

# 屏東縣萬新國民中學 112 年度

## 體育班課程計畫



**【本課程計畫經本校 112 年 6 月 27 日體育班發展委員會審查通過】**

**【本課程計畫經本校 112 年 6 月 30 日課程發展委員會審查通過】**

**【本課程計畫經屏東縣政府 112 年 5 月 23 日屏府教體字第 11230284300 號函核準備查】**

## 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

### 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、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」-----	148
二、體育班發展委員會組織架構及成員-----	149
三、體育班課程規劃小組組織架構及成員-----	149
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)-----	150
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)-----	157

## 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"/> 極偏 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/>		
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	37					
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		8		187	
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教班		0		0	
	藝術才能班		3		39	
	體育班	發展項目	3		49	
		1.男籃 2.女籃 3.跆拳道 4.游泳				
	總計		14		275	
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)	本土語文(1)	英語文(3)		
		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		

					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	31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國際教育 1實作與探究 1生活英文	
學習節數			3	4	5	
學習總節數			35	35	35	

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【女籃】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	廖若然	課發會審查人員		教 學 者	廖若然
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 ·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。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	籃球常識	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。	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。	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.籃球規則介紹與應用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2 112/09/04   112/09/08	間歇訓練 肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.基本體能提升 2.基本肌耐力提升	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3 112/09/11   112/09/15	基本動作	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4 112/09/18   112/09/22	基本運球訓練	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	基本動作訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 運動道德。	1.熱身運動	性別平等教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/09/25   112/9/29		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。	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。	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)	育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
6 112/10/02   112/10/06	基本運球訓練	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	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。	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。	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8 112/10/16   112/10/20	初階間歇訓練 肌力訓練	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。	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。	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	變化運球訓練	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。	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。	1.右手拉 V 字運球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/10/23   112/10/27		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。	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。	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)	育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
10 112/10/30   112/11/03	基本傳球訓練	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11 112/11/06   112/11/10	基本傳球訓練	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。	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。	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				(每次訓練)				
12 112/11/13   112/11/17	縣運	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。	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。	1. 媒體識讀 2. 賽後檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13 112/11/20   112/11/24	進攻基本動作	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14 112/11/27   112/12/01	第二次段考	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。	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。	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15 112/12/04   112/12/08	初階間歇訓練 肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
16 112/12/11   112/12/15	變化運球訓練	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17 112/12/18   112/12/22	攻守步法與走位訓練	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18 112/12/25   112/12/29	運動會	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。	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。	1. 場地布置 2. 體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19 113/01/01   113/01/05	攻守步法與走位訓練	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		態，運用心理技能提升成績。		5.V 形空切與 L 形空切 (每次 訓練)	法治教育			
20 113/01/08   113/01/12	初階總測驗	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.運球測驗 2.傳球測驗 3.防守步伐測驗 4.體能測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21 113/01/15   113/01/19	第三次段考	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。	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。	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期末考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【女籃】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	廖若然	課發會審查人員		教 學 者	廖若然
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	·體-J-A1 具備增進競技體能、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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ·體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	初階體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	1.衝刺、四線、間歇 2.初階重訓	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
2 113/02/19   113/02/23	初階肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、	1.初階重訓	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			踢、蹬、划之運動力學原理					
3 113/02/26   113/03/01	初階體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	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)	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
4 113/03/04   113/03/08	中小聯運	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。	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。	1. 媒體識讀 2. 戰術訓練	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
5 113/03/11 	快攻訓練	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	Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分	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)	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/03/15		性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。	析、主動溝通及凝聚力。	4.五人快攻(每次訓練)				
6 113/03/18   113/03/22	卡位訓練	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。	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。	1.肩背互推 2 模擬練習	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
7 113/03/25   113/03/29	第一次段考	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。	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。	1.媒體識讀	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	段考
8 113/04/01   113/04/05	卡位訓練	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。	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。	1.肩背互推 2 模擬練習			6	
9 113/04/08 	初階體能測驗	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	Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/04/12		性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。	析、主動溝通及凝聚力。					
10 113/04/15   113/04/19	防守訓練	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。	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。	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)	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
11 113/04/22   113/04/26	半場防守訓練	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。	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。	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)	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
12 113/04/29   113/05/03	全場防守訓練	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。	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。	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)	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
13 113/05/06 	全場防守訓練	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	Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分	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)	【性別平等教育】 【家政教育】	態度檢核、測驗、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/05/10		性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。	析、主動溝通及凝聚力。	4.包夾防守(每次訓練) 5.協防還原(每次訓練)	【環境教育】 【長照服務】			
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	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。	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。	1 媒體識讀			6	段考
15 113/05/20   113/05/24	初階體能肌力訓練	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。	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。	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
16 113/05/27   112/05/31	初階運動防護	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。	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。	肌肉放鬆與貼紮	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、測驗、實務操作	6	
17 113/06/03 	全場防守訓練	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	Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分	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)	【性別平等教育】 【家政教育】	態度檢核、測驗、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/06/07		性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。	析、主動溝通及凝聚力。	4.包夾防守(每次訓練) 5.協防還原(每次訓練)	【環境教育】 【失智議題】			
18 113/06/10   113/06/14	初階體能肌力測驗	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。	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。	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
19 113/06/17   113/06/21	綜合測驗	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。	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。	1.快攻測驗 2.卡位測驗 3.防守測驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、實務操作、測驗	6	
20 113/06/24   113/06/28	第三次段考	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。	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。	1 媒體識讀	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	期末考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【女籃】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	廖若然	課發會審查人員		教 學 者	廖若然
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ·體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ·體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	中階體能肌力 訓練	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2 112/09/04   112/09/08	中階體能訓練 肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3 112/09/11   112/09/15	進攻腳步訓練	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4 112/09/18   112/09/22	進攻腳步訓練	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5 112/09/25	進攻腳步訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性	1.刺探步(每次訓練) 2.倒叉步(每次訓練)	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 112/9/29		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。	球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。	3.剪刀步(每次訓練) 4.歐洲步(每次訓練) 5.後撤步(每次訓練)	品德教育 法治教育			
6 112/10/02   112/10/06	進階攻籃訓練	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	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。	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。	1 媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8 112/10/16   112/10/20	中階體能訓練 肌力訓練	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。	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。	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	進階攻籃訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競	Ta-IV-C8 運動道德。	1.挑籃(每次訓練)	性別平等教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/10/23   112/10/27		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。	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。	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)	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
10 112/10/30   112/11/03	進階攻籃訓練	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11 112/11/06   112/11/10	小組對打	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。	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。	1.各項進攻上籃動作 2.一對一 3.二隊二 4.三對三	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12 112/11/13   112/11/17	縣運	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。	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。	1 媒體識讀 2 戰術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		績。						
13 112/11/20   112/11/24	小組對打	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。	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。	1.各項進攻上籃動作 2.一對一 3.二隊二 4.三對三	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14 112/11/27   112/12/01	第二次段考	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。	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。	1 媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15 112/12/04   112/12/08	中階體能肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓 3 徒手運動	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16 112/12/11   112/12/15	小組對打	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。	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。	1.四對四 2.五對五	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	小組對打	Ta-IV-5 遵守並運用競	Ta-IV-C8 運動道德。	1.四對四	性別平等教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/12/18   112/12/22		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。	Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚能力。	2.五對五	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
18 112/12/25   112/12/29	運動會	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1.場地佈置 2.體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19 113/01/01   113/01/05	中階體能訓練 肌力訓練	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓 3 徒手訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20 113/01/08   113/01/12	總測驗	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	1.腳步測驗 2.攻籃測驗 3.小組對打測驗 4.體能測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21 113/01/15	第三次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	期末考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/01/19		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。	球類運動自我狀態分 析、主動溝通及凝聚 力。		品德教育 法治教育	測驗		

