考			【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
15	112/05/22 112/05/26	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、 3000 公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、課堂問 答、體能測驗	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
16	112/05/29 112/06/02	小組進攻	1.強弱邊切入(每次訓練) 2.V cut 和 L cut(每次訓練) 3.底線空手走位(每次訓練) 4.高低位進攻(每次訓練) 5.擋拆配合(每次訓練) 6.再次	態度檢核、課堂問 答、體能測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】

			掩護(每次訓練(6)		
17	112/06/05 112/06/09	小組進攻	1.強弱邊切入(每次訓練) 2.V cut 和 L cut(每次訓練) 3.底線空手走位(每次訓練) 4.高低位進攻(每次訓練) 5.擋拆配合(每次訓練) 6.再次掩護(每次訓練(6)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	戰術演練	1.底線發球(3) 2.邊線發球(3)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
19	112/06/19 112/06/23	戰術演練	1.後場發球(2) 2 底線發球(2) 3.邊線發球(2)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
20	112/06/26 112/06/30	第三次段考			【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】

111 學年 9 年級體育專業領域【女籃】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	111/08/29 111/09/02	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇(3) 2.重訓(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	111/09/05 111/09/9	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	111/09/12 111/09/16	裁判手勢	認識並學會裁判手勢(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】

4	111/09/19 111/09/23	運動防護(二)	1.預防性貼紮實作(4) 2.肌貼實作與應用(2)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
5	111/09/26 111/9/30	基礎團隊進攻	進攻 2-3 區域聯防(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	111/10/03 111/10/07	基礎團隊進攻	進攻 3-2 區域聯防(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
7	111/10/10 111/10/14	第一次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
8	111/10/17 111/10/21	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	111/10/24 111/10/28	戰術演練	1.破盯人進攻戰術(3) 2.破區域進攻戰術(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	111/10/31 111/11/04	戰術演練	1.破盯人進攻戰術(3) 2.破區域進攻戰術(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
11	111/11/07 111/11/11	戰術演練	1.破盯人進攻戰術(3) 2.破區域進攻戰術(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
12	111/11/14 111/11/18	壓迫防守	1.一二線壓迫(每次訓練) 2.逼邊技巧(每次訓練) 3.傳球中的抄球(每次訓練) 4.換防基礎走位(每次訓練)(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】 【長照服務】
13	111/11/21 111/11/25	壓迫防守	1.一二線壓迫(每次訓練) 2.逼邊技巧(每次訓練) 3.傳球中的抄球(每次訓練) 4.換防基礎走位(每次訓	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】

			練)(6)		【長照服務】
14	111/11/28 111/12/02	第二次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
15	111/12/05 111/12/09	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、 3000 公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
16	111/12/12 111/12/16	進階團隊進攻	進攻全場人盯人壓迫防守 (6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
17	111/12/19 111/12/23	進階團隊進攻	進攻全場壓迫防守 2-2- 1(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	進階團隊進攻	進攻全場壓迫防守 1-2-1- 1(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/01/02 112/01/06	進階團隊進攻	進攻全場壓迫防守 1-3- 1(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【長照服務】 環境教育】
20	112/01/09 112/01/13	總測驗	1.進攻 2-3 測驗(2) 2.進攻 3-2 測驗(2) 3.破盯人測驗(2)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
21	112/01/16	第三次段考			【

	112/01/20				
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	112/02/13 112/02/17	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇(3) 2.重訓(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
2	112/02/20 112/02/24	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000公尺(3) 2.重訓(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
3	112/02/27 112/03/03	進階團隊防守	全場人盯人壓迫防守(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
4	112/03/06 112/03/10	進階團隊防守	全場人盯人壓迫防守(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	112/03/13 112/03/17	進階團隊防守	全場壓迫防守 2-2-1(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
6	112/03/20 112/03/24	進階團隊防守	全場壓迫防守 2-2-1(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
7	112/03/27 112/03/31	進階團隊防守	全場壓迫防守 1-2-1-1(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
8	112/04/03 112/04/07	第一次段考			【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	112/04/10	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000公尺(3)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【海洋教育】

	 112/04/14		2.重訓(3)		【長照服務】
10	112/04/17 112/04/21	進階團隊進攻	進攻全場人盯人壓迫防守 (6)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
11	112/04/24 112/04/28	進階團隊進攻	進攻全場人盯人壓迫防守 (6)	態度檢核、實務操作、測驗	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
12	112/05/01 112/05/05	進階團隊進攻	進攻全場壓迫防守 2-2-1(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	進階團隊進攻	進攻全場壓迫防守 2-2-1(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
14	112/05/15 112/05/19	第二次段考			【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
15	112/05/22 112/05/26	進階團隊進攻	進攻全場壓迫防守 1-2-1-1(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
16	112/05/29 112/06/02	進階團隊進攻	進攻全場壓迫防守 1-2-1-1(6)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
17	112/06/05 112/06/09	攻防組合訓練	1.全場 3no3 守循環對戰。(2) 2.戰術走位(全場單邊小組攻守、整合攻守)。(2) 3.戰術應用(全場攻守循環整合)。(2)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	攻防組合訓練	1.全場攻守循環對戰。(2) 2.全場多打少攻守練	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】

			習。(2) 3.團隊戰術練習。(2)		【環境教育】 【失智議題】
--	--	--	-----------------------	--	------------------

111 學年 7 年級體育專業領域【男籃】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	111/08/29 111/09/02	籃球常識	1. 認識球場與器材設備(1) 2. 各項安全說明與宣導(1) 3. 場地清潔維護(1) 4. 比賽場地架設(1) 5. 籃球規則介紹與應用(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
2	111/09/05 111/09/9	基本動作(一)	1. 熱身運動(馬克操)每次訓練前(2) 2. 球感練習(2) 3. 腳步訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
3	111/09/12 111/09/16	基本動作(二)	1. 基礎運球(2) 2. 全場障礙物運球(2) 3. 全場空中墊步、急停後仰前進、左右閃運球(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
4	111/09/19 111/09/23	基本動作(三)	1. 持球與傳接球(每次訓練)(2) 2. 面對面對傳做胸前、地板、頭頂傳球 (2) 3. 打板傳球練習(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	111/09/26 111/9/30	基本動作(四)	1. 帶球上籃腳步(2) 2. 帶球上籃左右手(2) 3. 兩人一組上籃(1) 4. 三人一組上籃(1)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	111/10/03 111/10/07	基本動作(五)	1. 直線運球上籃(2) 2. 半場三角上籃(2) 3. 全場罰球線接應上籃(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
7	111/10/10	第一次段考			【性別平等教育】

	111/10/14				育】 【環境教育】 【失智議題】
8	111/10/17 111/10/21	進攻基本動作 (一)	1. 護球動作(2) 2. 持球三重威脅(2) 3. 持球過人腳步(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	111/10/24 111/10/28	進攻基本動作 (二)	1. 投籃訓練(2) 2. 定點投籃(2) 3. 兩組對角線接應投籃 (2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
10	111/10/31 111/11/04	進攻基本動作 (三)	1. 移動投籃(2) 2. 底線切入勾射(2) 3. 後迴旋投籃(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
11	111/11/07 111/11/11	進攻基本動作 (四)	1. 全場來回急停跳投(2) 2. 高位接應轉身投籃(2) 3. 三角擦板投籃(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	111/11/14 111/11/18	進攻基本動作 (五)	1. 後衛持球過人腳步(2) 2. 中鋒禁區 1 對 1 單打 (2) 3. 前鋒五角度分組個別 切入(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
13	111/11/21 111/11/25	攻守步法與 走位訓練(一)	1. 防手滑步與側跑(2) 2. 前進後退步伐(2) 3. 前後移動步伐(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
14	111/11/28 111/12/02	第二次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
15	111/12/05 111/12/09	攻守步法與 走位訓練(二)	1. 半場對角線切斷攻守 (2) 2. 一守二攻防訓練(2) 3. 一線、二線、三線協 助防守訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
16	111/12/12 	攻守步法與 走位訓練(三)	1. 全場防守陷阱包夾(2) 2. 半場防守陷阱包夾(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】

	111/12/16		3. 觀念講解分析(2)		【環境教育】 【長照服務】
17	111/12/19 111/12/23	攻守步法與 走位訓練(四)	1. 半場盯人防守訓練(2) 2. 全場盯人防守訓練(2) 3. 區域防守移動訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	攻守步法與 走位訓練(五)	1. 盯人防守讓位、補 位、教換防守訓練(2) 2. 禁區三傳二守、四傳 三守(2) 3. 全場攻守持球不定向 來回傳球	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/01/02 112/01/06	擺脫接應訓練	1. 半場 1VS1 接應攻守(2) 2. 半場 1VS1 低位擺脫攻 守(2) 3. 全場半場步運球攻守 (2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
20	112/01/09 112/01/13	快攻訓練(一)	1. 打板長傳接應上籃(2) 2. 快速推進交叉突破(2) 3. 五人快攻路線來回攻 擊(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
21	112/01/16 112/01/20	第三次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
第二學期					
週 次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	112/02/13 112/02/17	快攻訓練(二)	1. 全場五打四(2) 2. 全場四打三(2) 3. 全場三打二(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	112/02/20 112/02/24	分科訓練(一)	1. 中鋒禁區 1VS1 低位、 高位單打(2) 2. 中鋒禁區轉身投籃(2) 3. 中鋒接應後切入勾射 (2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	112/02/27	分科訓練(二)	1. 五角度分組個別切入	態度檢核、實務	【家政教育】

	112/03/03		(2) 2. 半場兩人搶球攻守(2) 3. 切傳訓練(2)	操作、測驗	【環境教育】 【長照服務】
4	112/03/06 112/03/10	分科訓練(三)	1. 後衛三人外圍快傳(2) 2. 後衛持球過人墊步、轉身、拋投(2) 3. 後衛投籃兩人防守跟進(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	112/03/13 112/03/17	假動作訓練	1. 左右 1-3 道假動作切入(2) 2. 上下舉 1-3 次假動作(2) 3. 外圍假動作切入籃下再做假動作(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	112/03/20 112/03/24	籃板卡位訓練 (一)	1. 半場 1VS1 至 5VS5 卡位訓練(2) 2. 半場 3VS3 卡位(2) 3. 罰球後卡位訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
7	112/03/27 112/03/31	第一次段考			【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
8	112/04/03 112/04/07	籃板卡位訓練 (二)	1. 外線投籃卡位(2) 2. 抓籃板球(2) 3. 拋接抓球(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
9	112/04/10 112/04/14	破盯人訓練(一)	1. X1 步伐轉身接應(2) 2. 兩人小組配合(2) 3. 三人小組配合(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
10	112/04/17 112/04/21	破盯人訓練(二)	1. 半場 3VS3 盯人 X1 訓練(2) 2. 全場 5VS5 盯人 X1 訓練(2) 3. 兩人、三人合作 X1(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
11	112/04/24 112/04/28	切傳訓練(一)	1. 陣勢中的切傳訓練(2) 2. 從底線切入勾射、擦板(2) 3. 從底線切入分球投籃(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	112/05/01	切傳訓練(二)	1. 正面、45 度切入投	態度檢核、實務	【生涯發展教

	112/05/05		籃、低手給球(2) 2. 接應加速切入分球(2) 3. 切入挑籃、放籃(2)	操作、測驗	育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	組合訓練	1. 狀況訓練針對倒數計時、罰球、犯規戰術(2) 2. 全場 5VS5 攻守變化(2) 3. 全場 3VS2 外圍快傳、移位防守練習(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
14	112/05/15 112/05/19	第二次段考			【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
15	112/05/22 112/05/26	防守訓練(一)	1. 防空手掩護(2) 2. 面對掩護不換防(2) 3. 逼邊訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】
16	112/05/29 112/06/02	防守訓練(二)	1. 包夾防守(3) 2. 協防還原(3)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】
17	112/06/05 112/06/09	訓練強化重點 (一)	1. 侵略防守(2) 2. 攻擊企圖(2) 3. 不運球攻擊(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	訓練強化重點 (二)	1. 小組合作攻守(2) 2. 狀況處理訓練(2) 3. 讀秒階段處理(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
19	112/06/19 112/06/23	運動防護	肌肉放鬆與貼紮(6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
20	112/06/26 112/06/30	第三次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】

111 學年 8 年級體育專業領域【男籃】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期

週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	111/08/29 111/09/02	進攻腳步訓練 (一)	1. 倒叉步(每次訓練)(2) 2. 刺探步(每次訓練)(2) 3. 剪刀步(每次訓練)(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
2	111/09/05 111/09/9	進攻腳步訓練 (二)	1. 歐洲步(每次訓練)(2) 2. veer (每次訓練)(2) 3. 後撤步(每次訓練)(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
3	111/09/12 111/09/16	進攻腳步訓練 (三)	1. 總合應用練習 (6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
4	111/09/19 111/09/23	基本動作(三)	1. 持球與傳接球(每次訓練)(2) 2. 面對面對傳做胸前、地板、頭頂傳球 (2) 3. 打板傳球練習(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	111/09/26 111/9/30	基本動作(四)	1. 帶球上籃腳步(2) 2. 帶球上籃左右手(2) 3. 兩人一組上籃(1) 4. 三人一組上籃(1)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	111/10/03 111/10/07	基本動作(五)	1. 直線運球上籃(2) 2. 半場三角上籃(2) 3. 全場罰球線接應上籃(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
7	111/10/10 111/10/14	第一次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
8	111/10/17 111/10/21	進階攻籃訓練 (一)	1. 挑籃(每次訓練)(2) 2. 拋投(每次訓練)(2) 3. 打板(每次訓練)(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	111/10/24 111/10/28	進階攻籃訓練 (二)	1. 遠距離投射(每次訓練)(2) 2. 勾射(每次訓練)(2) 3. 中距離急停跳投(每次訓練)(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】

10	111/10/31 111/11/04	進階攻籃訓練 (三)	1. 綜合應用練習 (6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
11	111/11/07 111/11/11	進攻基本動作 (四)	1. 全場來回急停跳投(2) 2. 高位接應轉身投籃(2) 3. 三角擦板投籃(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	111/11/14 111/11/18	進攻基本動作 (五)	1. 後衛持球過人腳步(2) 2. 中鋒禁區 1 對 1 單打 (2) 3. 前鋒五角度分組個別 切入(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
13	111/11/21 111/11/25	攻守步法與 走位訓練(一)	1. 防手滑步與側跑(2) 2. 前進後退步伐(2) 3. 前後移動步伐(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
14	111/11/28 111/12/02	第二次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
15	111/12/05 111/12/09	攻守步法與 走位訓練(二)	1. 半場對角線切斷攻守 (2) 2. 一守二攻防訓練(2) 3. 一線、二線、三線協 助防守訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
16	111/12/12 111/12/16	攻守步法與 走位訓練(三)	1. 全場防守陷阱包夾(2) 2. 半場防守陷阱包夾(2) 3. 觀念講解分析(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
17	111/12/19 111/12/23	攻守步法與 走位訓練(四)	1. 半場盯人防守訓練(2) 2. 全場盯人防守訓練(2) 3. 區域防守移動訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	攻守步法與 走位訓練(五)	1. 盯人防守讓位、補 位、教換防守訓練(2) 2. 禁區三傳二守、四傳 三守(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】

			3. 全場攻守持球不定向來回傳球		【長照服務】
19	112/01/02 112/01/06	擺脫接應訓練	1. 半場 1VS1 接應攻守(2) 2. 半場 1VS1 低位擺脫攻守(2) 3. 全場半場步運球攻守(2)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
20	112/01/09 112/01/13	快攻訓練(一)	1. 打板長傳接應上籃(2) 2. 快速推進交叉突破(2) 3. 五人快攻路線來回攻擊(2)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
21	112/01/16 112/01/20	第三次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	112/02/13 112/02/17	快攻訓練(二)	1. 全場五打四(2) 2. 全場四打三(2) 3. 全場三打二(2)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	112/02/20 112/02/24	分科訓練(一)	1. 中鋒禁區 1VS1 低位、高位單打(2) 2. 中鋒禁區轉身投籃(2) 3. 中鋒接應後切入勾射(2)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	112/02/27 112/03/03	分科訓練(二)	1. 五角度分組個別切入(2) 2. 半場兩人搶球攻守(2) 3. 切傳訓練(2)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
4	112/03/06 112/03/10	分科訓練(三)	1. 後衛三人外圍快傳(2) 2. 後衛持球過人墊步、轉身、拋投(2) 3. 後衛投籃兩人防守跟進(2)	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	112/03/13 112/03/17	假動作訓練	1. 左右 1-3 道假動作切入(2) 2. 上下舉 1-3 次假動作	態度檢核、實務操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】

			(2) 3. 外圍假動作切入籃下 再做假動作(2)		
6	112/03/20 112/03/24	籃板卡位訓練 (一)	1. 半場 1VS1 至 5VS5 卡 位訓練(2) 2. 半場 3VS3 卡位(2) 3. 罰球後卡位訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
7	112/03/27 112/03/31	第一次段考			【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
8	112/04/03 112/04/07	籃板卡位訓練 (二)	1. 外線投籃卡位(2) 2. 抓籃板球(2) 3. 拋接抓球(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
9	112/04/10 112/04/14	破盯人訓練(一)	1. X1 步伐轉身接應(2) 2. 兩人小組配合(2) 3. 三人小組配合(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
10	112/04/17 112/04/21	破盯人訓練(二)	1. 半場 3VS3 盯人 X1 訓 練(2) 2. 全場 5VS5 盯人 X1 訓 練(2) 3. 兩人、三人合作 X1(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
11	112/04/24 112/04/28	切傳訓練(一)	1. 陣勢中的切傳訓練(2) 2. 從底線切入勾射、擦 板(2) 3. 從底線切入分球投籃 (2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	112/05/01 112/05/05	切傳訓練(二)	1. 正面、45 度切入投 籃、低手給球(2) 2. 接應加速切入分球(2) 3. 切入挑籃、放籃(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	組合訓練	1. 狀況訓練針對倒數計 時、罰球、犯規戰術 (2) 2. 全場 5VS5 攻守變化 (2) 3. 全場 3VS2 外圍快 傳、移位防守練習(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】

14	112/05/15 112/05/19	第二次段考			【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
15	112/05/22 112/05/26	防守訓練(一)	1. 防空手掩護(2) 2. 面對掩護不換防(2) 3. 逼邊訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】
16	112/05/29 112/06/02	防守訓練(二)	1. 包夾防守(3) 2. 協防還原(3)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】
17	112/06/05 112/06/09	訓練強化重點 (一)	1. 侵略防守(2) 2. 攻擊企圖(2) 3. 不運球攻擊(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	訓練強化重點 (二)	1. 小組合作攻守(2) 2. 狀況處理訓練(2) 3. 讀秒階段處理(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
19	112/06/19 112/06/23	運動防護	肌肉放鬆與貼紮(6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
20	112/06/26 112/06/30	第三次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】

111 學年 9 年級體育專業領域【男籃】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	111/08/29 111/09/02	裁判手勢	1. 認識並學會裁判手勢 (6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
2	111/09/05 111/09/9	基礎團隊進攻 (一)	1. 進攻 2-3 區域聯防(6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】

3	111/09/12 111/09/16	基礎團隊進攻 (二)	1. 進攻 3-2 區域聯防(6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
4	111/09/19 111/09/23	成果驗收	1. 術科測驗與檢討改進 (6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	111/09/26 111/9/30	進階團隊進攻 (一)	1. 進攻全場人盯人壓迫 防守(6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	111/10/03 111/10/07	進階團隊進攻 (二)	1. 進攻全場壓迫防守 2- 2-1(6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
7	111/10/10 111/10/14	第一次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
8	111/10/17 111/10/21	進階團隊防守 (一)	1. 全場人盯人壓迫防守 (6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	111/10/24 111/10/28	進階團隊防守 (二)	1. 全場壓迫防守 2-2-1(6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
10	111/10/31 111/11/04	進階團隊防守 (三)	1. 進攻全場壓迫防守 1- 2-1-1(12)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
11	111/11/07 111/11/11	成果驗收	1. 術科測驗與檢討改進 (6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	111/11/14 111/11/18	攻防組合訓練	1. 全場 3no3 守循環對 戰。(2) 2. 戰術走位(全場單邊 小組攻守、整合攻 守)。(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】

			3. 戰術應用(全場攻守循環整合)(2)		
13	111/11/21 111/11/25	攻防組合訓練 (二)	1. 全場攻守循環對戰。 (4) 2. 全場多打少攻守練習(4) 3. 3.團隊戰術練習(4)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
14	111/11/28 111/12/02	第二次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
15	111/12/05 111/12/09	攻守步法與 走位訓練(一)	1. 半場對角線切斷攻守 (2) 2. 一守二攻防訓練(2) 3. 一線、二線、三線協助防守訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
16	111/12/12 111/12/16	攻守步法與 走位訓練(二)	1. 全場防守陷阱包夾(2) 2. 半場防守陷阱包夾(2) 3. 觀念講解分析(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
17	111/12/19 111/12/23	攻守步法與 走位訓練(三)	1. 半場盯人防守訓練(2) 2. 全場盯人防守訓練(2) 3. 區域防守移動訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	攻守步法與 走位訓練(四)	1. 盯人防守讓位、補位、教換防守訓練(2) 2. 禁區三傳二守、四傳三守(2) 3. 全場攻守持球不定向來回傳球	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/01/02 112/01/06	進階擺脫接應訓練	1. 半場 1VS1 接應攻守(2) 2. 半場 1VS1 低位擺脫攻守(2) 3. 全場半場步運球攻守(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
20	112/01/09 	進階快攻訓練 (一)	1. 全場五人快攻路線來回攻擊(6)	態度檢核、實務 操作、測驗	【性別平等教育】 【家政教育】

	112/01/13				【環境教育】 【失智議題】
21	112/01/16 112/01/20	第三次段考			【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	112/02/13 112/02/17	快攻訓練(二)	1. 全場五打四(2) 2. 全場四打三(2) 3. 全場三打二(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	112/02/20 112/02/24	分科訓練(一)	1. 中鋒禁區 1VS1 低位、高位單打(2) 2. 中鋒禁區轉身投籃(2) 3. 中鋒接應後切入勾射(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	112/02/27 112/03/03	分科訓練(二)	1. 五角度分組個別切入(2) 2. 半場兩人搶球攻守(2) 3. 切傳訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
4	112/03/06 112/03/10	分科訓練(三)	1. 後衛三人外圍快傳(2) 2. 後衛持球過人墊步、轉身、拋投(2) 3. 後衛投籃兩人防守跟進(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	112/03/13 112/03/17	假動作訓練	1. 左右 1-3 道假動作切入(2) 2. 上下舉 1-3 次假動作(2) 3. 外圍假動作切入籃下再做假動作(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	112/03/20 112/03/24	籃板卡位訓練 (一)	1. 半場 1VS1 至 5VS5 卡位訓練(2) 2. 半場 3VS3 卡位(2) 3. 罰球後卡位訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
7	112/03/27 112/03/31	第一次段考			【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】

8	112/04/03 112/04/07	籃板卡位訓練 (二)	1. 外線投籃卡位(2) 2. 抓籃板球(2) 3. 拋接抓球(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
9	112/04/10 112/04/14	破盯人訓練(一)	1. X1 步伐轉身接應(2) 2. 兩人小組配合(2) 3. 三人小組配合(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
10	112/04/17 112/04/21	破盯人訓練(二)	1. 半場 3VS3 盯人 X1 訓練(2) 2. 全場 5VS5 盯人 X1 訓練(2) 3. 兩人、三人合作 X1(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
11	112/04/24 112/04/28	切傳訓練(一)	1. 陣勢中的切傳訓練(2) 2. 從底線切入勾射、擦板(2) 3. 從底線切入分球投籃(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	112/05/01 112/05/05	切傳訓練(二)	1. 正面、45 度切入投籃、低手給球(2) 2. 接應加速切入分球(2) 3. 切入挑籃、放籃(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	組合訓練	1. 狀況訓練針對倒數計時、罰球、犯規戰術(2) 2. 全場 5VS5 攻守變化(2) 3. 全場 3VS2 外圍快傳、移位防守練習(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
14	112/05/15 112/05/19	第二次段考			
15	112/05/22 112/05/26	防守訓練(一)	1. 防空手掩護(2) 2. 面對掩護不換防(2) 3. 逼邊訓練(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】
16	112/05/29 112/06/02	防守訓練(二)	1. 包夾防守(3) 2. 協防還原(3)	態度檢核、實務 操作、測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】

17	112/06/05 112/06/09	訓練強化重點 (一)	1. 侵略防守(2) 2. 攻擊企圖(2) 3. 不運球攻擊(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	訓練強化重點 (二)	1. 小組合作攻守(2) 2. 狀況處理訓練(2) 3. 讀秒階段處理(2)	態度檢核、實務 操作、測驗	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	111/08/29 111/09/02	跆拳道競賽規則 與道發展歷史及 相關知識介紹	1.介紹競賽的計分及扣分的違規行為。(2 節) 2.介紹裁判的職責。(0.5 節) 3.介紹競賽場地。(0.5 節) 4.介紹跆拳道品勢規則。(2 節) 5.介紹跆拳道之發展歷史、競賽規則的演變、世界跆拳道之生態、器材種類及相關知識。(1 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【國際教育】 【長照服務】
2	111/09/05 111/09/9	體力訓練 重量訓練	1.重量訓練(2 節) 2.強化肌力(4 節)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	111/09/12 111/09/16	跆拳道基本動作 及 步伐	1.教師首先說明跆拳道 的踢擊動作與體 適能柔軟度有很大的關係，讓 同儕彼此間互助合作， 完成教師指定的柔軟度 練習動作。(2 節) 2.提醒學生注意彼此身 體狀況， 避免造成運動 傷害。 3.教師示範跆拳道的 基本動作，踢擊動作、手部動作(攻擊與防禦)、 步伐動作(馬步正拳、弓步	態度檢核、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】

			正拳、前行步、三七步、虎步、弓步上下防禦)，分組進行前踢、前踹與下壓踢擊動作練習。(4 節)		
4	111/09/19 111/09/23	速度提升	1.重量訓練(2 節) 2.強化肌力(4 節)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	111/09/26 111/9/30	技術提升	基本技術訓練(6 節)	態度檢核、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
6	111/10/03 111/10/07	跆拳道基本動作及品勢	1. 教師首先說明跆拳道 的踢擊動作與體適能 柔軟度有很大 的關係，讓 同儕彼此間互助合 作，完 成教師指定的柔 軟 度練習動作(2 節) 2. 提 醒學生注意彼此 身體狀 況，避免造 成運 動傷害 3. 教師示範跆拳道的 基 本動作，踢擊動 作、手 部動作(攻 擊與防 禦)、 步伐動作，分組進 行前 踢、前踹與下壓踢 擊動 作練習(2 節) 4.太極一 章、太極二章 (2 節)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
7	111/10/10 111/10/14	第一次定期評量			【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
8	111/10/17 111/10/21	技術提升	1.基本戰術及得點能力 訓練(4 節) 2.品勢正確性、熟練度 (2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	111/10/24 111/10/28	體能訓練	1.重量訓練(2 節) 2.強化肌力(4 節)	個人攻守表現評分	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
10	111/10/31	踢擊準備姿勢 及	1.如何握拳及正拳的介	態度檢核、課堂問	【性別平等教

	111/11/04	步法運用 及 品勢協調性	紹，並搭配踢擊動作的準備姿 勢練習。(2 節) 2.各類型步法的介紹 (前行步、上步、跳步、滑步、墊步)與練習 (2 節) 3.實際品勢演練(2 節)	答、實務操作	育】 【環境教育】 【長照服務】
11	111/11/07 111/11/11	賽前調整	1.影片欣賞(2 節) 2.戰術、戰略(4 節)	個人攻守表現及品勢評分	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
12	111/11/14 111/11/18	技術提升	1.基本戰術及得點能力 訓練(3 節) 2.熟練度訓練、穩定性(3 節)	個人攻守表現及品勢評分	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
13	111/11/21 111/11/25	練習步伐動作 及 品勢演練	1.步伐動作的學習，讓 學生了解身體上下半身 力量的協調 使用，才能 掌握重心的穩定性(6 節)	個人攻守表現及品勢評分	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
14	111/11/28 111/12/02	第二次定期評量			【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
15	111/12/05 111/12/09	體能訓練	1.重量訓練(2 節) 2.強化肌力(4 節)	個人攻守表現及品勢評分	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
16	111/12/12 111/12/16	技術提升	基本技術訓練(6 節)	個人攻守表現及品勢評分	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
17	111/12/19 111/12/23	練習步伐動作	1. 步伐動作的學習，讓 學生了解身體上 下半身力量的協調 使用，才能	個人攻守表現及品勢評分	【生涯發展教育】 【家政教育】

			掌握重 心的穩定性		【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	技術提升	1.基本戰術及得點能力 訓練(3 節) 2.品勢整體表現 (6 節)	個人攻守表現及 品勢評分	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/01/02 112/01/06	重量訓練 耐力訓練	1.基本體能提升(2 節) 2.基本肌耐力提升(4 節)	個人攻守表現及 品勢評分	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】】
20	112/01/09 112/01/13	體能測驗	總複習	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
21	112/01/16 112/01/20	第三次定期 評量			
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	112/02/13 112/02/17	體力訓練 重量訓練	1.基本體能提升(2 節) 2.基本肌耐力提升(4 節)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	112/02/20 112/02/24	跆拳道手部與 步伐 (組合 動作) 及 品勢練習	1. 利用不同的握拳方式，讓學生體驗與 感受哪一種攻擊的力量最大，以及手部防禦動作哪種方式較能保護身體部位。(2 節) 2. 最後將手部與步伐動作，組合成一系 列動 作，產生力與美結合的 型場動作。(2 節) 3.太極三章(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】】
3	112/02/27 112/03/03	旋踢 前行步	1.旋踢動作的介紹與腳 背使用的說明與練習。(2 節) 2.上步、跳步、360 度 變化式旋踢練習。(2 節) 3.力道及距離訓練。	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】

			(2 節)		
4	112/03/06 112/03/10	速度提升	1.重量訓練(2 節) 2.強化肌力(4 節)	個人攻守表現評分	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
5	112/03/13 112/03/17	跆拳道手部與 步 伐 (組合動 作) 及 手刀	1.利用不同的握拳方 式， 讓學生體驗與感受 哪一 種攻擊的力量最 大，以 及手部防禦動作 哪種方 式較能保護身體 部位。 (2 節) 2.最後將手部與步 伐 動作，組合成一系列 動 作，產生力與美結合 的 型場動作。(3 節) 3. 手刀握法。(1 節)	個人攻守表現評分	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	112/03/20 112/03/24	對練 及 品勢演 練	1.實際下場 對打練習(3 節) 2.品勢演練(節)	態度檢核、課堂 問答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
7	112/03/27 112/03/31	旋踢弓步	1.旋踢動作的介紹與腳 背 使用的說明與練習。(2 節) 2.上步、跳步、360 度 變化式旋踢練習。(2 節) 3.力道及距離訓練。 (2 節)	態度檢核、課堂 問答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
8	112/04/03 112/04/07	第一次定期評量			【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	112/04/10 112/04/14	體能訓練	1.重量訓練(2 節) 2.強化肌 力(4 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	112/04/17 112/04/21	技術提升	1.基本技術訓練(3 節) 2.品 勢演練(3 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
11	112/04/24 112/04/28	速度提升	1.重量訓練(2 節) 2.強化肌 力(4 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】

					【長照服務】
12	112/05/01 112/05/05	技術提升	1.基本戰術(2 節) 2.得點能力訓練(2 節) 3.品勢練習(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	賽前調整	1.戰術、戰略(2 節) 2.體能提升(2 節) 3.協調性、穩定性提升 (2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
14	112/05/15 112/05/19	第二次定期評量			【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
15	112/05/22 112/05/26	練習步伐動作 虎步	1.步伐動作的學習，讓學生了解身體上下半身 力量的協調使用，才能掌握重心的穩定性。(4 節) 2.步伐：虎步練習(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
16	112/05/29 112/06/02	技術提升	1.基本技術訓練(4 節) 2.太極四章(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
17	112/06/05 112/06/09	速度提升	實際下場 對打比賽練習(4 節) 2.品勢演練(2 節)	個人攻守表現評分	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	對練 品勢	1.實際下場 對打比賽練習(4 節) 2.品勢演練(2 節)	個人攻守表現評分	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
19	112/06/19 112/06/23	賽前調整	1.戰術、戰略(2 節) 2.穩定、協調(4 節)	個人攻守表現評分	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
20	112/06/26 112/06/30	第三次定期評量			【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】

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

第一學期					
週	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入

次		(教學進度)			
1	111/08/29 111/09/02	跆拳道競賽規則 與道發展歷史及 相關知識介紹	1.介紹競賽的計分及扣分的違規行為。(2 節) 2.介紹裁判的職責。(0.5 節) 3.介紹競賽場地。(0.5 節) 4.介紹跆拳道品勢規則。(2 節) 5.介紹跆拳道之發展歷史、競賽規則的演變、世界跆拳道體壇之生態、器材種類及相關知識。(1 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【國際教育】 【長照服務】
2	111/09/05 111/09/9	體力訓練	1.重量訓練強化肌力(2 節) 2.敏捷性訓練(2 節) 3.爆發力訓練(1 節) 4.肌耐力訓練(1 節)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	111/09/12 111/09/16	跆拳道基本動作 及 步伐	1.教師首先說明跆拳道的踢擊動作除了與柔軟度有很大的關係外，全身性肌力也要加強，讓同儕彼此間互助合作，完成教練指定的各項動作。(2 節) 2.提醒學生注意彼此身體狀況，避免造成運動傷害 3.教練示範跆拳道的基本動作運用，連續踢擊動作、攻防一體的手部及腳部防禦動作、步伐動作(單腳上前後退、雙腳後退前進、斜線移位、弧形移位、切角方式、突進偷襲步伐等)。(1 節) 實務操作、分組活動、態度檢核【家暴防治】 4.讓學生分組進行動作練習。(3 節)	態度檢核、實務操作、分組活動	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
4	111/09/19 111/09/23	速度提升	1.重量訓練強化肌力(2 節) 2.敏捷性訓練(1 節) 3.爆發力訓練(1 節) 4.肌耐力訓練(2 節)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	111/09/26 	技術提升	基本動作(2 節) 步伐熟練(4 節)	態度檢核、實務操作、分組活動	【性別平等教育】

	111/9/30				【環境教育】 【長照服務】
6	111/10/03 111/10/07	跆拳道基本動作 及品勢	1.教師首先說明跆拳道 的踢擊動作與柔軟度、力量 有很大的關係，讓同儕彼此 間互助合作，完成教師指定 的柔軟度練習動作。(2 節) 2.提醒學生注意彼此身體狀 況，避免造成運動傷害 3.教 師示範跆拳道的基本動作， 踢擊動作(前踢、側踢、旋踢) 、手部動作(上防、中防、下 防及其變化)、步伐動作(馬步 、前行步、弓步、三七步、 虎步、鶴立步)，分組進行動 作練習。(2 節) 4.太極一章、太極二章。(2 節)	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
7	111/10/10 111/10/14	第一次定期評量			【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
8	111/10/17 111/10/21	技術提升	1.基本戰術及得點能力訓練 (4 節) 2.品勢正確性、表現 性的展現及練習(2 節)	態度檢核、課堂問答、實務 操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	111/10/24 111/10/28	體能訓練	1.重量訓練強化肌力(2 節) 2.敏捷性訓練(1 節) 3.爆發 力訓練(2 節) 4.肌耐力訓練 (1 節)	個人攻守表現評分	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
10	111/10/31 111/11/04	踢擊準備姿勢及 步法運用及品勢流暢性	1.如何握拳及正拳的介紹， 並搭配踢擊動作的準備姿勢 練習。(2 節) 2.各種型步法 的運用方式、使用時機講解 與練習(2 節)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
11	111/11/07 111/11/11	賽前調整	戰術、戰略(4 節) 優秀選手 影片分享(2 節)	個人攻守表現及品勢評分	【性別平等教育】 【環境教育】

					【失智議題】
12	111/11/14 111/11/18	練習步伐動作及 品勢演練	1.步伐動作的持續學習， 讓學生了解身體上下半身 力量的協調使用，才能掌 握重心的穩定性。(3 節) 2.品勢演練(3 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【性別平等教 育】 【環境教育】 【長照服務】
13	111/11/21 111/11/25	技術提升	1.基本戰術及得分能力 訓 練(3 節) 2.熟練度訓練、 穩定性 (3 節)	個人攻守表現及品 勢評分	【性別平等教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
14	111/11/28 111/12/02	第二次定期評量			【性別平等教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
15	111/12/05 111/12/09	體能訓練	1.重量訓練強化肌力(2 節) 2.敏捷性訓練(2 節) 3. 爆發力訓練(1 節) 4.肌耐 力訓練(1 節)	個人攻守表現評 分	【性別平等教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
16	111/12/12 111/12/16	技術提升	基本技術訓練(6 節)	個人攻守表現評分	【性別平等教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
17	111/12/19 111/12/23	速度提升	1.重量訓練強化肌力(2 節) 2.敏捷性訓練(1 節) 3. 爆發力訓練(2 節) 4.肌耐 力訓練(1 節)	個人攻守表現評分	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	技術提升	1.基本戰術及得點能力訓 練(4 節) 2.品勢整體表現 (2 節)	個人攻守表現評分	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/01/02 112/01/06	技術提升	基本技術訓練(6 節)	個人攻守表現評分	【性別平等教 育】 【環境教育】