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 111 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【女籃】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	廖若然	課發會審查人員		教 學 者	廖若然
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 ·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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ·體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	中階體能肌力 訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓 3 徒手運動	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
2 113/02/19   113/02/23	中階體能肌力 訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓 3 徒手運動	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
3 113/02/26   113/03/01	基礎團隊防守 1	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	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。	1.防守陣形概論 2.人盯人防守	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		態，運用心理技能提升成績。						
4 113/03/04   113/03/08	中小聯運	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。	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。	1 媒體識讀 2 戰術演練	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
5 113/03/11   113/03/15	基礎團隊防守 2	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。	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。	半場盯人防守	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
6 113/03/18   113/03/22	基礎團隊防守 3	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。	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。	2-3 區域聯防	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
7 113/03/25   113/03/29	第一次段考	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。	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。	1 媒體識讀	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		態，運用心理技能提升成績。			【長照服務】			
8 113/04/01   113/04/05	基礎團隊防守 4	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。	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。	2 - 1-2 區域聯防			6	
9 113/04/08   113/04/12	中階體能肌力 訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓 3 徒手訓練	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
10 113/04/15   113/04/19	基礎團隊防守 5	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。	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。	3-2 區域聯防	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11 113/04/22   113/04/26	基礎團隊防守 6	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。	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。	盯 1 人其他區域防守	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
12 113/04/29   113/05/03	基礎團隊防守 6 - 1	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。	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。	全場盯人防守	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
13 113/05/06   113/05/10	基礎團隊防守 7	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。	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。	1-3-1 防守	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、測驗、實務操作	6	
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	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。	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。	1 媒體識讀	【性別平等教育】	態度檢核	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
15 113/05/20   113/05/24	中階體能肌力 訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓 3 徒手運動	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
16 113/05/27   112/05/31	小組進攻	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。	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。	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)	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、測驗、實務操作	6	
17 113/06/03   113/06/07	小組進攻	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。	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。	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)	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、測驗、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18 113/06/10   113/06/14	戰術演練	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。	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。	1.底線發球 2.邊線發球	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
19 113/06/17   113/06/21	戰術演練	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。	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。	1.後場發球 2.底線發球 3.邊線發球	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、實務操作、測驗	6	
20 113/06/24   113/06/28	第三次段考	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。	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。	1.媒體識讀	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	期末考

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	廖若然	課發會審查人員		教 學 者	廖若然
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input checked="" 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。 ·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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 ·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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	進階體能肌力 訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓 3 徒手運動 4 t a b a t a	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2 112/09/04   112/09/08	第一次模擬考	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。	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。	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3 112/09/11   112/09/15	裁判手勢	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。	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。	認識並學會裁判手勢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
4 112/09/18   112/09/22	運動防護(二)	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。	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。	1.預防性貼紮實作 2.肌貼實作與應用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5 112/09/25   112/9/29	基礎團隊進攻	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。	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。	進攻 2-3 區域聯防	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6 112/10/02   112/10/06	基礎團隊進攻	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。	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。	進攻 3-2 區域聯防	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	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。	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。	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8 112/10/16   112/10/20	進階體能肌力 訓練	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。	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。	1.衝刺 四線 間歇 3000公尺 2.重訓 3 徒手運動 4 t a b a t a	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9 112/10/23   112/10/27	戰術演練	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。	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。	1.破盯人進攻戰術 2.破區域進攻戰術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10 112/10/30   112/11/03	戰術演練	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。	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。	1.破盯人進攻戰術 2.破區域進攻戰術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11 112/11/06   112/11/10	壓迫防守	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
12 112/11/13   112/11/17	縣運	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。	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。	1 媒體識讀 2 戰術練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13 112/11/20   112/11/24	壓迫防守	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。	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。	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)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14 112/11/27   112/12/01	第二次段考	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。	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。	1 媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15 112/12/04   112/12/08	進階體能肌力 訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.衝刺 四線 間歇 3000公尺 2.重訓 3 徒手運動 4 t a b a t a	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
16 112/12/11   112/12/15	進階團隊進攻	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。	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。	進攻全場人盯人壓迫防守	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17 112/12/18   112/12/22	進階團隊進攻	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。	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。	進攻全場壓迫防守 2-2-1	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18 112/12/25   112/12/29	運動會 第二次模擬考	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。	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。	1 場地佈置	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19 113/01/01   113/01/05	進階團隊進攻	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。	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。	進攻全場壓迫防守 1-3-1	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
20 113/01/08   113/01/12	總測驗	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。	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。	1.進攻 2-3 測驗 2.進攻 3-2 測驗 3.破盯人測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21 113/01/15   113/01/19	第三次段考	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。	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。	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期末考

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設 計 者	廖若然	課發會審查人員		教 學 者	廖若然
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	・體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ・體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	進階體能訓練 肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓 3 徒手訓練 4 t a b a t a	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2 113/02/19   113/02/23	第三次模擬考	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。	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。	1 媒體識讀 2 戰術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3 113/02/26   113/03/01	進階團隊防守	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。	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。	全場人盯人壓迫防守	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4 113/03/04   113/03/08	中小聯運	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。	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。	1 媒體識讀 2 戰術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		態，運用心理技能提升成績。						
5 113/03/11   113/03/15	進階團隊防守	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。	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。	全場壓迫防守 2-2-1	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6 113/03/18   113/03/22	進階團隊防守	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。	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。	全場壓迫防守 1-2-1-1	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7 113/03/25   113/03/29	第一次段考	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。	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。	休息溫書	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
8 113/04/01 	進階體能訓練 肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓 3 徒手訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/04/05		P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練 循環訓練等之內容 負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	4 t a b a t a				
9 113/04/08   113/04/12	進階團隊防守	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。	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。	進攻全場人盯人壓迫防守	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10 113/04/15   113/04/19	進階團隊防守	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	進攻全場壓迫防守 2-2-1	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11 113/04/22   113/04/26	第二次模擬考	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	休息溫書	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12 113/04/29   113/05/03	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	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)。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	專項技巧提升	Ta-IV-2 遵守並運用競賽	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1.全場攻守循環對戰。	性別平等教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/05/06   113/05/10	(個人技術提 升) (團隊生活)	規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	2.全場多打少攻守練習。 3.團隊戰術練習。	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	休息溫書	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
15 113/05/20   113/05/24	專項技巧提升 (個人技術提 升) (團隊生活)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	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)。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16 113/05/27   112/05/31	專項技巧提升 (個人技術提 升) (團隊生活)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	1.全場攻守循環對戰。 2.全場多打少攻守練習。 3.團隊戰術練習。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17 113/06/03   113/06/07	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	全場五對五	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
18 113/06/10   113/06/14	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	全場五對五	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗		

以上表格若不敷使用請自行增列。

# 屏東縣萬新國民中學 112 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【男籃】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	簡年鴻	課發會審查人員		教 學 者	簡年鴻
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	籃球常識	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。	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。	認識球場與器材設備 各項安全說明與宣導 場地清潔維護 比賽場地架設 5 籃球規則介紹與應用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2 112/09/04   112/09/08	基本動作(一)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	熱身運動(馬克操)每次訓練前 球感練習腳步訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3 112/09/11   112/09/15	基本動作(二)	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。	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。	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4 112/09/18   112/09/22	基本動作(三)	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。	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。	持球與傳接球(每次訓練) 面對面對傳做胸前、地板、頭頂傳球、打板傳球練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	基本動作(四)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 運動道德。	帶球上籃腳步	性別平等教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/09/25   112/9/29		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。	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。	帶球上籃左右手 兩人一組上籃 三人一組上籃	育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
6 112/10/02   112/10/06	基本動作(五)	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。	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。	直線運球上籃 半場三角上籃 全場罰球線接應上籃	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	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。	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。	媒體識讀	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8 112/10/16   112/10/20	進攻基本動作 (一)	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。	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。	護球動作 持球三重威脅 持球過人腳步	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	進攻基本動作	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。	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。	投籃訓練	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/10/23   112/10/27	(二)	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。	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。	定點投籃 3 兩組對角線接應投籃	育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
10 112/10/30   112/11/03	進攻基本動作 (三)	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。	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。	移動投籃 底線切入勾射 後迴旋投籃	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11 112/11/06   112/11/10	進攻基本動作 (四)	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。	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。	全場來回急停跳投 高位接應轉身投籃 三角擦板投籃	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12 112/11/13   112/11/17	縣運	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。	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。	媒體識讀 賽後檢討	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	進攻基本動作	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。	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。	後衛持球過人腳步	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/11/20   112/11/24	(五)	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。	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。	中鋒禁區 1 對 1 單打 前鋒五角度分組個別切入	育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗		
14 112/11/27   112/12/01	第二次段考	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。	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。	1.媒體識讀	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15 112/12/04   112/12/08	攻守步法與走位訓練(一)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	防手滑步與側跑 前進後退步伐 前後移動步伐	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16 112/12/11   112/12/15	攻守步法與走位訓練(二)	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。	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。	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	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17 112/12/18	攻守步法與走位訓練(三)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性	全場防守陷阱包夾 半場防守陷阱包夾	性 別 平 等 教 育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/12/22		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。	球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。	觀念講解分析(2)	人權教育 品德教育 法治教育			
18 112/12/25 112/12/29	運動會	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。	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。	場地布置 體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19 113/01/01 113/01/05	攻守步法與走位訓練(四)	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。	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。	半場盯人防守訓練 全場盯人防守訓練 區域防守移動訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20 113/01/08 113/01/12	攻守步法與走位訓練(五)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21 113/01/15	第三次段考	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	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、	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期 末 考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/01/19		性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。	主動溝通及凝聚力。		品德教育 法治教育			