					【長照服務】】
20	112/01/09 112/01/13	體能測驗	總複習	態度檢核、實務操作、測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
21	112/01/16 112/01/20	第三次定期評量			【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	112/02/13 112/02/17	跆拳道組合踢擊及複合式攻擊方式品勢練習	1.利用不同的器材及練習方式，讓學生熟悉動作重心、慣性及得分所需的角度及力量。(2 節) 2.設定模式分組練習。(2 節) 3.品勢部分；將手部與步伐動作，組合成一系列動作，產生力與美結合的型場動作(1 節) 3.太極三章(1 節)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	112/02/20 112/02/24	體能訓練	1.重量訓練強化肌力(2 節) 2.敏捷性訓練(1 節) 3.爆發力訓練(1 節) 4.肌耐力訓練(2 節)	個人攻守表現評分	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】】
3	112/02/27 112/03/03	強化基本動作	1.各動基本動作的變化動作教學及各種的說明與練習。(2 節) 2.延伸動作練習。(1 節) 3.距離強化。(1 節) 4.使用時機練習。(2 節)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
4	112/03/06 112/03/10	力量及速度提升	1.重量訓練強化肌力(2 節) 2.敏捷性訓練(2 節) 3.爆發力訓練(1 節) 4.肌耐力訓練(1 節)	個人攻守表現評分	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
5	112/03/13 112/03/17	跆拳道組合踢擊及複合式攻擊方式品勢練習	1.利用不同的器材及練習方式，讓學生熟悉動作重心、慣性及得分所需的角度及力量。(2 節) 2.設定	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】

			模式分組練習。(1 節) 3. 品勢部分；將手部與步伐動作，組合成一系列動作，產生力與美結合的型場動作(1 節) 4.太極四章(2 節)		
6	112/03/20 112/03/24	對練 及 品勢演 練	全副武裝約束對練(4 節) 及 品勢場上個人展演(2 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
7	112/03/27 112/03/31	強化基本動作	1.各動基本動作的變化動作教學及各種的說明與練習。(0.5 節) 2.延伸動作練習。(1.5 節) 3.距離強化。(2 節) 4.使用時機練習。(2 節)	態度檢核、課堂問 答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
8	112/04/03 112/04/07	第一次定期評 量			【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	112/04/10 112/04/14	體能訓練	1.重量訓練強化肌力(2 節) 2.敏捷性訓練(1 節) 3.爆發力訓練(1 節) 4.肌耐力訓練(2 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	112/04/17 112/04/21	技術提升	1.模式練習。(3 節) 2.情境練習。(0.5 節) 3.針對性技術補強。(2 節) 4.自主專長練習。(0.5 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
11	112/04/24 112/04/28	力量提升	1.重量訓練強化肌力(2 節) 2.敏捷性訓練(2 節) 3.爆發力訓練(1 節) 4.肌耐力訓練(1 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	112/05/01 112/05/05	技術提升	基本戰術(2 節) 得點能力訓練(3 節) 品勢練習(1 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	賽前調整	戰術、戰略(1 節) 體能提升(3 節) 協調性、穩定性提升(2 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】

14	112/05/15 112/05/19	第二次定期評量			【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
15	112/05/22 112/05/26	跆拳道組合踢 擊 及複合式攻 擊方 式 品勢練習	1.利用不同的器材及練習 方式，讓學生熟悉動作重 心、慣性及得分所需的角 度及力量。(2 節) 2.設定 模式分組練習。(3 節) 3. 品勢部分；將手部與步 伐動作，組合成一系列動 作，產生力與美結合的型 場動作(1 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
16	112/05/29 112/06/02	技術提升	1.模式練習。(3 節) 2.情境 練習。(0.5 節) 3.針對性 技術補強。(1 節) 4.自主 專長練習。(0.5 節) 5.太 極五章(1 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
17	112/06/05 112/06/09	速度提升	1.重量訓練強化肌力(2 節) 2.敏捷性訓練(1 節) 3. 爆發力訓練(2 節) 4.肌耐 力訓練(1 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	對練 品勢	全副武裝對練練習。(4 節) 著品勢服及模擬全套 上場 情境練習。(2 節)	個人攻守表現評 分	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
19	112/06/19 112/06/23	賽前調整	1.戰術、戰略協調並穩 定。(4.5 節) 2.冥想練 習。(0.5 節) 3.優秀選手 影	個人攻守表現評 分	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
20	112/06/26 112/06/30	第三次定期評量			【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】

111 學年 9 年級體育專業領域【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入

1	111/08/29 111/09/02	跆拳道運動體能 訓練	跆拳道速度訓練 跆拳道 踢擊動作速度訓練 跆拳道 移位動作速度訓練 步 伐戰術應用與進攻策略(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作、分 組活動	【性別平等教 育】 【環境教育】 【國際教育】 【長照服務】
2	111/09/05 111/09/9	跆拳道運動體能 訓練	跆拳道肌力訓練 跆拳道 上肢的肌力訓練 跆拳道 下肢的肌力訓練(6 節)	態度檢核、實務操 作、測驗	【性別平等教 育】 【環境教育】 【長照服務】
3	111/09/12 111/09/16	跆拳道運動體能 訓練(二)	跆拳道踢擊肌耐力訓練 跆拳道踢擊心肺耐力訓練 間歇無氧踢擊 賽場體能 訓練(6 節)	態度檢核、實務操 作、分組活動	【性別平等教 育】 【環境教育】 【長照服務】
4	111/09/19 111/09/23	跆拳道運動體能 訓練(二)	跆拳道步法移位敏捷性訓 練 跆拳道動作反應敏捷 性訓練 步伐移動與反擊 策略 假動作與步伐應用 (6 節)	態度檢核、實務操 作、測驗	【性別平等教 育】【環境教 育】【長照服 務】
5	111/09/26 111/9/30	跆拳道運動體能 訓練(三)	跆拳道正面上端踢擊動作 柔軟 度訓練 跆拳道側面 上端踢擊動作柔軟 度訓 練 賽場體能訓練 肌耐力 與計時踢擊(6 節)	態度檢核、實務操 作、分組活動	【性別平等教 育】 【環境教育】 【長照服務】
6	111/10/03 111/10/07	跆拳道運動體能 訓練(三)	跆拳道身體衝撞能力訓練 跆拳道上下肢衝撞能力訓 練 跆拳道專項核心平衡 能力需求 訓練 跆拳道專 項技術穩定訓練(6 節)	態度檢核、實務操 作、測驗	【性別平等教 育】 【環境教育】 【長照服務】
7	111/10/10 111/10/14	第一次評量		態度檢核、實務操 作、分組活動	【性別平等教 育】 【環境教育】 【失智議題】
8	111/10/17 111/10/21	跆拳道運動技術 訓練(一)	跆拳道基本動作應用與技 術訓 練 能應用主動、被 動攻擊正拳動 作技術 能 應用主動、被動攻擊腿部 動 作技術(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【性別平等教 育】 【環境教育】 【長照服務】
9	111/10/24 111/10/28	跆拳道運動技術 訓練(一)	跆拳道基本防禦動作與技 術訓 練 能應用上端防禦 動作技術 能應用中端防 禦動作技術 碰撞與卡腳	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【性別平等教 育】 【環境教育】 【長照服務】

			策略(6 節)		
10	111/10/31 111/11/04	跆拳道運動技術 訓練(二)	跆拳道踢擊基本步法與技術訓練 能應用同面移位踢擊步法技術 能應用不同面移位踢擊步法技術 能應用轉身移位踢擊步法技術 跆拳道專項瞬間步法轉換技術 訓練 前腳動作長距離位移訓練(6 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
11	111/11/07 111/11/11	屏東縣運	跆拳道電子護具踢擊動作與技術訓練 能應用電子護具上端踢擊動作 技術 能應用電子護具中端踢擊動作 技術 能應用電子護具連續踢擊動作 技術 電子護具時戰策略 電子護具系統特性解說(6 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
12	111/11/14 111/11/18	跆拳道運動技術 訓練(三)	跆拳道品勢技術 跆拳道品勢分解動作技術訓練 跆拳道品勢組合動作技術訓練 跆拳道品勢太極 6-7 章、高麗 品勢 彈力繩力量訓練(6 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
13	111/11/21 111/11/25	跆拳道運動戰術 運用(一)	跆拳道動作型態之戰術訓練 跆拳道基本動作訓練 跆拳道組合動作訓練 假動作與進攻策略(6 節)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
14	111/11/28 111/12/02	第二次評量			【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
15	111/12/05 111/12/09	跆拳道運動戰術 運用(一)	跆拳道攻防型態之戰術訓練 跆拳道主動攻擊戰術 跆拳道被動攻擊戰術 假動作與反擊策略(6 節)	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
16	111/12/12 	跆拳道運動戰術 運用(二)	跆拳道競賽特性之戰術訓練 近身距離攻擊戰術 阻	態度檢核、測驗、實務操作	【性別平等教育】

	111/12/16		擋破壞攻擊戰術 干擾欺敵攻擊戰術不同體 型攻擊戰術 其他攻擊戰 術 手部防禦訓練(6 節)		【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
17	111/12/19 111/12/23	跆拳道運動戰術 運用(二)	進攻策略演練 步伐移動 與正拳訓練 選手位置編 排與人員編列 其他戰術 運用(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	跆拳道運動心理 素質(一)	心理技能的基礎概念 競 賽動機與目標設定(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/01/02 112/01/06	跆拳道運動心理 素質(二)	心理技能的基礎概念 競 賽動機與目標設定(6 節)	態度檢核、實務操 作、分組活動	【性別平等教 育】 【環境教育】 【長照服務】】
20	112/01/09 112/01/13	運動防護	1.基本機貼與包紮(2) 2.運動防護觀念(2) 3.傷後保養與復健(2)	態度檢核、實務操 作、測驗	【性別平等教 育】 【環境教育】 【長照服務】
21	112/01/16 112/01/20	第三次評量		態度檢核、實務操 作、測驗	【性別平等教 育】 【環境教育】 【長照服務】
第二學期					
週 次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	112/02/13 112/02/17	跆拳道運動體能 訓練(一)	跆拳道速度訓練 跆拳道踢擊動作速度訓練 跆拳道移位動作速度訓練 步伐移動與敏捷度訓練(6 節)	態度檢核、課堂問 答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	112/02/20 112/02/24	跆拳道運動體能 訓練(一)	跆拳道肌力訓練 跆拳道 上肢的肌力訓練 跆拳道 下肢的肌力訓練(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】】
3	112/02/27 	跆拳道運動體能 訓練(二)	跆拳道踢擊肌耐力訓練 跆拳道踢擊心肺耐力訓練	態度檢核、課堂問 答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】

	112/03/03		間歇無氧踢擊訓練 賽場體能自由踢擊(6 節)		【長照服務】
4	112/03/06 112/03/10	跆拳道運動體能訓練(二)	跆拳道步法移位敏捷性訓練 跆拳道動作反應敏捷性訓練 步伐移動與足技練習 假動作與位移(6 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
5	112/03/13 112/03/17	跆拳道運動體能訓練(三)	跆拳道正面上端踢擊動作柔軟 度訓練 跆拳道側面上端踢擊動作柔軟 度訓練 跆拳道足技重力踢擊(6 節)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	112/03/20 112/03/24	跆拳道運動體能訓練(三)	跆拳道身體衝撞能力訓練 跆拳道上下肢衝撞能力訓練 跆拳道專項核心平衡能力需求 訓練 跆拳道專項技術穩定訓練 碰撞與卡腳反應(6 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
7	112/03/27 112/03/31	跆拳道運動技術訓練(一)	跆拳道基本動作應用與技術訓練 能應用主動、被動攻擊正拳動作技術 能應用主動、被動攻擊腿部動作技術 主動轉身攻擊策略(6 節)	態度檢核、課堂問答、體能測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
8	112/04/03 112/04/07	第一次評量		態度檢核、課堂問答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
9	112/04/10 112/04/14	跆拳道運動技術訓練(一)	跆拳道基本防禦動作與技術訓練 能應用上端防禦動作技術 能應用中端防禦動作技術 轉身反擊策略(6 節)	態度檢核、課堂問答、實務操作	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	112/04/17 112/04/21	跆拳道運動技術訓練(二)	跆拳道踢擊基本步法與技術訓練 能應用同面移位踢擊步法技術 能應用不同面移位踢擊步法技術 能應用轉身移位踢擊步法技術 跆拳道專項瞬間步法轉換技術 訓練 直線與切邊步伐移動與反擊動	態度檢核、課堂問答、實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】

			作(6 節)		
11	112/04/24 112/04/28	跆拳道運動技術 訓練(二)	跆拳道基本連續踢擊動作 與技 術訓練 能應用主動 攻擊連續踢擊動作技術 能應用被動攻擊組合踢擊 動作技術假動作與踢擊搭 配練習(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【生涯發展教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	112/05/01 112/05/05	跆拳道運動戰術 運用(一)	跆拳道品勢技術 跆拳道 品勢分解動作技術訓練 跆拳道品勢組合動作技術 訓練 跆拳道品勢太極 7~8 章、高麗 品勢 彈力 繩肌力訓練(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	跆拳道運動戰術 運用(一)	跆拳道動作型態之戰術訓 練 跆拳道基本動作訓練 跆拳道組合動作訓練 連 續攻擊訓練 手部防禦訓 練(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
14	112/05/15 112/05/19	第二次評量		態度檢核、課堂問 答、實務操作	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
15	112/05/22 112/05/26	跆拳道運動戰術 運用(二)	跆拳道攻防型態之戰術訓 練 跆拳道主動攻擊戰術 跆拳道被動攻擊戰術 假動作與欺敵戰術(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
16	112/05/29 112/06/02	跆拳道運動戰術 運用(二)	跆拳道競賽特性之戰術訓 練 近身距離攻擊戰術 阻 擋破壞攻擊戰術 干擾欺 敵攻擊戰術 不同體型攻 擊戰術 其他攻擊戰術 跆 拳道品勢之戰術訓練 選 手位置編排與人員編列 其他戰術運用(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
17	112/06/05 112/06/09	跆拳道運動心理 素質(一)	心理技能的基礎概念 競 賽動機與目標設定(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	跆拳道運動心 理素質(二)	競賽壓力與放鬆訓練 專注力訓練(6 節)	態度檢核、課堂問 答、實務操作	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	111/08/29 111/09/02	游泳發展歷史	介紹游泳發展歷史(2) 競賽規則的演變(2) 游泳體壇之生態(2)	態度檢核 課堂問答	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	111/09/05 111/09/9	游泳競賽 規則介紹	介紹競賽的違規行為 (2) 介紹裁判的職責(2) 介紹競賽場地(2)	態度檢核 課堂問答	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	111/09/12 111/09/16	游泳器材 相關設備介紹	陸上器材種類及相關知識 (2) 水上器材種類及相關知識 (2) 水中器材種類及相關知識 (2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
4	111/09/19 111/09/23	游泳救生 與運用	自我救生技巧(2) 自我救生訓練(2) 障礙物自我救生應用(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	111/09/26 111/9/30	游泳救生 與運用	自我救生技巧(2) 自我救生訓練(2) 障礙物自我救生應用(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
6	111/10/03 111/10/07	潛泳擺臂 基本動作分解	蝶腿技術分解(2) 仰蝶技術分解(2) 蛙式大划手技術分解(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【國際教育】
7	111/10/10 111/10/14	第一次定期評量			
8	111/10/17 111/10/21	潛泳擺臂 基本動作 規則介紹	蝶腿技術的違規行為與爭議之介紹(2) 仰蝶技術的違規行為與爭議之介紹(2) 蛙式大划手技術的違規行	態度檢核 課堂問答 陸上模擬	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】

			為與爭議之介紹(2)		
9	111/10/24 111/10/28	划手基本動作 講解介紹	四式（蝶、仰、蛙、自由式）划手優勢與劣勢軌跡 路線介紹(6)	態度檢核 課堂問答 陸上模擬	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	111/10/31 111/11/04	自由式基本動作、 分解	自由式核心肌群分解動作 講解與訓練(2) 下肢自由式分解動作講解 與訓練(2) 上肢自由式分解動作講解 與訓練(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
11	111/11/07 111/11/11	仰式基本動作、 分解	仰式核心肌群分解動作講 解與訓練(2) 下肢仰式分解動作講解與 訓練(2) 上肢仰式分解動作講解與 訓練(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	111/11/14 111/11/18	蛙式基本動作、 分解	蛙式核心肌群分解動作講 解與訓練。(2) 下肢蛙式分解動作講解與 訓練。(2) 上肢蛙式分解動作講解與 訓練(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
13	111/11/21 111/11/25	蝶式基本動作、 分解	蝶式核心肌群分解動作講 解與訓練(2) 下肢蝶式分解動作講解與 訓練(2) 上肢蝶式分解動作講解 與訓練(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
14	111/11/28 111/12/02	划手基本動作分 解、複習	四式（蝶、仰、蛙、自由式）划手軌跡路線爭議 (4) 總複習(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
15	111/12/05 111/12/09	跳水動作 分解介紹	直立式跳水實用與技巧 (2) 起跑式跳水實用與技巧 (2) 仰式跳水實用與技巧(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
16	111/12/12 	跳水動作 規則介紹	各單項跳水的違規行為與 爭議之介紹(4)	態度檢核 課堂問答	【性別平等教育】

	111/12/16		實務操作(2)	實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
17	111/12/19 111/12/23	轉身動作 分解介紹	側轉滾翻實用與技巧(2) 往前滾翻實用與技巧(2) 往後滾翻實用與技巧(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	轉身動作 規則介紹	側轉滾翻的違規行為與爭議之介紹(4) 陸上模擬實作(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/01/02 112/01/06	觸牆動作 分解動作	單手（自由式、仰式）觸牆實用與技巧(3) 雙手（蝶式、蛙式）觸牆實用與技巧(3)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
20	112/01/09 112/01/13	觸牆動作 規則介紹	手部觸牆的違規行為與爭議之介紹(4) 陸上模擬實作(2)	態度檢核 課堂問答	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
21	112/01/16 112/01/20	第三次定期評量	總複習	態度檢核 課堂問答 實務測驗	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
週次	日期				議題融入
1	112/02/13 112/02/17	基本體力訓練 水阻訓練	基本體能提升(2) 基本肌耐力提升(2) 基本手划板、小浮球輔助訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	112/02/20 112/02/24	基本體力訓練 水阻訓練	基本體能提升(2) 基本肌耐力提升(2) 基本手划板、大浮板輔助訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	112/02/27 112/03/03	進階體力訓練 進階水阻訓練	心肺耐力訓練(2) 爆發力訓練(2) 划手板、蛙鞋輔助訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【環境教育】
4	112/03/06 	進階體力訓練 進階水阻訓練	心肺耐力訓練(2) 爆發力訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術	【家政教育】 【環境教育】

	112/03/10		划手板、蛙鞋輔助訓練 (2)	應用	【長照服務】
5	112/03/13 112/03/17	四式進階結合動作	自由式結合動作講解與訓練(2) 仰式結合動作講解與訓練(2) 蛙、蝶式結合動作講解與訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	112/03/20 112/03/24	四式進階結合動作分解	自由式結合動作講解與訓練(2) 仰式結合動作講解與訓練(2) 蛙、蝶式結合動作講解與訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】
7	112/03/27 112/03/31	混合式轉身進階動作分解 違規行為與爭議之介紹。	四式轉身動作講解與違規行為與爭議之介紹(4) 陸上四式混合轉身模擬訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
8	112/04/03 112/04/07	第一次定期評量	總複習	態度檢核 課堂問答 實務測驗	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】
9	112/04/10 112/04/14	蝶式之混合式 基本動作分解	四式之（蝶式轉仰式）動作講解(4) 實務操作訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	112/04/17 112/04/21	仰式之混合式 基本動作分解	四式之（仰式轉蛙式）動作講解(4) 實務操作訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
11	112/04/24 112/04/28	蛙式之混合式 基本動作分解	四式之（蛙式轉自由式）動作講解(4) 實務操作訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	112/05/01 112/05/05	自由式之混合式 基本動作分解	四式之自由式轉身動作講解(4) 實務操作訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	混合式綜合 技術動作訓練	四式轉身結合動作技巧(2) 實務操作訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術應用	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】