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

# 屏東縣萬新國民中學 112 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【男籃】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	簡年鴻	課發會審查人員		教 學 者	簡年鴻
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	・體-J-A1 具備增進競技體能、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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ・體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	初階體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	1.衝刺、四線、間歇 2.初階重訓	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
2 113/02/19   113/02/23	擺脫接應訓練	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。	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。	1. 半場 1VS1 接應攻守 2. 半場 1VS1 低位擺脫攻守 3. 全場半場步運球攻守	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
3 113/02/26   113/03/01	快攻訓練(一)	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。	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。	1. 打板長傳接應上籃 2. 快速推進交叉突破 3. 五人快攻路線來回攻擊	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		績。						
4 113/03/04   113/03/08	中小聯運	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。	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。	3. 媒體識讀 4. 戰術訓練	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
5 113/03/11   113/03/15	快攻訓練(二)	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。	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。	1. 全場五打四 2. 全場四打三 3. 全場三打二	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
6 113/03/18   113/03/22	分科訓練(一)	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。	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。	1. 中鋒禁區 1VS1 低位、高位單打 2. 中鋒禁區轉身投籃 3. 中鋒接應後切入勾射	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
7 113/03/25   113/03/29	第一次段考	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。	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。	1.媒體識讀	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		績。						
8 113/04/01   113/04/05	分科訓練(二)	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。	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。	1. 五角度分組個別切入 2. 半場兩人搶球攻守 3. 切傳訓練			6	
9 113/04/08   113/04/12	分科訓練(三)	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。	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。	1. 後衛三人外圍快傳 2. 後衛持球過人墊步、轉身、拋投 3. 後衛投籃兩人防守跟進	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
10 113/04/15   113/04/19	假動作訓練	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。	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。	1. 左右 1-3 道假動作切入 2. 上下舉 1-3 次假動作 3. 外圍假動作切入籃下再做假動作	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
11 113/04/22   113/04/26	籃板卡位訓練 (一)	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。	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。	1. 半場 1VS1 至 5VS5 卡位訓練 2. 半場 3VS3 卡位 3. 罰球後卡位訓練	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		績。						
12 113/04/29   113/05/03	籃板卡位訓練 (二)	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1. 外線投籃卡位 2. 抓籃板球 3. 拋接抓球	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
13 113/05/06   113/05/10	破盯人訓練 (一)	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1. X1 步伐轉身接應 2. 兩人小組配合 3. 三人小組配合	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、測驗、實務操作	6	
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1 媒體識讀			6	段考
15 113/05/20   113/05/24	破盯人訓練 (二)	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1. 半場 3VS3 盯人 X1 訓練 2. 全場 5VS5 盯人 X1 訓練 3. 兩人、三人合作 X1	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		績。						
16 113/05/27   112/05/31	切傳訓練(一)	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。	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。	1. 陣勢中的切傳訓練 2. 從底線切入勾射、擦板 3. 從底線切入分球投籃	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、測驗、實務操作	6	
17 113/06/03   113/06/07	切傳訓練(二)	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。	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。	1. 正面、45 度切入投籃、低手給球 2. 接應加速切入分球 3. 切入挑籃、放籃	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、測驗、實務操作	6	
18 113/06/10   113/06/14	組合訓練	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。	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。	1. 狀況訓練針對倒數計時、罰球、犯規戰術 2. 全場 5VS5 攻守變化 3. 全場 3VS2 外圍快傳、移位防守練習	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
19 113/06/17   113/06/21	運動防護 (一)	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。	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。	基本冰敷熱敷觀念 肌肉放鬆與貼紮	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、實務操作、測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		績。						
20 113/06/24   113/06/28	第三次段考	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。	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。	1 媒體識讀	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	期末考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【男籃】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	簡年鴻	課發會審查人員		教 學 者	簡年鴻
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ·體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ·體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	中階體能肌力 訓練	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2 112/09/04   112/09/08	中階體能訓練 肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3 112/09/11   112/09/15	防守訓練(一)	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1. 防空手掩護 2. 面對掩護不換防 3. 逼邊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4 112/09/18   112/09/22	防守訓練(二)	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1. 包夾防守 2. 協防還原	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5 112/09/25	訓練強化重點 (一)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性	1. 侵略防守 2. 攻擊企圖	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 112/9/29		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。	球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚能力。	3. 不運球攻擊	品德教育 法治教育			
6 112/10/02   112/10/06	訓練強化重點 (二)	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1. 小組合作攻守 2. 狀況處理訓練 3. 讀秒階段處理	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1 媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8 112/10/16   112/10/20	中階體能訓練 肌力訓練	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9 112/10/23	進攻腳步訓練 (一)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性	1. 倒叉步(每次訓練) 2. 刺探步(每次訓練)	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 112/10/27		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。	球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚能力。	3. 剪刀步(每次訓練)	品德教育 法治教育			
10 112/10/30   112/11/03	進攻腳步訓練 (二)	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1. 歐洲步(每次訓練) 2. veer (每次訓練) 3. 後撤步(每次訓練)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11 112/11/06   112/11/10	進攻腳步訓練 (三)	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1. 總合應用練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12 112/11/13   112/11/17	縣運	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1 媒體識讀 2 戰術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13 112/11/20	基本動作(三)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D4 陣地攻守性	1. 持球與傳接球(每次訓練)	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/11/24		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。	球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。	2. 面對面對傳做胸前、地板、頭頂傳球 3. 打板傳球練習	品德教育 法治教育	測驗		
14 112/11/27   112/12/01	第二次段考	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。	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。	1 媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15 112/12/04   112/12/08	中階體能肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓 3 徒手運動	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16 112/12/11   112/12/15	基本動作(四)	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。	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。	1. 帶球上籃腳步 2. 帶球上籃左右手 3. 兩人一組上籃 4. 三人一組上籃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17 112/12/18   112/12/22	基本動作(五)	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。	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。	1. 直線運球上籃 2. 半場三角上籃 3. 全場罰球線接應上籃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		態，運用心理技能提升成績。	力。					
18 112/12/25   112/12/29	運動會	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1.場地佈置 2.體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19 113/01/01   113/01/05	中階體能訓練 肌力訓練	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓 3 徒手訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20 113/01/08   113/01/12	總測驗	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	1.進攻腳步測驗 2.基本動作測驗 3.體能測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21 113/01/15   113/01/19	第三次段考	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。	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、主動溝通及凝聚能力。	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期末考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【男籃】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	簡年鴻	課發會審查人員		教 學 者	簡年鴻
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 ·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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ·體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	中階體能肌力 訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓 3 徒手運動	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
2 113/02/19   113/02/23	中階體能肌力 訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓 3 徒手運動	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
3 113/02/26   113/03/01	進階攻籃訓練 (一)	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	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。	1. 挑籃(每次訓練) 2. 拋投(每次訓練) 3. 打板(每次訓練)	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		態，運用心理技能提升成績。						
4 113/03/04   113/03/08	中小聯運	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。	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。	1 媒體識讀 2 戰術演練	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
5 113/03/11   113/03/15	進階攻籃訓練 (二)	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。	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。	1. 遠距離投射(每次訓練) 2. 勾射(每次訓練) 3. 中距離急停跳投(每次訓練)	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
6 113/03/18   113/03/22	進階攻籃訓練 (三)	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。	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。	1. 綜合應用練習	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
7 113/03/25   113/03/29	第一次段考	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。	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。	1 媒體識讀	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		態，運用心理技能提升成績。			【長照服務】			
8 113/04/01   113/04/05	進攻基本動作 (四)	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。	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。	1. 全場來回急停跳投 2. 高位接應轉身投籃 3. 三角擦板投籃	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
9 113/04/08   113/04/12	進攻基本動作 (五)	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。	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。	1. 後衛持球過人腳步 2. 中鋒禁區 1 對 1 單打 3. 前鋒五角度分組個別切入	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
10 113/04/15   113/04/19	攻守步法與走位訓練(一)	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。	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。	1. 防手滑步與側跑 2. 前進後退步伐 3. 前後移動步伐	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
11 113/04/22   113/04/26	攻守步法與走位訓練(二)	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。	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。	1. 半場對角線切斷攻守 2. 一守二攻防訓練 3. 一線、二線、三線協助防守訓練	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		態，運用心理技能提升成績。						
12 113/04/29   113/05/03	攻守步法與走位訓練(三)	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。	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。	1. 全場防守陷阱包夾 2. 半場防守陷阱包夾 3. 觀念講解分析	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
13 113/05/06   113/05/10	攻守步法與走位訓練(四)	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。	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。	1. 半場盯人防守訓練 2. 全場盯人防守訓練 3. 區域防守移動訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、測驗、實務操作	6	
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	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。	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。	1 媒體識讀	【性別平等教育】	態度檢核	6	段考
15 113/05/20   113/05/24	中階體能肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動	1.衝刺、四線、間歇、3000 公尺 2.重訓 3 徒手運動	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理					
16 113/05/27   112/05/31	攻守步法與走位訓練(五)	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。	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。	1. 盯人防守讓位、補位、教換防守訓練 2. 禁區三傳二守、四傳三守 3. 全場攻守持球不定向來回傳球	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、測驗、實務操作	6	
17 113/06/03   113/06/07	擺脫接應訓練	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。	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。	1. 半場 1VS1 接應攻守 2. 半場 1VS1 低位擺脫攻守 3. 全場半場步運球攻守	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、測驗、實務操作	6	
18 113/06/10   113/06/14	中階快攻訓練(一)	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。	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。	1. 打板長傳接應上籃 2. 快速推進交叉突破 3. 五人快攻路線來回攻擊 4. 四人快攻路線	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		績。						
19 113/06/17   113/06/21	中階快攻訓練 (二)	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。	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。	1. 全場五打四 2. 全場四打三 3. 全場三打二 4. 全場二打一	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、實務操作、測驗	6	
20 113/06/24   113/06/28	第三次段考	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。	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。	1 媒體識讀	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	期末考