			四式混合訓練(2)		
14	112/05/15 112/05/19	第二次定期評量	總複習	態度檢核 課堂問答 實務測驗	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
15	112/05/22 112/05/26	馬克操暖身訓練	馬克操動作講解、介紹 (4) 實務操作訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術 應用	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
16	112/05/29 112/06/02	核心基本訓練 肺活量訓練	基本仰臥起坐訓練(2) 基本有氧(2) 無氧訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術 應用	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
17	112/06/05 112/06/09	核心基本訓練 肺活量訓練	基本仰臥起坐訓練(2) 基本有氧(2) 無氧訓練(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術 應用	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	基本體力訓練 柔軟度訓練	陸上拉力繩動作分解、結 合講解(2) 實務操作訓練(2) 收操柔軟度動作講解(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術 應用	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/06/19 112/06/23	基本體力訓練 柔軟度訓練	陸上拉力繩動作分解、結 合講解(2) 實務操作訓練(2) 收操柔軟度動作講解(2)	專項體能表現專項 技術能力 綜合技術 應用	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
20	112/06/26 112/06/30	第三次定期評量	總複習	態度檢核 課堂問答 實務測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	111/08/29 111/09/02	馬克操暖身訓練	靜態的拉筋(2) 馬克操動作(2) 實務操作訓練(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	111/09/05 111/09/9	自由式 初階訓練	有氧訓練(2) 耐力訓練(2) 輔助訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	111/09/12 111/09/16	自由式 初階訓練	無氧訓練(2) 耐力訓練(2) 輔助訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】

					【長照服務】
4	111/09/19 111/09/23	自由式 中階訓練	踢腳節奏訓練(1.5) 爆發力訓練(1.5) 速耐力訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	111/09/26 111/9/30	自由式 中階訓練	踢腳節奏訓練(1.5) 爆發力訓練(1.5) 速耐力訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
6	111/10/03 111/10/07	自由式 高階訓練	划手減少頻率訓練(1.5) 踢腳節奏提升訓練(1.5) 無氧爆發訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【國際教育】
7	111/10/10 111/10/14	仰式 初階訓練	有氧訓練(2) 耐力訓練(2) 輔助訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【國際教育】 【失智議題】
8	111/10/17 111/10/21	仰式 初階訓練	無氧訓練(2) 耐力訓練(2) 輔助訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
9	111/10/24 111/10/28	仰式 中階訓練	踢腳節奏訓練(1.5) 爆發力訓練(1.5) 速耐力訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	111/10/31 111/11/04	仰式 中階訓練	踢腳節奏訓練(1.5) 爆發力訓練(1.5) 速耐力訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
11	111/11/07 111/11/11	仰式 高階訓練	划手減少頻率訓練(1.5) 踢腳節奏提升訓練(1.5) 無氧爆發訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	111/11/14 111/11/18	蛙式 初階訓練	下肢蛙腳強化訓練(2) 耐力訓練(2) 輔助訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
13	111/11/21 	蛙式 初階訓練	下肢蛙腳強化訓練(2) 耐力訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術	【性別平等教育】

	111/11/25		輔助訓練(2)	應用	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
14	111/11/28 111/12/02	蛙式 中階訓練	上肢蛙手強化訓練(1.5) 爆發力訓練(1.5) 速耐力訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
15	111/12/05 111/12/09	蛙式 中階訓練	上肢蛙手強化訓練(1.5) 爆發力訓練(1.5) 速耐力訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
16	111/12/12 111/12/16	蛙式 高階訓練	划手減少頻率訓練(1.5) 踢腳節奏提升訓練(1.5) 無氧爆發訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
17	111/12/19 111/12/23	蝶式 初階訓練	下肢蝶腳協調訓練(2) 耐力訓練(2) 輔助訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	蝶式 初階訓練	下肢蝶腳協調訓練(2) 耐力訓練(2) 輔助訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/01/02 112/01/06	蝶式 中階訓練	蝶手、腳結合強化訓練 (1.5) 爆發力訓練(1.5) 速耐力訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
20	112/01/09 112/01/13	蝶式 中階訓練	蝶手、腳結合強化訓練 (1.5) 爆發力訓練(1.5) 速耐力訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
21	112/01/16 112/01/20	蝶式 高階訓練	划手減少頻率訓練(1.5) 踢腳節奏提升訓練(1.5) 動作結合頻率訓練(1.5) 輔助訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】

第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	112/02/13 112/02/17	馬克操暖身訓練	靜態的拉筋(2) 馬克操動作(2) 實務操作訓練(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	112/02/20 112/02/24	核心基本訓練 肺活量訓練	基本仰臥起坐訓練(2) 基本有氧(2) 無氧訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	112/02/27 112/03/03	核心基本訓練 肺活量訓練	基本仰臥起坐訓練(2) 基本有氧(2) 無氧訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【家政教育】 【環境教育】
4	112/03/06 112/03/10	基本體力訓練 柔軟度訓練	陸上拉力繩動作結合 實務操作訓練(3) 進階柔軟度動作講解 實務操作訓練(3)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	112/03/13 112/03/17	基本體力訓練 柔軟度訓練	陸上拉力繩動作結合 實務操作訓練(3) 進階柔軟度動作講解 實務操作訓練(3)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	112/03/20 112/03/24	自由式 高階訓練	呼吸減少頻率(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) 間歇體能訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】
7	112/03/27 112/03/31	自由式 高階訓練	呼吸減少頻率(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
8	112/04/03 112/04/07	仰式 高階訓練	手腳結合減少頻率訓練 (1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】

			全項各距離訓練(1.5) (耐力、爆發力)		
9	112/04/10 112/04/14	仰式 高階訓練	手、腳結合減少頻率訓練(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	112/04/17 112/04/21	蛙式 高階訓練	手、腳結合減少頻率訓練(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
11	112/04/24 112/04/28	蛙式 高階訓練	手、腳結合減少頻率訓練(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	112/05/01 112/05/05	蝶式 高階訓練	手、臀、腳結合減少頻率訓練(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	蝶式 高階訓練	手、臀、腳結合減少頻率訓練(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
14	112/05/15 112/05/19	混合式 高階訓練	四式結合連貫訓練(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5)	專項技術能力 綜合 技術應用 實務測驗	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】

			(耐力、速耐力、爆發力)		
15	112/05/22 112/05/26	進階轉身訓練	自由式連貫轉身(2) 仰式連貫轉身(2) 混合式連貫轉身(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
16	112/05/29 112/06/02	進階跳水訓練	起跑式起跳(2) 反應訓練 (2) 蝶腰、衝刺聯合訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
17	112/06/05 112/06/09	自信心建構 模擬比賽	犯規動作講解(1.5) 建立選手心理建設與釋放 壓力產生(3) 隊友模擬賽事測驗(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	運動傷害的 預防 與處置	運動傷害的概要(3) 運動傷害的肇因(3)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術 應用	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
19	112/06/19 112/06/23	運動傷害的 預防 與處置	運動傷害的預防(2) 運動傷害的處理(2) 小組實務操作 2)	運動傷害知識 問答 小組伸展技術 應用 實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
20	112/06/26 112/06/30	總複習	總複習	態度檢核 課堂問答 實務測驗	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】

111 學年度 9 年級體育專業領域【游泳】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	111/08/29 111/09/02	馬克操暖身訓練	靜態的拉筋(2) 馬克操動作(2) 實務操作訓練(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	111/09/05 111/09/9	核心進階訓練 肺活量訓練	仰臥起坐變換訓練(2) 有氧訓練(2) 無氧訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	111/09/12 111/09/16	核心基本訓練 肺活量訓練	仰臥起坐變換訓練(2) 有氧訓練(2) 無氧訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】

4	111/09/19 111/09/23	進階體力訓練 瑜珈柔軟度訓練	陸上拉力繩動作結合 實務操作訓練(3) 瑜珈柔軟度動作講解 實務操作訓練(3)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	111/09/26 111/9/30	進階體力訓練 瑜珈柔軟度訓練	陸上拉力繩動作結合 實務操作訓練(3) 瑜珈柔軟度動作講解 實務操作訓練(3)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
6	111/10/03 111/10/07	重量訓練	訓練安全原則(1.5) 器材操作原則(1.5) 動作分析教學(1.5) 器材維護原則(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【國際教育】
7	111/10/10 111/10/14	重量訓練	訓練安全原則(1.5) 器材操作原則(1.5) 動作分析教學(1.5) 器材維護原則(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【國際教育】 【失智議題】
8	111/10/17 111/10/21	游泳救生與運用	自我救生技巧(2) 自我救生訓練(2) 障礙物自我救生應用(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
9	111/10/24 111/10/28	潛泳擺臀 進階動作訓練	蝶腿技術拉升訓練(2) 仰蝶技術拉升訓練(2) 蛙式大划手技術訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	111/10/31 111/11/04	自由式 高階訓練	間歇核心訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 耐力訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【失智議題】
11	111/11/07 111/11/11	自由式 高階訓練	呼吸減少頻率(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】

12	111/11/14 111/11/18	仰式 高階訓練	手、腳結合減少頻率訓練 (1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
13	111/11/21 111/11/25	蛙式 高階訓練	手、腳結合減少頻率訓練 (1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
14	111/11/28 111/12/02	蝶式 高階訓練	手、臀、腳結合減少頻率 訓練(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
15	111/12/05 111/12/09	混合式 高階訓練	四式結合連貫訓練(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
16	111/12/12 111/12/16	進階轉身 訓練	自由式連貫轉身(2) 仰式連貫轉身(2) 混合式連貫轉身(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
17	111/12/19 111/12/23	進階跳水 訓練	起跑式起跳(2) 反應訓練 (2) 蝶腰、衝刺聯合訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
18	111/12/26 111/12/30	自信心建構 模擬比賽	犯規動作講解(1.5) 建立選手心理建設與釋放 壓力產生(3) 隊友模擬賽事測驗(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】

19	112/01/02 112/01/06	進階陸上 體能訓練	無氧訓練(1.5) 有氧訓練(1.5) 無氧閾值訓練(1.5) 有氧閾值訓練(1.5)	專項技術能力 綜合技術應用 個人訓練評分	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
20	112/01/09 112/01/13	進階陸上 體能訓練	無氧訓練(1.5) 有氧訓練(1.5) 無氧閾值訓練(1.5) 有氧閾值訓練(1.5)	專項技術能力 綜合技術應用 個人訓練評分	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
21	112/01/16 112/01/20	總複習	總複習	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【性別平等教育】 【環境教育】 【長照服務】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	112/02/13 112/02/17	馬克操暖身訓練	靜態的拉筋(2) 馬克操動作(2) 實務操作訓練(2)	態度檢核 課堂問答 實務操作	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
2	112/02/20 112/02/24	核心進階訓練 肺活量訓練	仰臥起坐變換訓練(2) 有氧訓練(2) 無氧訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
3	112/02/27 112/03/03	核心基本訓練 肺活量訓練	仰臥起坐變換訓練(2) 有氧訓練(2) 無氧訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【環境教育】
4	112/03/06 112/03/10	進階體力訓練 瑜珈柔軟度訓練	陸上拉力繩動作結合 實務操作訓練(3) 瑜珈柔軟度動作講解 實務操作訓練(3)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
5	112/03/13 112/03/17	進階體力訓練 瑜珈柔軟度訓練	陸上拉力繩動作結合 實務操作訓練(3) 瑜珈柔軟度動作講解 實務操作訓練(3)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
6	112/03/20 112/03/24	重量訓練	訓練安全原則(1.5) 器材操作原則(1.5) 動作分析教學(1.5) 器材維護原則(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】

7	112/03/27 112/03/31	游泳救生與運用	自我救生技巧(2) 自我救生訓練(2) 障礙物自我救生應用(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
8	112/04/03 112/04/07	潛泳擺臀 進階動作訓練	蝶腿技術拉升訓練(2) 仰蝶技術拉升訓練(2) 蛙式大划手技術訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【海洋教育】 【失智議題】
9	112/04/10 112/04/14	自由式 高階訓練	間歇核心訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 耐力訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】
10	112/04/17 112/04/21	自由式 高階訓練	呼吸減少頻率(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
11	112/04/24 112/04/28	仰式 高階訓練	手、腳結合減少頻率訓練 (1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】
12	112/05/01 112/05/05	蛙式 高階訓練	手、腳結合減少頻率訓練 (1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】
13	112/05/08 112/05/12	蝶式 高階訓練	手、臀、腳結合減少頻率 訓練(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】

			(耐力、速耐力、爆發力)		
14	112/05/15 112/05/19	混合式 高階訓練	四式結合連貫訓練(1.5) 間歇體能訓練(1.5) 核心肌群訓練(1.5) 全項各距離訓練(1.5) (耐力、速耐力、爆發力)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
15	112/05/22 112/05/26	進階轉身 訓練	自由式連貫轉身(2) 仰式連貫轉身(2) 混合式連貫轉身(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】
16	112/05/29 112/06/02	進階跳水 訓練	起跑式起跳(2) 反應訓練 (2) 蝶腰、衝刺聯合訓練(2)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
17	112/06/05 112/06/09	自信心建構 模擬比賽	犯規動作講解(1.5) 建立選手心理建設與釋放 壓力產生(3) 隊友模擬賽事測驗(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】
18	112/06/12 112/06/16	進階陸上 體能訓練	無氧訓練(1.5) 有氧訓練(1.5) 無氧閾值訓練(1.5) 有氧閾值訓練(1.5)	專項體能表現 專項 技術能力 綜合技術應用	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】

填表說明：

1.議題融入如下：

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

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

參、校訂課程彈性學習課程計畫

111 學年體育班彈性學習課程計畫

一、特殊需求領域課程

(一)課程架構：(請依體育班專長項目實際情形填寫)

上學期			
課程名稱	項目	節數	備註
專項運動技術	女子籃球	21	
專項運動技術	男子籃球	21	
專項運動技術	跆拳道	21	
專項運動技術	游泳	21	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
專項運動技術	女子籃球	20	
專項運動技術	男子籃球	20	
專項運動技術	跆拳道	20	
專項運動技術	游泳	20	

參、校定課程彈性學習課程計畫

彈性學習課程計畫：(表五)

屏東縣萬新國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	專項運動技術-女子籃球	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 41 節
課程背景	本項課程乃因 108 新課綱而孕生，過去以學習知識、技能為目的，未來更要求學生能將所學加以運用和實踐。		
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式。</p>		

		<p>以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。</p>		
	學習內容	<p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德。</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。</p>		
課程目標		<p>1. 在課程中能夠學習到籃球-運球及傳球技能且不同傳球方式與使用時機，享受在籃球運動中的樂趣。</p> <p>2. 分組活動練習時，能夠嘗試讓小組的表現提升，互相幫助與合作，試著在練習或活動中彼此給予口語或動作上的幫助。</p> <p>3. 學習互相欣賞動作技能上的展現與小組團隊練習和遊戲，讓自身也能有進步的動機。</p> <p>4. 在競賽遊戲中，發揮運動家的精神，嘗試盡力發揮、積極配合團隊合作、與分析運動優劣勢因應遊戲活動。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人運球上籃、傳球快攻、基本防守步伐。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	籃球常識	1.認識球場與器材設備 2.各項安全說明與宣導 3.場地清潔維護 4.比賽場地架設 5.籃球規則簡介	專業知識理解應用(100%)
	第2週	間歇訓練 肌力訓練	1.基本體能提升 2.基本肌耐力提升	運動表現(100%)
	第3-6週	基本動作 基本運球訓	1.熱身運動 2.熟悉球性 3.基本步法(跑跳停) 4.持球與傳接球 5.基礎運球	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.

週	練		綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 7-8 週	間歇訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺(3) 2.重訓(3)	運動表現(100%)
第 9 週	變化運球訓練	1.右手拉 V 字運球 2.左手拉 V 字運球 3.行進間右手運球 4.行進間左手運球 5.變化方向運球 6.胯下運球 7.背後運球	1.個人技術應用(100%)
第 10-11 週	基本傳球訓練	1.雙手傳接球 2.單手傳接球 3.胸前墊步傳球 4.地板墊步傳球 5.過頂墊步傳球 6.高遠球傳接 7.半場行進間傳接球 8.全場行進間傳接球	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 12-14 週	進攻基本動作	1.護球動作 2.左右手基礎上籃 3.基礎投籃 4.各式傳球技巧 5.各式運球技巧 6.三重威脅	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 15 週	間歇訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺(3) 2.重訓(3)	運動表現(100%)
第 16 週	變化運球訓練	1.右手拉 V 字運球 2.左手拉 V 字運球 3.行進間右手運球 4.行進間左手運球 5.變化方向運球 6.胯下運球 7.背後運球	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第	攻守步法與	1.滑步與側跑 2.單雙腳墊步 3.前轉身	1.個人技術應用(50%) 2.團

	17-19 週	走位訓練	與後轉身 4.壓縮與游泳手 5.V 形空切與 L 形空切	隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 20-21 週	總測驗	1.運球測驗 2.傳球測驗 3.防守步伐測驗 4.體能測驗	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 2 學 期	第 1-2 週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺(3) 2.重訓(3)	運動表現(100%)
	第 3-5 週	快攻訓練	1.個人單刀快攻 2.二人快攻 3.三線快攻 4.五人快攻	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 6-7 週	卡位訓練	1.肩背互推 2 模擬練習	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 8-9 週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺(3) 2.重訓(3)	運動表現(100%)
	第 10-11 週	防守基本動作與觀念	1.個人防守動作 2.阻絕空手切入 3.個人加壓防守 4.盯人協防	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 12-13 週	防守訓練	1.針對空手掩護的防守 2.面對掩護不換防 3.逼邊訓練 4.包夾防守 5.協防還原	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 13-15 週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺(3) 2.重訓(3)	個人運動表現(100%)
	第 16 週	運動防護	肌肉放鬆與貼紮	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)

第17週	防守訓練	1.針對空手掩護的防守 2.面對掩護不換防 3.逼邊訓練 4.包夾防守 5.協防還原	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第18週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000公尺(3) 2.重訓(3)	個人運動表現(100%)
第19-20週	總測驗	1.快攻測驗 2.卡位測驗 3.防守測驗 4.體能測驗	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術應用(50%) (1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： 1.個人技術應用(40%) (1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)		
教學設施 設備需求	田徑場、球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

屏東縣萬新國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	專項運動技術-女子籃球	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
------	-------------	------	--

實施年級		☑8 年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 41 節
課程背景		本項課程乃因 108 新課綱而孕生，過去以學習知識、技能為目的，未來更要求 學生能將所學加以運用和實踐。		
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力		
核心素養 具體內涵		<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。</p>		
	學習 內容	<p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德。</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。</p>		
課程目標		1.了解並學會籃球的動作技巧。		

		2.培養運動能力，增加運動安全知識。 3.養成規律的運動習慣與興趣，促進身體健康。 4.培養小組合作、整體競賽互助、偕同能力與觀念。		
表現任務 (總結性評量)		能以團隊方式操作籃球進攻與防守戰術，並於正式比賽中實際運用		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學 期	第 1-2 週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
	第 3-5 週	進攻腳步訓練	1.刺探步 2.倒叉步 3.剪刀步 4.歐洲步 5.後撤步	1.個人技術應用(40%) 2. 團隊技戰術應用(25%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4.競 技參賽運動表現(5%)
	第 6-7 週	進階攻籃訓練	1.挑籃 2.拋投 3.打板 4.遠距離投射 5. 勾射 6.中距離急停跳投	1.個人技術應用(40%) 2. 團隊技戰術應用(25%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4.競 技參賽運動表現(5%)
	第 8 週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
	第 9-10 週	進階攻籃訓練	1.挑籃 2.拋投 3.打板 4.遠距離投射 5. 勾射 6.中距離急停跳投	1.個人技術應用(40%) 2. 團隊技戰術應用(25%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4.競 技參賽運動表現(5%)
	第 11-13 週	小組對打	1.各項進攻上籃動作 2.一對一 3.二隊二 4.三對三	1.個人技術應用(40%) 2. 團隊技戰術應用(25%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4.競 技參賽運動表現(5%)
	第 14-15 週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
	第 16-18	小組對打	1.四對四 2.五對五	1.個人技術應用(40%) 2. 團隊技戰術應用(25%) 3.