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【男籃】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	簡年鴻	課發會審查人員		教 學 者	簡年鴻
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input checked="" 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。 ·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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 ·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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	進階體能肌力 訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓 3 徒手運動 4 t a b a t a	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2 112/09/04   112/09/08	第一次模擬考	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。	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。	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3 112/09/11   112/09/15	裁判手勢	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。	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。	認識並學會裁判手勢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
4 112/09/18   112/09/22	運動防護(二)	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。	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。	1.預防性貼紮實作 2.肌貼實作與應用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5 112/09/25   112/9/29	進階團隊進攻	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。	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。	進攻 2-3 區域聯防 實戰演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6 112/10/02   112/10/06	進階團隊進攻	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。	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。	進攻 3-2 區域聯防 實戰演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	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。	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。	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8 112/10/16   112/10/20	進階體能肌力 訓練	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。	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。	1.衝刺 四線 間歇 3000公尺 2.重訓 3 徒手運動 4 t a b a t a	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9 112/10/23   112/10/27	進階攻守步法 與 走 位 訓 練 (一)	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。	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。	1. 半場對角線切斷攻守 2. 一守二攻防訓練 3. 一線、二線、三線協助防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10 112/10/30   112/11/03	進階攻守步法 與 走位訓練(二)	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。	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。	1. 全場防守陷阱包夾 2. 半場防守陷阱包夾 3. 觀念講解分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11 112/11/06   112/11/10	進階攻守步法 與 走位訓練(三)	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。	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。	1. 半場盯人防守訓練 2. 全場盯人防守訓練 3. 區域防守移動訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
12 112/11/13   112/11/17	縣運	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。	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。	1 媒體識讀 2 戰術練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13 112/11/20   112/11/24	進階擺脫接應訓練	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。	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。	1. 盯人防守讓位 補位 教換防守訓練 2. 禁區三傳二守、四傳三守 3. 全場攻守持球不定向來回傳球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14 112/11/27   112/12/01	第二次段考	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。	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。	1 媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15 112/12/04   112/12/08	進階體能肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.衝刺 四線 間歇 3000公尺 2.重訓 3 徒手運動 4 t a b a t a	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
16 112/12/11   112/12/15	進階團隊進攻	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。	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。	進攻全場人盯人壓迫防守	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17 112/12/18   112/12/22	進階團隊進攻	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。	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。	進攻全場壓迫防守 2-2-1	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18 112/12/25   112/12/29	運動會 第二次模擬考	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。	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。	1 場地佈置	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19 113/01/01   113/01/05	進階假動作訓練	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。	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。	1. 左右 1-3 道假動作切入 2. 上下舉 1-3 次假動作 3. 外圍假動作切入籃下再做假動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
20 113/01/08   113/01/12	進階組合訓練	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。	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。	1. 狀況訓練針對倒數計時、罰球、犯規戰術 2. 全場 5VS5 攻守變化 3. 全場 3VS2 外圍快傳移位防守練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21 113/01/15   113/01/19	第三次段考	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。	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。	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期末考

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【籃球】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設 計 者	簡年鴻	課發會審查人員		教 學 者	簡年鴻
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 二、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃球專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	・體-J-A1 具備增進競技體能、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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ・體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	進階體能訓練 肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.衝刺、四線、間歇 2.重訓 3 徒手訓練 4 t a b a t a	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2 113/02/19   113/02/23	第三次模擬考	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。	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。	1 媒體識讀 2 戰術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3 113/02/26   113/03/01	進階破盯人訓練	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。	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。	1. X1 步伐轉身接應 2. 兩人小組配合 3. 三人小組配合	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4 113/03/04 	中小聯運	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	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	1 媒體識讀 2 戰術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/03/08		性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。	凝聚力。		法治教育			
5 113/03/11   113/03/15	進階防守訓練 (一)	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。	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。	1. 防空手掩護 2. 面對掩護不換防 3. 逼邊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6 113/03/18   113/03/22	進階防守訓練 (二)	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。	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。	1. 包夾防守 2. 協防還原	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7 113/03/25   113/03/29	第一次段考	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。	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。	休息溫書	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
8 113/04/01	進階體能訓練 肌力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	1.衝刺、四線、間歇、3000公尺 2.重訓	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/04/05		體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	3 徒手訓練 4 t a b a t a	法治教育			
9 113/04/08   113/04/12	進階訓練強化 重點(一)	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。	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。	1. 侵略防守 2. 攻擊企圖 3. 不運球攻擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10 113/04/15   113/04/19	進階訓練強化 重點(二)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	1. 小組合作攻守 2. 狀況處理訓練 3. 讀秒階段處理	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11 113/04/22   113/04/26	第二次模擬考	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	休息溫書	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12 113/04/29   113/05/03	裁判手勢(二)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	籃球紀錄台工作 能執法籃球比賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13 113/05/06   113/05/10	專項技巧提升 (個人技術提 升) (團隊生活)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	1.全場攻守循環對戰。 2.全場多打少攻守練習。 3.團隊戰術練習。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	休息溫書	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考
15 113/05/20   113/05/24	專項技巧提升 (個人技術提 升) (團隊生活)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	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)。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16 113/05/27   112/05/31	專項技巧提升 (個人技術提 升) (團隊生活)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	1.全場攻守循環對戰。 2.全場多打少攻守練習。 3.團隊戰術練習。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17 113/06/03   113/06/07	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理 技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理 與自我對話等心理技巧	全場五對五	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
18 113/06/10 	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理	全場五對五	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習 測驗		