	週			綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第19週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
	第20-21週	總測驗	1.腳步測驗 2.攻籃測驗 3.小組對打測驗 4.體能測驗	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第2學期	第1-2週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
	第3-7週	基礎團隊防守	1.防守陣形概論 2.人盯人防守 3. 2-3區域联防 4. 3-2 區域联防	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第8-9週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
	第10-13週	基礎團隊防守	1.3-2 區域联防 2.盯人防守 3.1-3-1防守	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第14-15週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
	第16-17週	小組進攻	1.強弱邊切入 2.Vcut 和 Lcut 3.底線空手走位 4.高低位進攻 5.擋拆配合 6.再次掩護	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第18-20週	戰術演練	1.底線發球 2.邊線發球 3.後場發球	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)

議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術應用(50%) (1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%) 【下學期】 1.個人技術(40%)：(1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	田徑場、球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯。		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

屏東縣萬新國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	專項運動技術-女子籃球	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 39 節
課程背景	本項課程乃因 108 新課綱而孕生，過去以學習知識、技能為目的，未來更要求學生能將所學加以運用和實踐。		
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動		

		<p>學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。</p>		
	學習內容	<p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德。</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。</p>		
課程目標		<p>1.了解並學會籃球的動作技巧。</p> <p>2.培養運動能力，增加運動安全知識。</p> <p>3.養成規律的運動習慣與興趣，促進身體健康。</p> <p>4.培養小組合作、整體競賽互助、偕同能力與觀念。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能以團隊方式操作籃球進攻與防守戰術，並於正式比賽中實際運用。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-2週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
	第3週	裁判手勢	認識並學會裁判手勢	專業知識理解應用(100%)

	週			
	第 4 週	運動防護	1.預防性貼紮實作 2.肌貼實作與應用	專業知識理解應用(100%)
	第 5-6 週	基礎團隊進攻	1.進攻 2-3 區域聯防進攻 2.3-2 區域聯防	1.個人技術應用(40%) 2. 團隊技戰術應用(25%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 7-8 週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
	第 9-11 週	戰術演練	1.破盯人進攻戰術 2.破區域進攻戰術	1.個人技術應用(40%) 2. 團隊技戰術應用(25%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 12-13 週	壓迫防守	1.一二線壓迫 2.逼邊技巧 3.傳球中的抄球 4. 換防基礎走位	1.個人技術應用(40%) 2. 團隊技戰術應用(25%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 14-15 週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
	第 16-19 週	進階團隊進攻	1.進攻全場人盯人壓迫防守 2.進攻全場壓迫防守 2-2-1 3.進攻全場壓迫防守 1-2-1-1 4.進攻全場壓迫防守 1-3-1	1.個人技術應用(40%) 2. 團隊技戰術應用(25%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 20-21 週	總測驗	1.進攻 2-3 測驗 2.進攻 3-2 測驗 3.破盯人測驗	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 2 學 期	第 1-2 週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
	第 3-7	進階團隊防守	1.全場人盯人壓迫防守 2.全場壓迫防守 2-2-1	1.個人技術應用(40%) 2. 團隊技戰術應用(25%) 3.

週		3 全場壓迫防守 1-2-1-1	綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 8-9 週	體能訓練 肌力訓練	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	個人運動表現(100%)
第 10-13 週	進階團隊進攻	1.進攻全場人盯人壓迫防守 2.進攻全場壓迫防守 2-2-1	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 14-16 週	進階團隊進攻	1.進攻全場壓迫防守 1-2-1-1	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 17-18 週	攻防組合訓練	1.全場 3no3 守循環對戰。2.戰術走位(全場單邊小組攻守、整合攻守)。3.戰術應用(全場攻守循環整合)。4.全場多打少攻守練習 5.團隊戰術練習。	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術應用(50%) (1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%) 【下學期】 1.個人技術(40%)：(1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	田徑場、球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯。		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	專項運動技術-男子籃球	課程	□統整性主題/專題/議題探究課程
------	-------------	----	------------------

		類別	<input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 41 節
課程背景	本項課程乃因 108 新課綱而孳生，過去以學習知識、技能為目的，未來更要求 學生能將所學加以運用和實踐。		
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習 重點	學習 表現	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。	
	學習 內容	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。 Ta-IV-C8 運動道德。	

		Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。		
課程目標		1. 在課程中能夠學習到籃球-運球及傳球技能且不同傳球方式與使用時機，享受在籃球運動中的樂趣。 2. 分組活動練習時，能夠嘗試讓小組的表現提升，互相幫助與合作，試著在練習或活動中彼此給予口語或動作上的幫助。 3. 學習互相欣賞動作技能上的展現與小組團隊練習和遊戲，讓自身也能有進步的動機。 4. 在競賽遊戲中，發揮運動家的精神，嘗試盡力發揮、積極配合團隊合作、與分析運動優劣勢因應遊戲活動。		
表現任務 (總結性評量)		縣內比賽前二名、屏東區聯賽前二名		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	籃球常識	1.認識球場與器材設備 2.各項安全說明與宣導 3.場地清潔維護 4.比賽場地架設 5.籃球規則簡介	專業知識理解應用(100%)
	第2-6週	基本動作	球感練習、腳步訓練、基礎運球全場障礙物運球、全場空中墊步、急停後仰前進、左右閃運球、持球與傳接球面對面對傳做胸前、地板、頭頂傳球打板傳球練習、帶球上籃腳步、帶球上籃左右手、兩人一組上籃、三人一組上籃、直線運球上籃、半場三角上籃、全場罰球線接應上籃	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第7-12週	進攻基本動作 1-5	護球動作、持球三重威脅、持球過人腳步投籃訓練、定點投籃、兩組對角線接應投籃、移動投籃、底線切入勾射、後迴旋投籃、全場來回急停跳投高位接應轉身投籃、三角擦板投籃後衛持球過人腳步、中鋒禁區 1 對 1 單打、前鋒五角度分組個別切入	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第13-18週	攻守步法與走位訓練	防手滑步與側跑、前進後退步伐、前後移動步伐、半場對角線切斷攻守、一守二攻防訓練、一線、二線、三線協助防守訓練、全場防守陷阱包夾、半場防守陷阱包夾、觀念講	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競

			解分析、半場盯人防守訓練、全場盯人防守訓練、區域防守移動訓練、盯人防守讓位、補位、教換防守訓練、禁區三傳二守、四傳三守、全場攻守持球不定向來回傳球	技參賽運動表現(5%)
	第19週	擺脫接應訓練	半場 1VS1 接應攻守 半場 1VS1 低位擺脫攻守 全場半場步運球攻守	1.個人技術應用(100%)
	第20-21週	快攻訓練	打板長傳接應上籃 快速推進交叉突破 五人快攻路線來回攻擊	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第2學期	第1週	快攻訓練 2	全場五打四 全場四打三 全場三打二	運動表現(100%)
	第2-4週	分科訓練	中鋒禁區 1VS1 低位、高位單打中鋒 禁區轉身投籃、中鋒接應後切入勾射 五角度分組個別切入、半場兩人搶球攻守、切傳訓練、後衛三人外圍快傳 後衛持球過人墊步、轉身、拋投 後衛投籃兩人防守跟進	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第5週	假動作訓練	左右 1-3 道假動作切入、上下舉 1-3 次假動作、外圍假動作切入籃下再做假動作	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第6-8週	籃板卡位訓練	半場 1VS1 至 5VS5 卡位訓練、半場 3VS3 卡位、罰球後卡位訓練、外線投籃卡位、抓籃板球、拋接抓球	運動表現(100%)
	第9-10週	破盯人訓練	X1 步伐轉身接應、兩人小組配合 三人小組配合、半場 3VS3 盯人 X1 訓練、全場 5VS5 盯人 X1 訓練、兩人、三人合作 X1	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第11-12週	切傳訓練	陣勢中的切傳訓練、從底線切入勾射、擦板、從底線切入分球投籃、正面、45 度切入投籃、低手給球、接應加速切入分球、切入挑籃、放籃	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第	組合訓練	狀況訓練針對倒數計時、罰球、犯規戰術、	個人運動表現(100%)

13-14 週		全場 5VS5 攻守變化、全場 3VS2 外圍快傳、移位防守練習	
第 15-16 週	防守訓練	防空手掩護 面對掩護不換防 逼邊訓練、包夾防守 協防還原	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 17-18 週	訓練強化重點	侵略防守 攻擊企圖 不運球攻擊 小組合作攻守 狀況處理訓練 讀秒階段處理	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 19-20 週	運動防護	肌肉放鬆與貼紮	專業知識理解應用(100%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術應用(50%) (1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： 1.個人技術應用(40%) (1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)		
教學設施 設備需求	田徑場、球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯。		
教材來源	7. 體育專業領域課程綱要 8. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	專項運動技術-男子籃球	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 8 年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 41 節
課程背景	本項課程乃因 108 新課綱而孕生，過去以學習知識、技能為目的，未來更要求 學生能將所學加以運用和實踐。		
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，</p>		

		並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。		
	學習內容	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。 Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。		
課程目標		1. 在課程中能夠學習到籃球-運球及傳球技能且不同傳球方式與使用時機，享受在籃球運動中的樂趣。 2. 分組活動練習時，能夠嘗試讓小組的表現提升，互相幫助與合作，試著在練習或活動中彼此給予口語或動作上的幫助。 3. 學習互相欣賞動作技能上的展現與小組團隊練習和遊戲，讓自身也能有進步的動機。 4. 在競賽遊戲中，發揮運動家的精神，嘗試盡力發揮、積極配合團隊合作、與分析運動優劣勢因應遊戲活動。		
表現任務 (總結性評量)		縣內比賽前二名、屏東區聯賽前二名		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-3週	進攻腳步訓練	倒叉步、刺探步、剪刀步、歐洲步veer、後撤步、總合應用練習	專業知識理解應用(100%)
	第4-7週	基本動作	持球與傳接球、面對面對傳做胸前、地板、頭頂傳球、打板傳球練習、上籃腳步、帶球上籃左右手、兩人一組上籃、三人一組上籃、直線運球上籃、半場三角上籃、全場罰球線接應上籃	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第8-12週	進階攻籃訓練	挑籃、拋投、打板、遠距離投射、勾射、中距離急停跳投、綜合應用練習、全場來回急停跳投、高位接應轉身投籃、三角擦板投籃、後衛持球過人腳步、中鋒禁區1對1單打、前鋒	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)

第2學期			五角度分組個別切入	
	第13-18週	攻守步法與走位訓練(一)	防手滑步與側跑、前進後退步伐、前後移動步伐、半場對角線切斷攻守、一守二攻防訓練、一線、二線、三線協助防守訓練、全場防守陷阱包夾、半場防守陷阱包夾、觀念講解分析、半場盯人防守訓練、全場盯人防守訓練、區域防守移動訓練、盯人防守讓位、補位、教換防守訓練、禁區三傳二守、四傳三守、全場攻守持球不定向來回傳球	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第19週	擺脫接應訓練	半場 1VS1 接應攻守、半場 1VS1 低位擺脫攻守、全場半場步運球攻守	1.個人技術應用(100%)
	第20-21週	快攻訓練(一)	打板長傳接應上籃、快速推進交叉突破、五人快攻路線來回攻擊	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第1週	快攻訓練 2	全場五打四 全場四打三 全場三打二	運動表現(100%)
	第2-4週	分科訓練	中鋒禁區 1VS1 低位、高位單打中鋒 禁區轉身投籃、中鋒接應後切入勾射 五角度分組個別切入、半場兩人搶球攻守、切傳訓練、後衛三人外圍快傳 後衛持球過人墊步、轉身、拋投 後衛投籃兩人防守跟進	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第5週	假動作訓練	左右 1-3 道假動作切入、上下舉 1-3 次假動作、外圍假動作切入籃下再做假動作	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第6-8週	籃板卡位訓練	半場 1VS1 至 5VS5 卡位訓練、半場 3VS3 卡位、罰球後卡位訓練、外線投籃卡位、抓籃板球、拋接抓球	運動表現(100%)
	第9-10週	破盯人訓練	X1 步伐轉身接應、兩人小組配合 三人小組配合、半場 3VS3 盯人 X1 訓練、全場 5VS5 盯人 X1 訓練、兩人、三人合作 X1	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)

第 11-12 週	切傳訓練	陣勢中的切傳訓練、從底線切入勾射、擦板、從底線切入分球投籃、正面、45 度切入投籃、低手給球、接應加速切入分球、切入挑籃、放籃	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 13-14 週	組合訓練	狀況訓練針對倒數計時、罰球、犯規戰術、全場 5VS5 攻守變化、全場 3VS2 外圍快傳、移位防守練習	個人運動表現(100%)
第 15-16 週	防守訓練	防空手掩護 面對掩護不換防 逼邊訓練、包夾防守 協防還原	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 17-18 週	訓練強化重點	侵略防守 攻擊企圖 不運球攻擊 小組合作攻守 狀況處理訓練 讀秒階段處理	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 19-20 週	運動防護	肌肉放鬆與貼紮	專業知識理解應用(100%)
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術應用(50%) (1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%) 【下學期】 1.個人技術(40%) : 1.個人技術應用(40%) (1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)		
教學設施 設備需求	田徑場、球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯。		
教材來源	9. 體育專業領域課程綱要 10. 自編教材	師資來源	校內

備註	
----	--

課程名稱	專項運動技術-男子籃球	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 39 節
課程背景	本項課程乃因 108 新課綱而孕生，過去以學習知識、技能為目的，未來更要求 學生能將所學加以運用和實踐。		
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		

學習重點	學習表現	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。		
	學習內容	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略。 Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。		
課程目標		1. 在課程中能夠學習到籃球-運球及傳球技能且不同傳球方式與使用時機，享受在籃球運動中的樂趣。 2. 分組活動練習時，能夠嘗試讓小組的表現提升，互相幫助與合作，試著在練習或活動中彼此給予口語或動作上的幫助。 3. 學習互相欣賞動作技能上的展現與小組團隊練習和遊戲，讓自身也能有進步的動機。 4. 在競賽遊戲中，發揮運動家的精神，嘗試盡力發揮、積極配合團隊合作、與分析運動優劣勢因應遊戲活動。		
表現任務 (總結性評量)		縣內比賽前二名、屏東區聯賽前二名		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	裁判手勢	認識並學會裁判手勢	專業知識理解應用(100%)
	第2-4週	基礎團隊進攻(一) 基礎團隊進攻(二) 成果驗收	進攻 2-3 區域聯防、進攻 3-2 區域聯防、術科測驗與檢討改進	1.個人技術應用(50%) 2. 團隊技戰術應用(15%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第5-7週	進階團隊進攻	進攻全場人盯人壓迫防守、進攻全場壓迫防守 2-2-1	1.個人技術應用(50%) 2. 團隊技戰術應用(15%) 3. 綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第8-10週	進階團隊防守	全場人盯人壓迫防守 全場壓迫防守 2-2-1	1.個人技術應用(50%) 2. 團隊技戰術應用(15%) 3.