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/06/14		技巧	與自我對話等心理技巧		法治教育			

以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	李信良	課發會審查人員		教 學 者	李信良
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能：能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準：能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用：能經由跆拳道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升跆拳道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input checked="" 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。 ·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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ·體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ·體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	跆拳道競賽規則與道發展歷史及相關知識介紹	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	1.介紹競賽的計分及扣分的違規行為。 2.介紹裁判的職責。 3.介紹競賽場地。 4.介紹跆拳道品勢規則。 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。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答、實務操作、分組活動	6	
2 112/09/04   112/09/08	初階體力訓練 重量訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 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、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1.重量訓練 2.強化肌力	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 實務操作、測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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					
3 112/09/11   112/09/15	跆拳道基本動作及步伐	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	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.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。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 實務操作 分組活動	6	
4 112/09/18 	速度提升	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.初階重量訓練 2.初階強化肌力	性別平等教育 人權教育	態度檢核 實務操作、測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/09/22		攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 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		品德教育 法治教育			
5 112/09/25   112/9/29	技術提升	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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 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	基本技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 實務操作 分組活動	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定 壓力管理 放鬆技巧、專注力等					
6 112/10/02   112/10/06	跆拳道基本動作及品勢	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度 敏捷 身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	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. 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 4.太極一章、太極二章	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 實務操作、測驗	6	
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的	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 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	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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					
8 112/10/16   112/10/20	技術提升	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	1.基本戰術及得點能力 訓練 2.品勢正確性、熟練度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9 112/10/23   112/10/27	初階體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	1.重量訓練 2.強化肌力	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個人攻守表現 評 分	6	
10 112/10/30   112/11/03	踢擊準備姿勢及步法運用 及品勢協調性	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 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、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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					
11 112/11/06   112/11/10	賽前調整	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	1.影片欣賞 2.戰術、戰略	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個人攻守表現及品勢評分	6	
12 112/11/13 	縣運	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	3. 媒體識讀 4. 賽後檢討	性別平等教育 人權教育	個人攻守表現及品勢評分	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/11/17		攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 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		品德教育 法治教育			
13 112/11/20   112/11/24	技術提升	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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 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	1.基本戰術及得點能力 訓練 2.熟練度訓練、穩定性	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個人攻守表現及 品勢評分	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定 壓力管理 放鬆技巧、專注力等					
14 112/11/27   112/12/01	第二次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度 敏捷 身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15 112/12/04   112/12/08	練習步伐動作及品勢演練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的	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 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	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個人攻守表現及品勢評分	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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					
16 112/12/11   112/12/15	初階體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	1.重量訓練 2.強化肌力	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個人攻守表現及 品勢評分	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17 112/12/18   112/12/22	技術提升	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	基本技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個人攻守表現及品勢評分	6	
18 112/12/25   112/12/29	運動會	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 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、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	3. 場地布置 4. 體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個人攻守表現及品勢評分	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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					
19 113/01/01   113/01/05	練習步伐動作	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	個人攻守表現及品勢評分	6	
20 113/01/08 	體能測驗	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	總複習	性別平等教育 人權教育	態度檢核、實務操作、測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/01/12		攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 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		品德教育 法治教育			
21 113/01/15   113/01/19	第三次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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 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	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核	6	期末考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定 壓力管理 放鬆技巧、專注力等					

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	李信良	課發會審查人員		教 學 者	李信良
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能：能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準：能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用：能經由跆拳道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升跆拳道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	・體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 ・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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ・體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	體力訓練 重量訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	1.基本體能提升 2.基本肌耐力提升	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂 問答 體能測驗	6	
2 113/02/19   113/02/23	跆拳道手部與 步伐（組合 動作）及品 勢練習	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 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、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	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. 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.太極三章	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂 問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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					
3 113/02/26   113/03/01	賽前調整	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	1.戰術、戰略 2.體能提升 3.協調性、穩定性提升	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	個人攻守表現 評 分	6	
4 113/03/04 	中小聯運	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	媒體識讀	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂 問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/03/08		攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 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 腿法及套路整合與應用 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					
5 113/03/11   113/03/15	跆拳道手部與步伐（組合動作）及手刀	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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 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 腿法及套路整合與應用 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	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.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.手刀握法。	<b>【家政教育】</b> <b>【環境教育】</b> <b>【長照服務】</b>	個人攻守表現及 品勢評分	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
6 113/03/18   113/03/22	對練 及 品勢 演練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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 腿法及套路整合與應用 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	1.實際下場 對打練習 2.品勢演練	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	個人攻守表現 及 品勢評分	6	
7 113/03/25   113/03/29	第一次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的	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 擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之	1.媒體識讀	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	個人攻守表現 及 品勢評分	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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					
8 113/04/01   113/04/05	旋踢弓步	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	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。		測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9 113/04/08   113/04/12	初階體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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 腿法及套路整合與應用 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	1.重量訓練 2.強化肌力	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	個人攻守表現 及 品勢評分	6	
10 113/04/15   113/04/19	技術提升	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 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 腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1.基本技術訓練 2.品勢演練	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	個人攻守表現 及 品勢評分	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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					
11 113/04/22   113/04/26	速度提升	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	繩梯 敏捷訓練	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	個人攻守表現及品勢評分	6	
12 113/04/29 	技術提升	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1.基本戰術 2.得點能力訓練 3.品勢練習	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	個人攻守表現及品勢評分	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/05/03		攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 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 腿法及套路整合與應用 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					
13 113/05/06   113/05/10	旋踢 前行步	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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 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 腿法及套路整合與應用 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	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。	<b>【性別平等教育】</b> <b>【家政教育】</b> <b>【環境教育】</b> <b>【長照服務】</b>	個人攻守表現及 品勢評分	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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 腿法及套路整合與應用 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	1 媒體識讀		態度檢核	6	段考
15 113/05/20   113/05/24	練習步伐動作 虎步	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的	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 擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之	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	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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					
16 113/05/27   112/05/31	技術提升	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	1.基本技術訓練 2.太極四章	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、測驗、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17 113/06/03   113/06/07	速度提升	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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 腿法及套路整合與應用 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	實際下場 對打比賽練習 2. 品勢演練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、測驗、實務操作	6	
18 113/06/10   113/06/14	對練 品勢	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 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 腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1.實際下場 對打比賽練習 2.品勢演練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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					
19 113/06/17   113/06/21	總測驗	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	1 體能測驗 2 對打 3 品勢	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 實務操作、測驗	6	
20 113/06/24 	第三次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1 媒體識讀	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答	6	期 末 考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/06/28		攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 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					

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	李信良	課發會審查人員		教 學 者	李信良
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能：能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準：能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用：能經由跆拳道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升跆拳道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ·體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ·體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ·體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	跆拳道運動體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作、分組活動	6	
2 112/09/04   112/09/08	跆拳道運動體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 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	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、實務操作、測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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					
3 112/09/11   112/09/15	跆拳道運動體能訓練(二)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、實務操作、分組活動	6	
4 112/09/18 	跆拳道運動體能訓練(二)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	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	性別平等教育 人權教育 品德教育	態度檢核、實務操作、測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/09/22		攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 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 腿法及套路整合與應用 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	假動作與步伐應用	法治教育			
5 112/09/25   112/9/29	跆拳道運動技術訓練(一)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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 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 腿法及套路整合與應用 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	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、實務操作、分組活動	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
6 112/10/02   112/10/06	跆拳道運動技術訓練(一)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	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 碰撞與卡腳策略	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、實務操作、測驗	6	
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的	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 擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之	1 媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、實務操作、分組活動	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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					
8 112/10/16   112/10/20	電子護具解說	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9 112/10/23   112/10/27	跆拳道運動技 術訓練(二)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
10 112/10/30   112/11/03	跆拳道運動技 術訓練(二)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 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、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	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 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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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					
11 112/11/06   112/11/10	跆拳道運動戰術運用(一)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
12 112/11/13 	縣運	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	1 媒體識讀 2 戰術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/11/17		攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 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 腿法及套路整合與應用 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		法治教育			
13 112/11/20   112/11/24	跆拳道運動戰術運用(一)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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 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 腿法及套路整合與應用 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	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、測驗、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
14 112/11/27   112/12/01	第二次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	1 媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育		6	段考
15 112/12/04   112/12/08	跆拳道運動心理素質(一)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的	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 擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之	心理技能的基礎概念 競賽動機與目標設定	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、測驗、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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					
16 112/12/11   112/12/15	對練 品勢	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	1.實際下場 對打比賽練習 2.品勢演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、測驗、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17 112/12/18   112/12/22	實地演練友誼賽	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	新園國中友誼賽 潮州國中友誼賽 增加比賽經驗值	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
18 112/12/25   112/12/29	運動會	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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 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、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	1.場地佈置 2.體能訓練 3 大會表演	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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					
19 113/01/01   113/01/05	運動防護	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	1.基本機貼與包紮 2.運動防護觀念 3.傷後保養與復健	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、實務操作、分組活動	6	
20 113/01/08   113/01/12	總測驗	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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 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	1 體能測驗 2 對打 3 品勢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、實務操作、測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
21 113/01/15   113/01/19	第三次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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、腿法及套路整合與應用 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	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、實務操作、測驗	6	期末考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	李信良	課發會審查人員		教 學 者	李信良
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能：能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準：能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用：能經由跆拳道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升跆拳道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	・體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ・體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 ・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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	跆拳道運動體能訓練(一)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	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	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
2 113/02/19   113/02/23	跆拳道運動體能訓練(二)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種	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 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	跆拳道踢擊肌耐力訓練 跆拳道踢擊心肺耐力訓練 間歇無氧踢擊訓練 賽場體能自由踢擊	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	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					
3 113/02/26   113/03/01	跆拳道運動戰術運用(一)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	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	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
4 113/03/04   113/03/08	中小聯運	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的	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 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	1 媒體識讀 2 戰術演練	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 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	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					
5 113/03/11   113/03/15	跆拳道運動技 術訓練(一)	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的 戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體 衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	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	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢 核、課堂 問答、實 務操作	6	
6 113/03/18	跆拳道運動技 術訓練(一)	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體 衝撞、平衡能力等專項體能	跆拳道基本防禦動作與技 術訓練 能應用上端防禦	【家政教育】 【環境教育】	態度檢 核、課堂	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/03/22		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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 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	動作技術 能應用中端防禦動作技術 轉身反擊策略	【長照服務】	問答、實務操作		
7 113/03/25   113/03/29	第一次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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 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	1 媒體識讀	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
8 113/04/01   113/04/05	跆拳道運動技術訓練(二)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	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作	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
9 113/04/08   113/04/12	跆拳道運動技術訓練(二)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽	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 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	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	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		規則、指令與道德 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	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					
10 113/04/15   113/04/19	跆拳道運動戰 術運用(一)	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的 戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體 衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	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	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢 核、課堂 問答、實 務操作	6	
11 113/04/22   113/04/26	跆拳道運動戰 術運用(二)	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項 攻擊與防衛、套路整合與	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 擊與防衛之手法及套 路整合與應用	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	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢 核、課堂 問答、實 務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-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					
12 113/04/29   113/05/03	跆拳道運動戰術運用(二)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	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	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13 113/05/06   113/05/10	運動防護 (二)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	進階筋膜放鬆 機能貼布包紮	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核、測驗、實務操作	6	
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種	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 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	1 媒體識讀	【性別平等教育】	態度檢核	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	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					
15 113/05/20   113/05/24	跆拳道運動心理素質(一)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	心理技能的基礎概念 競賽動機與目標設定	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
16 113/05/27   112/05/31	跆拳道運動心理素質(二)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的	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 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	競賽壓力與放鬆訓練 專注力訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、測驗、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 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	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					
17 113/06/03   113/06/07	品勢練習	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的 戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體 衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	太極高麗型、金剛型、太 白型、平原型、十進型、 地貽型、天拳型	【性別平等教 育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢 核、測 驗、實務 操作	6	
18 113/06/10	實地演練友誼 賽	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體 衝撞、平衡能力等專項體能	新園國中友誼賽 潮州國中友誼賽	【性別平等教 育】	態度檢 核、課堂	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/06/14		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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 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	增加實戰經驗	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	問答、實務操作		
19 113/06/17   113/06/21	總測驗	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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 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	1 體能測驗 2 對打 3 品勢	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、實務操作、測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
20 113/06/24   113/06/28	第三次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	1 媒體識讀	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	期末考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

**屏東縣萬新國民中學 112 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫**

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	李信良	課發會審查人員		教 學 者	李信良
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <b>■特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/>特殊教育學生 <b>■特殊類型班級學生</b> )</b> <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能：能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準：能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用：能經由跆拳道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升跆拳道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<b>■體-J-A1</b> 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。 <b>■體-J-A2</b> 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。 <b>■體-J-A3</b> 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。 · <b>體-J-B1</b> 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。 <b>■體-J-B2</b> 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。 <b>■體-J-B3</b> 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。 · <b>體-J-C1</b> 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。 <b>■體-J-C2</b> 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。 <b>■體-J-C3</b> 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	強化基本動作	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	1.各動基本動作的變化動 作教學及各種的說明與練 習。2.延伸動作練習。3.距 離強化。 4.使用時機練 習。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、體能 測驗	6	
2 112/09/04   112/09/08	第一次模擬考	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、體能 測驗	6	
3 112/09/11   112/09/15	跆拳道運動體 能訓練(三)	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	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 賽場體能訓練 肌耐力 與計時踢擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、體能 測驗	6	
4 112/09/18   112/09/22	跆拳道運動體 能訓練(三)	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	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	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、體能 測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
5 112/09/25   112/9/29	跆拳道運動技 術訓練(三)	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	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 力量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、實務 操作	6	
6 112/10/02   112/10/06	跆拳道運動技 術訓練(三)	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	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 力量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、實務 操作	6	
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、實務 操作	6	段考
8 112/10/16   112/10/20	踢擊訓練	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	速度靶踢擊 防禦靶踢擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、實務 操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9 112/10/23   112/10/27	對練戰術應用 及賽場體能訓練	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	1. 自由對練 2. 循環對練 3. 競賽規則 空間掌握 4. 賽場體能(2 分鐘 3 回合 無氧踢擊)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、實務 操作	6	
10 112/10/30   112/11/03	對練技 戰術強 化訓練	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	1. 約束對練 2. 技術動作 缺點矯正 3. 戰術複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、實務 操作	6	
11 112/11/06   112/11/10	賽前調整	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的 戰術,並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 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	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 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	1.影片欣賞 2.戰術、戰略	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、實務 操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定 壓力管理 放鬆技巧、專注力等					
12 112/11/13   112/11/17	縣運	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、腿法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	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-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	1 媒體識讀 2 戰術練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
13 112/11/20   112/11/24	賽後檢討及趣味化訓練	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、腿法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	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-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	1. 缺點修正 2. 球類遊戲(足壘球、籃球) 3. 體能遊戲(接力跑、殺手刀攻防戰)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、測驗、實務操作	6	
14 112/11/27   112/12/01	第二次段考	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、腿法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	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-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	1 媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核	6	段考
15 112/12/04 	進階基本體能訓練	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	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	心肺耐力 5 0 0 0 公尺 跳繩、重量訓練 核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/12/08		步法、腿 法及套路整 合 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	績 P-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練		法治教育			
16 112/12/11   112/12/15	對練技 戰術訓 練、心智訓 練	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	對練技 戰術訓練 心智訓 練— 1. 循環對練 2. 戰術 複習 3. 意象訓練 4. 目 標設定 5. 無氧踢擊(不定 向踢擊 2 分鐘 3 回合)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、測 驗、實務操作	6	
17 112/12/18   112/12/22	品勢練習	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	高麗型、金剛型、太白型、 平原型、十進型、地貽型、 天拳型、漢水型、一如型	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、測 驗、實務操作	6	
18 112/12/25   112/12/29	運動會 第二次模擬考	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	1 場地佈置	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課 堂問答、實務 操作	6	
19 113/01/01 	實地演練友誼 賽	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項	P-IV-A2 進階速度 敏捷 身體衝撞、平衡能力等專 項體能	新園國中友誼賽 潮州國中友誼賽 增加實戰經驗	性別平等教育 人權教育 品德教育	態度檢核、實 務操作、測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/01/05		攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 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		法治教育			
20 113/01/08   113/01/12	總測驗	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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 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	1 體能測驗 2 對打 3 品勢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定 壓力管理 放鬆技巧、專注力等					
21 113/01/15   113/01/19	第三次段考	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-IV-A2 進階速度 敏捷 身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 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	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期末考