	週		進攻全場壓迫防守 1-2-1-1	綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 11 週	成果驗收	術科測驗與檢討改進	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 12-14 週	攻防組合訓練	全場 3no3 守循環對戰、戰術走位(全場單邊小組攻守、整合攻守、戰術應用(全場攻守循環整合)、全場攻守循環對戰、全場多打少攻守練習、團隊戰術練習	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 15-18 週	攻守步法與走位訓練(一)	半場對角線切斷攻守、一守二攻防訓練、一線、二線、三線協助防守訓練 全場防守陷阱包夾、半場防守陷阱包夾、觀念講解分析、半場盯人防守訓練、全場盯人防守訓練、區域防守移動訓練、 盯人防守讓位、補位、教換防守訓練、禁區三傳二守、四傳三守、全場攻守持球不定向來回傳球	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 19 週	進階擺脫接應訓練	半場 1VS1 接應攻守、半場 1VS1 低位擺脫攻守、全場半場步運球攻守	1.個人技術應用(50%) 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
	第 20-21 週	進階快攻訓練	全場五人快攻路線來回攻擊	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第 2 學期	第 1 週	快攻訓練 2	全場五打四 全場四打三 全場三打二	運動表現(100%)
	第 2-4 週	分科訓練	中鋒禁區 1VS1 低位、高位單打中鋒 禁區轉身投籃、中鋒接應後切入勾射 五角度分組個別切入、半場兩人搶球攻守、切傳訓練、後衛三人外圍快傳 後衛持球過人墊步、轉身、拋投	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)

		後衛投籃兩人防守跟進	
第5週	假動作訓練	左右 1-3 道假動作切入、上下舉 1-3 次假動作、外圍假動作切入籃下再做假動作	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第6-8週	籃板卡位訓練	半場 1VS1 至 5VS5 卡位訓練、半場 3VS3 卡位、罰球後卡位訓練、外線投籃卡位、抓籃板球、拋接抓球	運動表現(100%)
第9-10週	破盯人訓練	X1 步伐轉身接應、兩人小組配合 三人小組配合、半場 3VS3 盯人 X1 訓練、全場 5VS5 盯人 X1 訓練、兩人、三人合作 X1	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第11-12週	切傳訓練	陣勢中的切傳訓練、從底線切入勾射、擦板、從底線切入分球投籃、正面、45 度切入投籃、低手給球、接應加速切入分球、切入挑籃、放籃	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第13-14週	組合訓練	狀況訓練針對倒數計時、罰球、犯規戰術、全場 5VS5 攻守變化、全場 3VS2 外圍快傳、移位防守練習	個人運動表現(100%)
第15-16週	防守訓練	防空手掩護 面對掩護不換防 逼邊訓練、包夾防守 協防還原	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
第17-18週	訓練強化重點	侵略防守 攻擊企圖 不運球攻擊 小組合作攻守 狀況處理訓練 讀秒階段處理	1.個人技術應用(40%) 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術應用(50%) (1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊技戰術應用(15%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)		

	【下學期】 1.個人技術(40%)： 1.個人技術應用(40%) (1)個人基本動作 (2)個人攻防技巧 2.團隊技戰術應用(25%) 3.綜合訓練表現(30%) 4.競技參賽運動表現(5%)		
教學設施 設備需求	田徑場、球、籃球場、角錐、跳繩、繩梯。		
教材來源	11. 體育專業領域課程綱要 12. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	專項運動技術-跆拳道	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 41 節
課程背景	本課程是以「跆拳道」為主題，透過一系列的活動設計，讓學生參與體驗韓國的多元文化與台灣奧運奪金項目的初步認識，第一節課介紹跆拳道運動的起源發展、台灣奧運金牌的介紹，認同台灣與了解這塊土地所發生的人事物，並欣賞跆拳道多元的呈現方式，包含正式比賽、跆拳道有氧舞蹈，以及擊破動作，讓學生了解國際與台灣跆拳道目前發展的狀況。課程上介紹韓國的食衣住行育樂與其民族文化特性，以及 2010 年亞運跆拳道運動選手楊宜蓁（楊淑君）事件，讓學生了解台灣在國際中的地位與理解奧會模式。		
設計理念	以跆拳道基本動作與體適能，包含跆拳道的踢擊動作（單一與連續）、型場動作（手部與步伐）、簡易女子防身術，引導學生從活動的學習當中，轉化為日常生活的應用與能力。		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>		

		<p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>
	學習內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解伸展拉筋活動對於跆拳道運動表現之提升的幫助，並養成運動前伸展的行為 2. 能理解台灣在國際社會的地位，並堅定自我文化價值 3. 能欣賞分析運動美感與比賽的能力 4. 能表現全身性的身體控制能力 5. 能展現武術套路進行，以及套路的活用於日常生活中，以解決可能發生的問題
表現任務		型場表現、段證取得、對練表現

(總結性評量)				
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第 1 週	跆拳道發展歷史與相關知識介紹	介紹跆拳道之發展歷史、競賽規則的演變、世界跆拳道體壇之生態、器材種類及相關知識	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 2 週	體力訓練 重量訓練	1.基礎動態熱身 2.基礎肌力與敏捷訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 3 週	跆拳道基本動作及步伐	教師示範跆拳道的 基 本動作，踢擊動作、手 部動作(攻擊與防禦)、 步伐動作(馬步正拳、弓步正拳、前行步、三七 步、虎步、弓步上下防 禦)，分組進行前踢、前 踹與下壓踢擊動作練習。	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第 4-5 週	速度提升 技術提升	1.重量訓練2.強化肌力基本技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第 6-7 週	跆拳道基本動作及品勢	教師示範跆拳道的 基本動作，踢擊動作、手部動作(攻 擊與防 禦)、步伐動作，分組進 行前 踢、前踹與下壓踢擊動作練習、太極一章、太極二章	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第 8-9 週	技術提升 體能訓練	1.基本戰術及得點能力訓練2.品勢正確性、熟練度 1.重量訓練2.強化肌力	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第 10-11 週	踢擊準備姿勢及步法運用及品勢協調性賽前調整	1.如何握拳及正拳的介紹，並搭配踢擊動作的準備姿 勢練習。2.各類型步法的介紹 (前行步、上步、跳 步、滑步、墊步)與練習3.實際品勢演練、影片欣賞、.戰術、戰略	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第 12-14 週	技術提升 練習步伐動作及品勢演練	1.基本戰術及得點能力訓練2.熟練度訓練、穩定性、步伐動作的學習，讓 學生了解身體上下半身 力量的協調 使用，才能 掌握重心的穩定性	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第	體能訓練	1.重量訓練 2.強化肌力	1.個人專項體能表現(50%)

	15-16 週	技術提升	基本技術訓練	2.個人專項技術能力(50%)
	第 17-18 週	練習步伐動作 技術提升	1. 步伐動作的學習，讓學生了解身體 上下半身力量的協調使用，才能掌握 重心的穩定性 1.基本戰術及得點能力 訓練 2.品勢整 體表現	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第 19-21 週	重量訓練 耐力訓練 體能測驗	基本體能提升.、基本肌耐力提升	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
第 2 學 期	第 1 週	體力訓練 重量訓練	1.基礎動態熱身 2.基礎肌力與敏捷訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%)
	第 2 週	跆拳道手部 與 步伐(組合 動作 及 品 勢練習	手部與步伐動作，組合成一系列動 作，產生力與美結合的型場動作。) 太極三章	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 3-4 週	旋踢前行步 速度提升	1.旋踢動作的介紹與腳 背使用的說明 與練習。2.上步、跳步、360 度 變 化式旋踢練習。3.力道及距離訓練。	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 5 週	跆拳道手部 與 步伐 (組 合動 作) 及 手刀	手部與步伐 動作，組合成一系列動 作，產生力與美結合的 型場動作。 手刀握法。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第 6-8 週	對練及品勢演 練 旋踢弓步	1.實際下場對打練習 2.品勢演練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 9-12 週	體能訓練 技術提升 速度提升	1.重量訓練 2.強化肌力 1.基本戰術 2.得點能力訓練 3.品勢練 習	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)

第 13-14 週	賽前調整	1.戰術、戰略 2.體能提升 3.協調性、穩定性提升	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
第 15 週	練習步伐動作 虎步	1.步伐動作的學習，讓學生了解身體 上下半身 力量的協調使用，才能 掌 握重心的穩定性。2.步伐：虎步練習	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
第 16-17 週	技術提升 速度提升	1.基本技術訓練 2.太極四章實際下場 對打比賽練習 2.品勢演練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
第 19-20 週	賽前調整	1.戰術、戰略 2.穩定、協調	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.團隊分組對抗競賽(30%) 4.競技綜合訓練表現(20%)
議題融入	■品德 ■性別 <input type="checkbox"/> 人權 ■環境 <input type="checkbox"/> 海洋 ■生命 ■法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 ■安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 ■多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(20%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 1.個人技術(20%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(40%)		
教學設施 設備需求	田徑場、地墊、護具、踢靶、防禦靶、跳繩。		
教材來源	13. 體育專業領域課程綱要 14. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	專項運動技術-跆拳道	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 8 年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 41 節
課程背景	<p>本課程是以「跆拳道」為主題，透過一系列的活動設計，讓學生參與體驗韓國的多元文化與台灣奧運奪金項目的初步認識，第一節課介紹跆拳道運動的起源發展、台灣奧運金牌的介紹，認同台灣與了解這塊土地所發生的人事物，並欣賞跆拳道多元的呈現方式，包含正式比賽、跆拳道有氧舞蹈，以及擊破動作，讓學生了解國際與台灣跆拳道目前發展的狀況。課程上介紹韓國的食衣住行育樂與其民族文化特性，以及 2010 年亞運跆拳道運動選手楊宜蓁（楊淑君）事件，讓學生了解台灣在國際中的地位與理解奧運會模式。</p>		
設計理念	<p>以跆拳道基本動作與體適能，包含跆拳道的踢擊動作（單一與連續）、型場動作（手部與步伐）、簡易女子防身術，引導學生從活動的學習當中，轉化為日常生活的應用與能力。</p>		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，</p>		

		<p>以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>		
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解伸展拉筋活動對於跆拳道運動表現之提升的幫助，並養成運動前伸展的行為 2. 能理解台灣在國際社會的地位，並堅定自我文化價值 3. 能欣賞分析運動美感與比賽的能力 4. 能表現全身性的身體控制能力 5. 能展現武術套路進行，以及套路的活用於日常生活中，以解決可能發生的問題 		
表現任務 (總結性評量)		型場表現、段證取得、對練表現		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1	第 1	跆拳道發展歷史與相關知識	介紹跆拳道之發展歷史、競賽規則的演變、世界跆拳道體壇之生態、器材種	<ol style="list-style-type: none"> 1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)

學期	週	介紹	類及相關知識	
	第2週	體力訓練 重量訓練	1.基礎動態熱身 2.基礎肌力與敏捷訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第3週	跆拳道基本動作及步伐	教師示範跆拳道的 基 本動作，踢擊動作、手 部動作(攻擊與防禦)、 步伐動作(馬步正拳、弓步正拳、前行步、三七 步、虎步、弓步上下防 禦)，分組進行前踢、前 踹與下壓踢擊動作練習。	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第4-5週	速度提升 技術提升	1.重量訓練2.強化肌力基本技術訓練	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第6-7週	跆拳道基本動作及品勢	教師示範跆拳道的 基本動作，踢擊動作、手部動作(攻 擊與防 禦)、步伐動作，分組進 行前 踢、前踹與下壓踢擊動作練習、太極一章、太極二章	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第8-9週	技術提升 體能訓練	1.基本戰術及得點能力訓練2.品勢正確性、熟練度 1.重量訓練2.強化肌力	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第10-11週	踢擊準備姿勢及步法運用及品勢協調性賽前調整	1.如何握拳及正拳的介 紹，並搭配踢擊動作的 準備姿 勢練習。2.各類型步法的介紹 (前行步、上步、跳 步、滑步、墊步)與練習3.實際品勢演練、影片欣賞、.戰術、戰略	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第12-14週	技術提升 練習步伐動作及品勢演練	1.基本戰術及得點能力訓練2.熟練度訓練、穩定性、步伐動作的學習，讓 學生了解身體上下半身 力量的協調 使用，才能 掌握重心的穩定性	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
	第15-16週	體能訓練 技術提升	1.重量訓練 2.強化肌力 基本技術訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第17-18週	練習步伐動作 技術提升	1. 步伐動作的學習，讓學生了解身體上下半身力量的協調使用，才能掌握重心的穩定性	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)

			1.基本戰術及得點能力 訓練 2.品勢整體表現	
	第 19-21 週	重量訓練 耐力訓練 體能測驗	基本體能提升、基本肌耐力提升	基礎體能表現 30% 基礎技術能力 30% 基礎技術應用 40%
第 2 學 期	第 1 週	體力訓練 重量訓練	1.基礎動態熱身 2.基礎肌力與敏捷訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%)
	第 2 週	跆拳道手部 與 步伐(組合 動作 及 品 勢練習	手部與步伐動作，組合成一系列動作，產生力與美結合的型場動作。太極三章	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 3-4 週	旋踢前行步 速度提升	1.旋踢動作的介紹與腳 背使用的說明與練習。2.上步、跳步、360 度 變化式旋踢練習。3.力道及距離訓練。	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 5 週	跆拳道手部 與 步伐 (組 合動 作) 及 手刀	手部與步伐動作，組合成一系列動作，產生力與美結合的型場動作、手刀握法。	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第 6-8 週	對練及品勢演 練 旋踢弓步	1.實際下場對打練習 2.品勢演練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 9-12 週	體能訓練 技術提升 速度提升	1.重量訓練 2.強化肌力 1.基本戰術 2.得點能力訓練 3.品勢練習	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 13-14 週	賽前調整	1.戰術、戰略 2.體能提升 3.協調性、穩定性提升	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第	練習步伐動作	1.步伐動作的學習，讓學生了解身體	1.個人專項體能表現(50%)

15 週	虎步	上下半身 力量的協調使用，才能 掌握重心的穩定性。2.步伐：虎步練習	2.個人專項技術能力(50%)
第 16-17 週	技術提升 速度提升	1.基本技術訓練 2.太極四章實際下場 對打比賽練習 2.品勢演練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
第 19-20 週	賽前調整	1.戰術、戰略 2.穩定、協調	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.團隊分組對抗競賽(30%) 4.競技綜合訓練表現(20%)
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(20%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 1.個人技術(20%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(40%)		
教學設施 設備需求	田徑場、地墊、護具、踢靶、防禦靶、跳繩。		
教材來源	15. 體育專業領域課程綱要 16. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	專項運動技術-跆拳道	課程 類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 39 節
課程背景	本課程是以「跆拳道」為主題，透過一系列的活動設計，讓學生參與體驗韓國的多元文化與台灣奧運奪金項目的初步認識，第一節課介紹跆拳道運動的起源發		

		展、台灣奧運金牌的介紹，認同台灣與了解這塊土地所發生的人事物，並欣賞跆拳道多元的呈現方式，包含正式比賽、跆拳道有氧舞蹈，以及擊破動作，讓學生了解國際與台灣跆拳道目前發展的狀況。課程上介紹韓國的食衣住行育樂與其民族文化特性，以及 2010 年亞運跆拳道運動選手楊宜蓁（楊淑君）事件，讓學生了解台灣在國際中的地位與理解奧會模式。
	設計理念	以跆拳道基本動作與體適能，包含跆拳道的踢擊動作（單一與連續）、型場動作（手部與步伐）、簡易女子防身術，引導學生從活動的學習當中，轉化為日常生活的應用與能力。
	核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>

	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		
	課程目標	1. 能了解伸展拉筋活動對於跆拳道運動表現之提升的幫助，並養成運動前伸展的行為 2. 能理解台灣在國際社會的地位，並堅定自我文化價值 3. 能欣賞分析運動美感與比賽的能力 4. 能表現全身性的身體控制能力 5. 能展現武術套路進行，以及套路的活用於日常生活中，以解決可能發生的問題		
	表現任務 (總結性評量)	型場表現、段證取得、對練表現		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	跆拳道運動體能訓練	跆拳道速度訓練 跆拳道踢擊動作速度訓練 跆拳道移位動作速度訓練 跆拳道肌力訓練 跆拳道上肢的肌力訓練 跆拳道下肢的肌力訓練 跆拳道踢擊肌耐力訓練 跆拳道踢擊心肺耐力訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第5-8週	跆拳道運動技術訓練	跆拳道基本動作應用與技術訓練 能應用主動、被動攻擊正拳動作技術 能應用主動、被動攻擊腿部動作技術 跆拳道基本防禦動作與技術訓練 能應用上端防禦動作技術 能應用中端防禦動作技術 跆拳道踢擊基本步法與技術訓練 能應用同面移位踢擊步法技術	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)

		能應用不同面移位踢擊步法技術 能應用轉身移位踢擊步法技術 跆拳道專項瞬間步法轉換技術訓練	
	第 9-12 週	跆拳道競賽特性之戰術訓練 近身距離攻擊戰術 阻擋破壞攻擊戰術 干擾欺敵攻擊戰術 跆拳道攻防型態之戰術訓練 跆拳道主動攻擊戰術 跆拳道被動攻擊戰術	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第 13-16 週	跆拳道運動心理素質 心理技能的基礎概念 競賽動機與目標設定	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
	第 17-21 週	跆拳道運動傷害預防 場地安全與環境評估 運動傷害的基本認知 運動傷害的預防 運動傷害的評估 運動傷害的緊急應變措施	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
	第 1-4 週	跆拳道運動體能訓練 跆拳道步法移位敏捷性訓練 跆拳道動作反應敏捷性訓練 跆拳道正面上端踢擊動作柔軟度訓練 跆拳道側面上端踢擊動作柔軟度訓練 跆拳道身體衝撞能力訓練 跆拳道上下肢衝撞能力訓練 跆拳道專項核心平衡能力需求訓練 跆拳道專項技術穩定訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
第 2 學期	第 5-8 週	跆拳道運動技術訓練 跆拳道基本連續踢擊動作與技術訓練 能應用主動攻擊連續踢擊動作技術 能應用被動攻擊組合踢擊動作技術 跆拳道電子護具踢擊動作與技術訓練 能應用電子護具上端踢擊動作技術 能應用電子護具中端踢擊動作技術 能應用電子護具連續踢擊動作技術	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)

		跆拳道品勢技術 跆拳道品勢分解動作技術訓練 跆拳道品勢組合動作技術訓練 跆拳道品勢太極 1~8 章、高麗品勢	
第 9-12 週	跆拳道運動戰術運用	跆拳道競賽特性之戰術訓練 近身距離攻擊戰術 阻擋破壞攻擊戰術 干擾欺敵攻擊戰術 不同體型攻擊戰術 其他攻擊戰術 跆拳道品勢之戰術訓練 選手位置編排與人員編列 其他戰術運用	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
第 13-16 週	跆拳道運動心理素質	意象訓練 競賽壓力與放鬆訓練 專注力訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
第 16-18 週	跆拳道運動知能發展	生長、發展與健康管理 運動能力(體能、技術)的評量 體能訓練的內容與處方 運動負荷的監控與恢復 競賽規則對運動表現的影響 運動與營養	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(20%)
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(20%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 1.個人技術(20%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(40%)		

教學設施 設備需求	田徑場、地墊、護具、踢靶、防禦靶、跳繩。		
教材來源	17. 體育專業領域課程綱要 18. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	專項運動技術-游泳	課程 類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 41 節
課程背景	<p>目前本校設有露天 25M 游泳池一座，本校有游泳專任教練，救生員亦具備教練資格，游泳教學均能順利推行。由於本校附近小學學生均無游泳技能，學校無償借用附近學校小學推廣游泳課程，未來預計推廣課後游泳才藝課程，嘉惠更多學子。</p>		
設計理念	<p>游泳是教育部及縣府極力推廣的課程，本校也把游泳作為學校特色之一。本課程目的不只訓練如何成為一位游泳健將，而且培養每位學生具備游泳的基本能力，希望藉由此課程更加推廣游泳課程，期使每位學生具有正確的水上安全知識及基本的游泳技能。</p>		
核心素養 具體內涵	<p><input type="checkbox"/>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>		

		<p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題</p> <p>4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p>		
課程目標		<p>一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。</p> <p>三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-5週	游泳發展歷史 游泳競賽 規則介紹 游泳器材 相關設備介紹	介紹游泳發展歷史 競賽規則的演變 游泳體壇之生態 介紹競賽的違規行為 介紹裁判的職責	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)

		游泳救生與運用	介紹競賽場地陸上器材種類 及相關知識水中器材種類及 相關知識 自我救生技巧 自我救生訓練 障礙物自我救生應用	
第 6-8 週	潛泳擺臀 基本動作分解 規則介紹	1.蝶腿技術分解 2.蛙式大划手技術的違規行 為與爭議之介紹	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)	
第 9-14 週	划手基本動作 講解介紹 四式基本動作、分解	1.四式（蝶、仰、蛙、自由 式）划手優勢與劣勢軌跡路 線介紹 2.四式分解動作講解與訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)	
第 15-16 週	跳水動作 分解介紹	直立式跳水實用與技巧 起跑式跳水實用與技巧 仰式跳水實用與技巧 各單項跳水的違規行為與爭 議之介紹 實務操作	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)	
第 17-20 週	轉身動作 規則介紹 觸牆動作 分解動作	側轉滾翻實用與技巧 往前滾翻實用與技巧 往後滾翻實用與技巧 側轉滾翻的違規行為與爭議 之介紹 單手（自由式、仰式）觸牆 實用與技巧 雙手（蝶式、蛙式）觸牆實 用與技巧 手部觸牆的違規行為與爭議 之介紹	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)	
第 21 週	體能測驗		1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%)	

第 2 學 期	第 1-4 週	基本體力訓練 水阻訓練 進階體力訓練 進階水阻訓練	基本體能提升 基本肌耐力提升 基本手划板、大浮板輔助訓練 心肺耐力訓練 爆發力訓練划手板、蛙鞋輔助訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%)
	第 4-8 週	四式進階結合動作分解 混合式轉身進階動作分解 違規行為與爭議之介紹。	1.四式結合動作講解與訓練 2.四式轉身動作講解與違規行為與爭議之介紹 3.陸上四式混合轉身模擬訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 9-12 週	四式之混合式基本動作分解	1.四式之動作講解 2.實務操作訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第 13-16 週	混合式綜合技術動作訓練 馬克操暖身訓練 核心基本訓練 肺活量訓練	1.四式之動作講解 2.實務操作訓練 3.馬克操動作講解、介紹 4.基本有氧	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 17-20 週	基本體力訓練 柔軟度訓練	1.陸上拉力繩動作分解、結合講解 2.收操柔軟度動作講解	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.團隊分組對抗競賽(30%) 4.競技綜合訓練表現(20%)
議題融入		■品德 ■性別 □人權 ■環境 ■海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1.個人技術(60%)： 2.團隊對抗競賽(20%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(60%)：		

	2.團隊對抗競賽(20%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	泳池、大浮板、小浮板、蛙鞋、步調鐘		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	專項運動技術-游泳	課程 類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 41 節
課程背景	目前本校設有露天 25M 游泳池一座，本校有游泳專長證照師資，救生員亦具備教練資格，游泳教學均能順利推行。由於本校附近小學學生均無游泳技能，學校無償借用附近學校小學推廣游泳課程，未來預計推廣課後游泳才藝課程，嘉惠更多學子。		
設計理念	游泳是教育部及縣府極力推廣的課程，本校也把游泳作為學校特色之一。本課程目的不只訓練如何成為一位游泳健將，而且培養每位學生具備游泳的基本能力，希望藉由此課程更加推廣游泳課程，期使每位學生具有正確的水上安全知識及基本的游泳技能。		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p>		

		<p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題</p> <p>4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p>		
課程目標		<p>一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。</p> <p>三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1	第1週	馬克操暖身訓練	<p>靜態的拉筋</p> <p>馬克操動作</p> <p>實務操作訓練</p>	<p>1.個人專項體能表現(50%)</p> <p>2.個人專項技術能力(50%)</p>

學 期	第 2-3 週	第 1 階段：進階自由式 划手練習	1.划手分解動作解說練習 2.划手連續動作練習 3.雙手划手連續動作練習	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 4-5 週	第 2 階段：自由式換氣 練習	1.換氣分解動作講解練習 2.划手換氣連續動作練習 〈左划右換〉	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 6 週	第 3 階段：自由式踢 水、划手	1.持浮板自由式單臂換氣前 進練習 2.徒手自由式單臂換氣前進 練習	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第 7-11 週	仰式初、中、高階訓練	踢腳節奏訓練 爆發力訓練 速耐力訓練 輔助訓練 划手減少頻率訓練 踢腳節奏提升訓練 無氧爆發訓練 輔助訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 12-16 週	蛙式初、中、高階訓練	下肢蛙上肢蛙手腳強化訓練 耐力訓練 輔助訓練 速耐力訓練 爆發力訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第 17-21 週	蝶式初、中、高階訓練	下肢蝶腳協調訓練 耐力訓練 輔助訓練蝶手、腳結合強化 訓練 爆發力訓練 速耐力訓練 蝶手、腳結合強化訓練 划手減少頻率訓練 踢腳節奏提升訓練 動作結合頻率訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)

第 2 學 期	第 1 週	馬克操暖身訓練	靜態的拉筋 馬克操動作 實務操作訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 2-3 週	核心基本訓練 肺活量訓練	基本仰臥起坐訓練 基本有氧 無氧訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 4-5 週	基本體力訓練 柔軟度訓練	陸上拉力繩動作結合 實務操作訓練 進階柔軟度動作講解 實務操作訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第 6-7 週	自由式 高階訓練	呼吸減少頻率 核心肌群訓練 全項各距離訓練 間歇體能訓練((耐力、速耐力、爆發力)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第 8-9 週	仰式 高階訓練	手、腳結合減少頻率訓練 呼吸減少頻率 核心肌群訓練 全項各距離訓練 間歇體能訓練(耐力、速耐 力、爆發力)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第 10-11 週	蛙式 高階訓練	手、臀、腳結合減少頻率訓 練 呼吸減少頻率 核心肌群訓練 全項各距離訓練 間歇體能訓練(耐力、速耐 力、爆發力)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第 12-13 週	蝶式 高階訓練	手、臀、腳結合減少頻率訓 練 呼吸減少頻率 核心肌群訓練 全項各距離訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)

		間歇體能訓練(耐力、速耐力、爆發力)	
第14週	混合式 高階訓練	四式結合連貫訓練 呼吸減少頻率 核心肌群訓練 全項各距離訓練 間歇體能訓練(耐力、速耐力、爆發力)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
第15-16週	進階轉身、跳水訓練	自由式連貫轉身 仰式連貫轉身 混合式連貫轉身 起跑式起跳 反應訓練 蝶腰、衝刺聯合訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
第17週	自信心建構 模擬比賽	建立選手心理建設與釋放壓力產生 隊友模擬賽事測驗	專業知識理解應用(100%)
第18-20週	運動傷害的預防與處置	運動傷害的預防 運動傷害的處理 小組實務操作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.團隊分組對抗競賽(30%) 4.競技綜合訓練表現(20%)
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(60%)： 2.團隊對抗競賽(20%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(60%)： 2.團隊對抗競賽(20%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施	泳池、大浮板、小浮板、蛙鞋、電子鐘		

設備需求			
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	專項運動技術-游泳	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	第 1-2 學期 每週 1 節 共 39 節
課程背景	<p>目前本校設有露天 25M 游泳池一座，本校有游泳專長專任教練，救生員亦具備教練資格，游泳教學均能順利推行。由於本校附近小學學生均無游泳技能，學校無償借用附近學校小學推廣游泳課程，未來預計推廣課後游泳才藝課程，嘉惠更多學子。</p>		
設計理念	<p>游泳是教育部及縣府極力推廣的課程，本校也把游泳作為學校特色之一。本課程目的不只訓練如何成為一位游泳健將，而且培養每位學生具備游泳的基本能力，希望藉由此課程更加推廣游泳課程，期使每位學生具有正確的水上安全知識及基本的游泳技能。</p>		
核心素養 具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>		

		<p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境問題</p> <p>4c-IV-2 分析評估個人體適能與運動技能，修正個人的運動計畫</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p>		
課程目標		<p>一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。</p> <p>三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	馬克操暖身訓練	靜態的拉筋 馬克操動作 實務操作訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第2-3週	核心基本訓練 肺活量訓練	基本仰臥起坐訓練 基本有氧	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)

週		無氧訓練	
第 4-5 週	進階體力訓練 瑜珈柔軟度訓練	陸上拉力繩動作結合 實務操作訓練 進階柔軟度動作講解 實務操作訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
第 6-8 週	重量訓練	訓練安全原則 器材操作原則 動作分析教學 器材維護原則	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
第 9 週	潛泳擺臀 進階動作訓練	蝶腿技術拉升訓練 仰蝶技術拉升訓練 蛙式大划手技術訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
第 10-12 週	自由式 高階訓練	呼吸減少頻率 核心肌群訓練 全項各距離訓練 間歇體能訓練((耐力、速耐力、爆發力)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
第 13-14 週	蛙式 高階訓練	手、臀、腳結合減少頻率訓練 呼吸減少頻率 核心肌群訓練 全項各距離訓練 間歇體能訓練(耐力、速耐 力、爆發力)	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
第 15 週	混合式 高階訓練	四式結合連貫訓練 呼吸減少頻率 核心肌群訓練 全項各距離訓練 間歇體能訓練(耐力、速耐 力、爆發力)	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
第 16-17 週	進階轉身、跳水 訓練	自由式連貫轉身 仰式連貫轉身 混合式連貫轉身 起跑式起跳	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)

			反應訓練 蝶腰、衝刺聯合訓練	
	第18週	自信心建構 模擬比賽	建立選手心理建設與釋放壓力 產生 隊友模擬賽事測驗	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第19-21週	進階陸上 體能訓練	無氧訓練 有氧訓練 無氧閾值訓練 有氧閾值訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%)
2 學 期	第1週	馬克操暖身訓練	靜態的拉筋 馬克操動作 實務操作訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%)
	第2-3週	核心基本訓練 肺活量訓練	基本仰臥起坐訓練 基本有氧 無氧訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第4-5週	基本體力訓練 柔軟度訓練	陸上拉力繩動作結合 實務操作訓練 進階柔軟度動作講解 實務操作訓練	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(40%)
	第6週	重量訓練	訓練安全原則 器材操作原則 動作分析教學 器材維護原則	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第7週	游泳救生與運用	自我救生技巧 自我救生訓練 障礙物自我救生應用	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第8週	潛泳擺臀 進階動作訓練	蝶腿技術拉升訓練 仰蝶技術拉升訓練 蛙式大划手技術訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)
	第9-10週	自由式 高階訓練	呼吸減少頻率 核心肌群訓練 全項各距離訓練	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)

		間歇體能訓練((耐力、速耐力、爆發力)	
第 11-13 週	仰式、蛙式、蝶 式高階訓練	手、腳結合減少頻率訓練 呼吸減少頻率 核心肌群訓練 全項各距離訓練 間歇體能訓練(耐力、速耐 力、爆發力)	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.團隊分組對抗競賽(30%) 4.競技綜合訓練表現(20%)
第 14 週	混合式 高階訓練	四式結合連貫訓練 呼吸減少頻率 核心肌群訓練 全項各距離訓練 間歇體能訓練(耐力、速耐 力、爆發力)	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.團隊分組對抗競賽(30%) 4.競技綜合訓練表現(20%)
第 15-16 週	進階轉身訓練 進階跳水訓練	自由式連貫轉身 仰式連貫轉身 混合式連貫轉身 起跑式起跳 反應訓練 蝶腰、衝刺聯合訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%)
第 17-18 週	自信心建構 模擬比賽 進階陸上 體能訓練	建立選手心理建設與釋放壓力 產生 隊友模擬賽事測驗 無氧訓練 有氧訓練 無氧閾值 訓練 有氧閾值訓練	1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(30%)
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 ■海洋 ■生命 ■法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 ■多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(60%)： 2.團隊對抗競賽(20%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(60%)：		

	2.團隊對抗競賽(20%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	泳池、大浮板、小浮板、蛙鞋、電子鐘		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

肆、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」(106.6.29)

本校體育班依依國民體育法第十五條第一項規定訂定之「高級中等以下學校體育班設立辦法」之規定，組織成立「屏東縣萬新國中體育班發展委員會」，並依規定成立，其中課程

與教學組下並設有體育班課程規劃小組。

(一) 體育班發展委員會成員組織：

成 員	產生方式	人數
校 長	召集人、主任委員。	1
行政人員代表	當然委員： 含教務主任、學務主任、總務主任、輔導主任、教學組長、體育組長、生教組長。	7
家長會代表	由本校家長會選派之。	1
導師代表	由本校體育班導師擔任之。	3
專任運動教練	當然委員	2
學生代表	由本校體育班學生擔任之。	1
總計		15

二、體育班發展委員會組織架構及成員

(一) 體育發展委員會組織成員分組暨職掌一覽表：

組別	成員姓名	主要負責業務
召集人	校長	召集委員會議，督導體育班之實施
委員	學務主任	綜理有關體育班發展規劃事宜，推動體育班之實施、協調與成果評估。
委員	體育組長	有關體育班行政業務之執行及體育班相關會議事務聯繫、紀錄、資料成果彙整與陳送。
委員	家長會代表	彙整家長意見提供參考並協助體育班訓練及比賽相關事宜。
委員	教務主任 學務主任 總務主任 輔導主任 人事主任	有關學校體育班之規劃，家長、社會資源之運用暨意見溝通與協調事項，體育班相關之教學設施改善、採購與維護。

	會計主任 教學組長 生教組長 體育組長	
委員	體育教師	提供相關體育班事務之支援與建議
委員	專任運動 教練	1. 執行體育班訓練競賽相關事宜 2. 協助有關體育班行政業務之執行及體育班相關會議事務聯繫、紀錄、資料成果彙整與陳送。
委員	學生	提供學生方面需求與問題

三、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)

(一)工作執掌

組別	姓名	職稱	工作內容
召集人	曾淑勤	校長	召集課程發展小組及課程發展計畫
執行秘書	洪正岳	教務主任	統籌規劃體育班課程發展及執行課程發展計畫
組員	鄭勇成	學務主任	統整體育班課程內容
組員	陳富君	輔導主任	協助推展校內基層運動輔導工作
組員	蔡永裕	總務主任	規劃體育班教室與場地
組員	黃怡心	教學組長	協助課程發展計畫編排授課
組員	翁文宏	生教組長	協助體育班生活秩序管理
組員	廖若然	體育組長	體育班行政業務
組員	簡年鴻	籃球教練	體育班分部課程計畫教學評量
組員	蘇莞儀	游泳教練	體育班分部課程計畫教學評量
組員	王碩煌	體育班導師	體育班分部課程計畫教學評量
組員	張詠瑋	體育班導師	體育班分部課程計畫教學評量
組員	莊櫻櫻	體育班導師	體育班分部課程計畫教學評量
組員	唐洪富	家長代表	支援並提供教學相關資源及協助相關業務
組員	蔡云瑄	學生代表	提供學生方面需求與問題

四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

屏東縣萬新國中 111 學年度第 1 學期

體育班課程規劃第 1 次會議簽到表 日期:111.6.13 地點:校長室

職稱	職務	姓名	簽到
召集人	校長	曾淑勤	曾淑勤
委員	家長代表	唐洪富	
委員	教務主任	洪正岳	洪正岳
委員	學務主任	鄭勇成	鄭勇成
委員	輔導主任	陳富君	陳富君
委員	總務主任	蔡永裕	蔡永裕
委員	教學組長	黃怡心	黃怡心
委員	體育組長	廖若然	廖若然
委員	生教組長	翁文宏	翁文宏
委員	體育班導師	莊櫻櫻	莊櫻櫻
委員	體育班導師	張詠偉	張詠偉
委員	體育班導師	王碩煌	王碩煌
委員	籃球教練(女)	廖若然	廖若然
委員	籃球教練(男)	簡年鴻	簡年鴻
委員	游泳教練	郭富森	

委員	游泳教練	蘇莞儀	蘇婉茹
委員	跆拳道教練	李信良	李信良
學生代表 蔡云璿 蔡云璿			

屏東縣萬新國中 110 學年度第一學期

體育班課程規劃第 1 次會議 紀錄人:廖若然

一、開會時間:中華民國 111 年 6 月 13 日上午 12:00 時。

二、開會地點:校長室

三、出席人員: 人(如簽到簿)

四、說明事項:，討論 111 學年度體育班校訂課程之學習節數配置比例與學習內容。

◎提案一:111 年體育班的專長訓練是否維持 6 節或者增加，請給予建議。

決 議：維持原訂 6 節。

◎提案二：請詳閱附件一，7-9 年級目前部訂課程 30-35 節，主科（不能變的 5 大考科 18，七年級今年加入本土語言一節所以五大考科為 19）+ 體育專業 5=23、七年級是 24；其它科目（5 考科之外最低需排 7）
 $18+5+7=30$ （最低部訂節數） $19+5+7=31$ （七年級最低部定節數）；體育專業最低 5+1（彈性） $18+5+7+1=31$ ，8-9 年級其它領域只剩 4 節、
 $19+5+7+1=32$ ，7 年級其他領域只剩 3 節。八九年級 4 節、7 年級 3 節空間以及最低部訂節數配置，請委員給予建議。

決 議：

1.部訂節數配置:七年級藝術與人文三取二:美術與音樂；八年級藝術與人文三取二:表藝與音樂；九年級藝術與人文三取二:美術與表藝。

7、8、9 年級健康與體育三取二:健康~體育各一；7 年級綜合活動三取二:童軍、輔導；8 年級綜合活動三取二:家政、童軍；9 年級綜合活動三取二:家政、輔導。

2.最低部訂課程 30 節，7 年級科技方面多增加一節資訊科技，所以
 $19+5+8+1=33$ 節，剩下 2 節的彈性學習節數分別是班會、閱讀理解(7 年級)、八年級剩下 4 節的彈性課程分別是班會、國際教育、數學桌遊、萬新生態。九年級剩下 4 節的彈性課程分別是班會、國際教育、生活英文、實作與探究。

附件一

領域/科目			教育階段	國民中學			備註
			階段				
			年級	第四學習階段			
			七	八	九		
部定 課程	領域 學習 課程	語文	國語文(5)	國語文(5)	國語文(5)	第 四 學 習 階 段 各 學 習 領 域 中 之 各 科 目，均應 於 學 習 階 段 中 安 排 授	
			英語文(3)	英語文(3)	英語文(3)		
			本土語文(1)				
		數學	數學(4)	數學(4)	數學(4)		
		社會	社會(3)	社會(3)	社會(3)		
		自然科學	自然科學(3)	自然科學(3)	自然科學(3)		
		藝術	音樂、美術	表藝、音樂	美術、表藝		
		綜合活動	綜合活動 童軍、輔導	綜合活動 童軍、家政	綜合活動 家政、輔導		
		科技	科技（2） 資訊科技、 生活科技	科技（1） 生活科技	科技（1） 資訊科技		
		健康與體育	健康與體育 （2） 健康教育、	健康與體育 （2） 健康教育、	健康與體育 （2） 健康教育、		

			體育	體育	體育	課節數。
	特殊類型 班級課程	體育專業	體育專業(5)	體育專業(5)	體育專業(5)	
學習節數			32節	30節	30節	
校訂 課程	彈性 學習 課程	班會	1	1	1	特 殊 需 求 領 域 課 程 (體 育 專 業)1-3節
		特殊需求領域課程 (體育專業)	1	1	1	
		其他類課程	1閱讀理解	1國際教育 1數學桌遊 1萬新生態	1國際教育 1實作與探究 1生活英文	
學習節數			3	5	5	
學習總節數			35	35	35	

屏東縣萬新國中 111 學年度第 1 學期

體育班課程規劃第 2 次會議簽到表 日期:111.7.5 地點:校長室

職稱	職務	姓名	簽到
召集人	校 長	曾淑勤	曾淑勤
委員	家長代表	唐洪富	
委員	教務主任	洪正岳	洪正岳
委員	學務主任	鄭勇成	鄭勇成
委員	輔導主任	陳富君	陳富君
委員	總務主任	蔡永裕	蔡永裕
委員	教學組長	黃怡心	黃怡心
委員	體育組長	廖若然	廖若然
委員	生教組長	翁文宏	翁文宏
委員	體育班導師	莊櫻櫻	莊櫻櫻
委員	體育班導師	張詠偉	張詠偉
委員	體育班導師	王碩煌	王碩煌
委員	籃球教練(女)	廖若然	廖若然
委員	籃球教練(男)	簡年鴻	簡年鴻
委員	游泳教練	郭富森	

委員	游泳教練	蘇芃儀	蘇芃儀
委員	跆拳道教練	李信良	李信良

學生代表

蔡云璿

蔡云璿

屏東縣萬新國中 111 學年度第一學期

體育班課程規劃第 2 次會議 紀錄人:廖若然

- 一、開會時間:中華民國 111 年 7 月 5 日上午 10:00 時。
- 二、開會地點: 校長室
- 三、出席人員: 人(如簽到簿)
- 四、說明事項:為審查本校 111 學年度整學年體育班課程計畫，請各位委員與會。

◎提案一:審查本校 111 年體育班整學年課程計畫，請給予建議。

決 議： 照案通過。

六、臨時動議:無

五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

屏東縣 萬新 國中 111 學年度課程發展委員會

第 1 次會議簽到表

時間：111 年 06 月 15 日 7 時 50 分

地點：桌遊教室

委員總人數 24 人，出席 20 人

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	曾淑勤	請假	
行政人員代表	教務主任	洪正岳	洪正岳	
	學務主任	鄭勇成	鄭勇成	
	輔導主任	陳富君	陳富君	
	總務主任	蔡永裕	永裕	
	教學組長	黃怡心	黃怡心	
	訓育組長	胡雅婷	胡雅婷	
	輔導組長	郭美好	郭美好	
年級代表	七年級	莊櫻櫻	莊櫻櫻	
	八年級	張詠偉	張詠偉	
	九年級	洪惟懷	黃怡婷(代)	
藝才班(音樂班)	專任教師	陳淑芬	陳淑芬	
體育班教師代表	體育組長	廖若然	廖若然	
特殊教育教師代表	資料組長	阮郁婷	阮郁婷	
領域教師代表	國文領域	卓家良	卓家良	
	英語領域	黃怡君	陳淑芬	
	數學領域	陳雅嫻	陳雅嫻	
	自然領域	陳富君	陳富君	

	社會領域	陳明來	請假 陳明來 代	
	藝文領域	李宛霖	李宛霖	
	綜合領域	鍾佩君	鍾佩君	
	生科領域	蔡穎鋒	蔡穎鋒	
	健體領域	王碩煌	王碩煌 代	
家長代表	家長會長	唐洪富	唐洪富	
社區代表		陳純	陳純	

屏東縣萬新國中111學年度第一學期課程發展委員會

第1次會議

一、時間：111 年 06 月 15 日 7 時 50 分

二、地點：校長室

三、主席：校長 曾淑勤

記錄：教學組長 黃怡心

四、出席人員：如附件，共 20 人出席。

五、會議記錄內容

(一)主席報告

由於受到新冠肺炎疫情影響，感謝各位委員今天參加 111 學年度課程發展委員會，課程計畫更動為每學年審查一次有關課程計畫的編寫，請各領召協助完成 111 學年度上、下學期的課程計畫，其中包含特殊教育課程計畫，並請各位委員協助檢視進行審查此次會議提案內容。

(二)業務報告

1. 請 111 學年度各領域召集人於 111 年 7 月 1 日(星期五)，將 111 學年度第一、第二學期課程計畫與教學進度表繳交給教學組彙整，另將於 111/7/6(三)召開第二次課發會，討論課程計畫課程計畫送審日期為:111 年 07 月 12 日(星期二)。
2. 請學務處訓育組編寫 111 學年度第一、第二學期校訂課程彈性學習課程計畫-社團、其他類課程計畫-班會
3. 請輔導室輔導組及資料組:生涯發展教育融入各領域課程計畫及 111 學年度第一、第二學期校訂課程彈性學習課程計畫-技藝課程計畫(九年級)、特殊教育學生課程計畫(學校有特教生者須放置)。
4. 會議相關內容皆放置於教務處雲端空間，請委員上線審查。

(三)提案討論

提案一：檢視本校學生在整體課程的學習成就分析與策進作為，提請討論。

說明：檢視學生學習結果（例如學校定期評量、補救教學科技化評量、國中會考等），參考學生學習成就、學習能力等做具體分析，並將分析結果做為課程、教學、評量等面向的具體策進作為，提請討論與決議。

討論：一、110 年國中教育會考結果分析檢討及具體策進作為報告

屏東縣立萬新國中

111 年國中教育會考結果分析檢討及具體策進作為報告

壹、學校基本資料

一、班級數：6

二、學生人數：132

三、學區/家長概況：本屆學生仍屬分區，學區主要為萬丹鄉新庄、新鐘、興化、灣內、香社、後村、水泉等村及竹田鄉鳳明村，屬於比較偏鄉地區，家長多從事農、工業，但對孩子的教育具有相當熱忱。

貳、111 年教育會考學生成績結果

全校參加會考人數：		132 人					
5A 人數：1 人				會考最佳成績：		5A++	
科目成績	A++	A+	A	B++	B+	B	C
國文	6	5	5	21	30	41	24
英語	2	2	5	6	12	43	62
數學	1	2	8	16	14	33	58
社會	2	3	5	19	23	62	18
自然	1	1	2	14	25	47	42
作文	六級分	五級分	四級分	三級分	二級分	一級分	0 級分
	0	6	93	24	5	0	4

110 年教育會考學生成績結果

全校參加會考人數：		136 人					
5A 人數：0 人				會考最佳成績：		3A++1A1B++	
科目成績	A++	A+	A	B++	B+	B	C
國文	2	2	6	17	23	60	22
英語	0	2	9	9	20	42	50
數學	2	7	9	9	18	52	35
社會	2	1	5	25	29	49	21
自然	0	0	3	13	18	63	35
作文	六級分	五級分	四級分	三級分	二級分	一級分	0 級分
	0	7	93	22	5	3	2

111年會考人數	132
111年最佳表現	5A++
5A++6級分	0
5A++5級分	0
5A++4級分	1
111年5A++總人數	1
5A6級分	0
5A5級分	0
5A4級分	1
111年5A總人數	1
111年5A比例%	0.76%
6級分總人數	0
5級分總人數	6
4級分總人數	93
111年4級分以上人數	99
111年5C總人數	11
111年5C比例%	8.33%

110年會考人數	136
110年最佳表現	3A++1A1B++
5A++6級分	0
5A++5級分	0
5A++4級分	0
110年5A++總人數	0
5A6級分	0
5A5級分	0
5A4級分	0
110年5A總人數	0
110年5A比例%	0.00%
6級分總人數	0
5級分總人數	7
4級分總人數	93
110年4級分以上人數	100
110年5C總人數	12
110年5C比例%	8.82%

參、策進作為

1. 提高學生的學習興趣及意願。
2. 透過輔導修正學生的學習心態。
3. 增加學生閱讀理解能力。
4. 改善教師教學重點及評量品質。
5. 加強宣導，鼓勵家長參與新課綱認識。
6. 增進教師對命題趨勢了解。

肆、配套措施

1. 鼓勵教師在課堂上使用不同於課本上文字敘述的多元教材，引起學生的學習興趣。鼓勵小組討論或合作學習的方式讓學生有參與感，再利用同儕的力量刺激其自動學習，盡量給學生成就感。多利用活動來製造課堂的起伏與高潮（例如討論、批判與分析），透過良好的教學活動讓學生自動自發學習。
2. 利用輔導及生涯探索課程，讓學生真正了解自己的性向及興趣，建立自我實現的目標，並導正學習態度，鼓勵其積極向上，去除得過且過的心態，在其有興趣的科目中獲得成就感，建立自信心，同時以正面的態度面對挫折，克服挫折，從而得到更加精進的學習表現。
3. 充分發揮圖書館功能，確實執行「閱讀推動計劃」，鼓勵學生閱讀，每學期統計借閱圖書數量，頒予表現優良之學生適當之獎勵。和佛光山雲水書坊合作，行動圖書車定期到校供學生借閱圖書，提供學生更多的閱讀管道。鼓勵設置「班級圖書角」，藉由定期輪流替換之班級圖書，讓閱讀成為學生生活中的一部分。
4. 教師應回歸到以課程綱要核心的分析，將各年級教材重要成分以文本分析的角度，重新規劃教學素材的選擇、教學活動的設計、學生課堂多元評量的規劃等，依教師的教學經驗和重點指標列出評量目標，確實依評量目標規劃評量，依據評量標的、學生學習目標建立雙向細目表。落實本校「教師命題審題機制」，藉由同一學習領域教師同仁的審題作為，使教學內容和評量目標能相互配合，提升教學效能與評量品質。

伍、預計實施措施

1. 開辦 7 年級升 8 年級暑期補救教學班。(學生採分組，設立目標，師生討論目標設定，共同規劃學習歷程)
2. 111 學年度下學期開始提供晚自習。
3. 四次模擬考。
4. 提供分組教學教師資源，提供課程與配課協助。
5. 推薦與辦理優質研習，增加教師知能，改變教學型態。
6. 辦理全校競試。
7. 辦理暑期學習營隊，促使學生自發學習。
8. 作文班開課。
9. 職業試探，多元學習。

決議：照案通過。

提案二：規劃本校 111 學年度第一、二學期學習領域節數及彈性學習節數，請議決。

說明：彈性學習節數每週節數(各年級 3-6 節)

討論：討論各領域教學節數及實施。

學習領域 \ 年級		七	八	九
語文	國語文	5	5	5
	本土語	1	0	0
	英語文	3	3	3
數學		4	4	4
社會		3	3	3
自然科學		3	3	3
藝術		3	3	3
綜合活動		3	3	3
科技		2	2	2
健康與體育		3	3	3
領域學習節數合計	綱要規定節數	30	29	29
	學校實際節數	30	29	29
彈性學習節數	綱要規定節數	3-6	3-6	3-6
	班會	1	1	1
	社團活動	1	1	1
	生活輔導	0	1	1
	7(國際教育-立足本土)			
	8(國際教育-胸懷亞洲)	1	1	1
	9(國際教育-放眼世界)			
	7(生活數學)8(桌遊數學)	1	1	0
	8(萬新生態)9(探究與實作)	0	1	1
	7(閱讀) 9(生活英文)	1	0	1

提案三：本校藝才班領域學習節數分配表，提請討論。

說明：本校 111 學年度藝才班領域學習總節數。

討論：依據高級中等以下學校藝術才能班設立標準修正條文，第十一條國民小學及國民中學藝術才能班之藝術與人文領域學習節數，每週以六節至十節為原則，得由十二年國民基本教育課程綱要所列之領域節數中調整，並得以其他適當時間補足之。

		領域/科目(節數)	七年級	八年級	九年級	
部定課程	領域學習課程	國語文(4-5)		5	5	5
		本土語		1	0	0
		英語文(2-3)		3	3	3
		數學(3-4)		4	4	4
		自然(2-3)		3	3	3
		社會(2-3)	歷史	1	1	1
			地理	1	1	1
			公民與社會	1	1	1
		藝術(1)	音樂	0	0	0
			視覺藝術	0	1	1
			表演藝術	0	0	0
		綜合活動(3)	家政	1	1	1
			童軍	1	1	1
			輔導	1	1	1
		科技(2)	資訊科技	1	1	1
			生活科技	1	1	1
		健康與體育(3)	健康教育	1	1	1
			體育	2	2	2
		藝術才能專長領域(6)	樂理	1	1	1
			音樂與節奏律動	1	0	2
			視唱聽寫	1	1	1
			音樂鑑賞	0	1	2
			主修	2	2	2
		領域學習總節數(29-33)			32	32
校訂課程	彈性學習課程	特殊需求(藝術才能專長)領域(2-4)	合奏	3	3	3
		統整性主題/專題/議題探究課程；社團活動與技藝課程；其他類課程(0-1)		0	0	0
		彈性學習總節數(2-5)		3	3	3
學習總節數(含藝術才能專長總節數 8 節)			35	35	35	

決議：照案通過。

提案四：本校體育班領域學習節數分配表，提請討論。

說明：本校 111 學年度體育班領域學習總節數。

討論：依據高級中等以下學校體育班設立辦法第十四條，體育班課程之實施，應符合下列規定：

專項術科課程，每週以六節至十節為原則，得自十二年國民基本教育課程綱要所列之彈性學習節數中調整，於上課日之第六節課起實施；必要時，並得自各該主管機關所定國民小學、國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數或例假日等適當時間實施。

學習領域	七年級	八年級	九年級
	授課節數	授課節數	授課節數
國文	5	5	5
本土語文	1	0	0
英語	3	3	3
自然	3	3	3
科技	生活 1 資訊 1	生活 1(專訓)1	(專訓)1 資訊 1
數學	4	4	4
社會	3	3	3
藝術與人文	2 專訓 1(抽表藝)	2 專訓 1(抽視覺)	2 專訓 1(抽音樂)
健康與體育	2 專訓 1(抽體育 1)	2 專訓 1(抽體育 1)	2 專訓 1(抽體育 1)
綜合活動	2 專訓 1(抽家政)	2 專訓 1(抽輔導)	2 專訓 1(抽童軍)
學習領域節數合計	30	29	29
彈性學習節數	5	6	6
1. 班/週會	1	1	1
2. 生活輔導	0	0	0
3. 專項運動技術	1(抽社團)	1(抽社團)	1(抽社團)
4. 專項運動體能訓練	2(抽生數, 國教)	1(抽生輔)	1(抽生輔)
5. 國際教育	0	1	1
6. 數學桌遊	0	1	0
7. 生活英文	0	0	1
8. 閱讀理解	1	0	0
9. 萬新生態	0	1	0

10. 探究與實作	0	0	1
總計	35	35	35

決議：照案通過。

提案五：審查本校 111 學年度自編教材，請議決。

說明：彈性課程(國際教育-立足本土)(閱讀)(生活數學)。8 年級-(國際教育-胸懷亞洲)(萬新生態)(數學桌遊) 9 年級-(探究與實作)(生活英文)(國際教育-放眼世界)，請討論。

決議：照案通過。

提案六：檢視本校 110 學年度第二學期的課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，提請討論。

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

討論：討論 110 學年度課程評鑑計劃執行情形，請各領召填寫。

決議：照案通過。

提案七：111 學年度各領域教科書評選確認，提請討論。

說明：本校 111 學年度學期教科書使用版本。

討論：請各領域召集人確認版本是否正確。

學習領域 \ 年級		七	八	九
語文	國語文	康軒	翰林	康軒
	本土語	真平		
	英語文	康軒	康軒	康軒
數學		翰林	康軒	翰林

自然科學	翰林	南一	康軒
社會	康軒	翰林	翰林
健康與體育	康軒	康軒	康軒
藝術	康軒	翰林	康軒
綜合活動	康軒	翰林	南一
科技	翰林	南一	康軒

決議:照案通過。

提案八：有關 111 學年度生涯發展教育各年級融入各學習領域課程教學規劃情形，提請討論。

說明：

- 一、生涯發展教育之實施，乃透過融入各學習領域課程教學，及運用相關活動等方式進行，請討論各領域課程融入生涯議題規劃內容與情形。
- 二、透過本委員會建置符合學生需要、社區特色及教師專長之課程，協助學生達成自我覺察、生涯覺察及生涯探索與晉祿選擇之目標。

決議:照案通過。

提案九:111 學年度協辦行政業務人員減授課節數(14 節)，提請討論。

說明：協辦行政業務人員減授課節數如下

工作內容	減授節數	工作內容	減授節數
協辦教務處行政(音樂班)	4	協辦臉書粉專編輯	1
協辦教務處行政(學習扶助)	2	協辦學務處其他行政	1
協辦教務處行政 (教室日誌、作業抽查)	2	協辦學務處(體育班)	1
協辦學務處(學生差勤)	1	志工業務	2

討論：111 學年度協辦行政業務人員減授課節數是否更動。

決議:照案通過。

提案十：依據 110 年 1 月 29 日屏府教終字第 11003553600 號公文，交通部與教育部共同推動「高級中等以下學校將交通安全教育列為校訂課程」每學年 4 節之計畫，提請討論。

說明：交通部為推動道安從小扎根，與教育部共同推動研訂「高級中等以下學校安全教育課程」內容共識，將交通安全教育列為校訂課程，並預訂自 111 學年度開始實施。

討論：將交通安全教育 4 節課列為 111 學年課程計畫校訂課程中。

決議：照案通過。

提案十一：配合國家雙語政策 111 學年度學校辦理英語科評量，增列定期評量加考英語口說及平時成績考英語口說項目，相關辦法及列入成績評量與課程計畫之執行面，提請討論。

說明：

一、依據「110 學年度補助各直轄市、縣(市)提升國民中小學英語教學成效計畫」請各校 111 學年度起，英語科(國中 7-9 年級)，學校定期評量除原有書寫測驗及聽力測驗外，請增列定期評量納入英語口說，每學期至少一次；平時評量亦請增列英語口說評量，以符教育部規範。

二、請學校議決後列入學校英語科課程與評量規畫內。如經學校課發會討論議決並應同步調整校內成績評量辦法後宜透過學校網站、教師集會、班親會等公告周知，以維護學生之學習權益。

討論：請英語領域上、下學期各進行一次英語口說評量，並納入學習評量成績，鼓勵英語教師使用教育部國教署所建置之英語線上學習平臺(Cool English)各項英語學習資源進行教學活動。

決議：照案通過。

(四)臨時動議：

無

散會：8 時 40 分

紀錄：

教師黃怡心
教務主任黃怡心

主任：

教師兼
教務主任洪正岳

校長：

屏東縣立萬新國民中學校長曾淑勤

屏東縣萬新國中 111 學年度課程發展委員會

第 2 次會議紀錄

時間：111 年 07 月 06 日 10 時 00 分

地點：3F 會議室

主席：校長 曾淑勤

紀錄：教學組長 黃怡心

出席人員：如簽到單

壹、主席致詞

感謝各位委員參與會議進行課程計畫審查，請委員們就學校課程計畫有任何需要改善的部分提請修正。

貳、業務報告

在第一次會議中，請各處室同仁及各領召編寫學校課程計畫及相關表件，教學組已經完成彙整，除學校課程計畫外，包含藝術才能班、體育班、特殊教育課程計畫請各位委員審閱課程計畫書，若需建議或調整，請提出討論。

參、討論事項

案由一：審查 111 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 111 學年度特殊教育課程計畫，提請討論。

說明：

一、依據「十二年國民基本教育課程綱要」明訂各校將特教課程計畫納入全校課程總體計畫送主管機關備查。另查，依屏東縣政府105年6月15日屏府教特字第10519554900號函之說明二「校內課程發展委員會應納入特殊教育教師代表，並將特殊教育課程納入學校課程計畫審議會議中。」

二、請學校課發會委員檢視如下事項

(1)特教學生基本資料及學習內容。

(2)特教教師所送課表結束是否達法定授課節數。

(3)授課課表與課程計畫一致。

決 議：照案通過。

案由三：審查本校 111 學年度藝術才能班/體育班課程，提請討論。

說 明：針對本學期藝術才能班/體育班專長訓練之課程計畫內容，提請討論與決議。

決 議：照案通過

肆、臨時動議：

伍、散會：11 時 00 分

紀錄：

主任：

校長：