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

# 屏東縣萬新國民中學 112 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【跆拳道】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設 計 者	李信良	課發會審查人員		教 學 者	李信良
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
課程目標	一、培養跆拳道專項運動之競技體能：能依跆拳道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進跆拳道專項運動之競技體適能。 二、精進跆拳道專項運動之技術水準：能藉由跆拳道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之跆拳道專項運動技術水準。 三、發展跆拳道專項運動之戰術運用：能經由跆拳道專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升跆拳道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升跆拳道專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	・體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ・體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" 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。 <input checked="" 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ・體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	進階基本體能 訓練	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟 悉並執行專 項體能訓練	心肺耐力5 0 0 0公尺 跳繩、重量訓練 核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢 核、課堂 問答、體 能測驗	6	
2 113/02/19   113/02/23	第三次模擬考	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 與應用 P-IV-A2 熟悉並 執行 專項體能訓 練	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-IV-2 熟 悉並執行專 項體能訓練	1 媒體識讀 2 戰術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢 核、課堂 問答、體 能測驗	6	
3 113/02/26   113/03/01	賽前調整	P-IV-2 熟悉並執行專項 體能訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的 戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽 規則、指令與道德 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	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 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	1.影片欣賞 2.戰術、戰略	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢 核、課堂 問答、體 能測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的問題	定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
4 113/03/04   113/03/08	中小聯運	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、腿法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	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-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	1 媒體識讀 2 戰術演練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、體能測驗	6	
5 113/03/11   113/03/15	跆拳道運動體能訓練(三)	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、腿法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	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-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	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 跆拳道足技重力踢擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
6 113/03/18   113/03/22	跆拳道運動體能訓練(三)	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、腿法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	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-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	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 碰撞與卡腳反應	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
7 113/03/25   113/03/29	第一次段考	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、腿法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行專項體能訓練	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-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	休息溫書	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		與應用 P-IV-A2 熟悉並執行 專項體能訓練						
8 113/04/01   113/04/05	跆拳道運動技術訓練(三)	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 法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行 專項體能訓練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	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 彈力繩力量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
9 113/04/08   113/04/12	對練技術動作訓練	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 法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行 專項體能訓練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	1. 模式踢擊(攻、反擊) 2. 閃躲訓練(一閃一擊) 3. 間歇訓練(不定向踢擊 1 分鐘中間休息 20 秒)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
10 113/04/15   113/04/19	踢擊訓練	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 法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行 專項體能訓練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	速度靶踢擊 防禦靶踢擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
11 113/04/22   113/04/26	第二次模擬考	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 法及套路整合與應用 P-IV-A2 熟悉並執行 專項體能訓練	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-IV-2 熟悉並執行專 項體能訓練	休息溫書	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		與應用 P-IV-A2 熟悉並執行 專項體能訓練						
12 113/04/29   113/05/03	專項技巧提升 (個人技術提升)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	心理技能的基礎概念 競賽動機與目標設定	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
13 113/05/06   113/05/10	專項技巧提升 (個人技術提升)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	心理技能的基礎概念 競賽動機與目標設定	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、測驗、實務操作	6	
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	休息溫書	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核	6	段考
15 113/05/20   113/05/24	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	競賽壓力與放鬆訓練 專注力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、課堂問答、實務操作	6	
16 113/05/27   112/05/31	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	競賽壓力與放鬆訓練 專注力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核、測驗、實務操作	6	
17 113/06/03	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	競賽壓力與放鬆訓練 專注力訓練	性別平等教育 人權教育	態度檢核、測	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/06/07		Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧		品德教育 法治教育	驗、實務 操作		
18 113/06/10   113/06/14	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	競賽壓力與放鬆訓練 專注力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核		

以上表格若不敷使用請自行增列。

## 屏東縣萬新國民中學 112 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	蘇婉苡	課發會審查人員		教 學 者	蘇婉苡
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程（ <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程） <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程（ <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生） <input type="checkbox"/> 其他類課程（ <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程）				
課程設計理念	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。				
課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。				

四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。	
核心素養	<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>

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	基本動作訓練 體力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 認識游泳發展歷史及規則。	1.基本體能提升 2.基本肌耐力提升 3.介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2 112/09/04   112/09/08	基本動作訓練 體力訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.熱身運動(馬克操) 2.陸上練習專項姿勢訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3 112/09/11   112/09/15	基本動作訓練 體力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.基本體能提升 2.基本肌耐力提升 3.介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
4 112/09/18   112/09/22	基本動作訓練 體力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.基本體能提升 2.基本肌耐力提升 3.介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
5 112/09/25   112/9/29	基本動作訓練 體力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.基本體能提升 2.基本肌耐力提升 3.介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
6	游泳競賽規則	Ta-IV-5 遵守並運用競	Ta-IV-C8 體壇運動道	1.介紹競賽的違規行為。	性別平等教	態度檢核	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/10/02   112/10/06	與發展歷史及 相關知識介紹	賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我 狀態與提升自我能力，並 且運用心理技能提升自我 表現成績。	德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動 作 自我理解 主動溝通及 團隊凝聚力。	2.介紹裁判的職責。 3.介紹競賽場地。 4.介紹游泳發展歷史、競賽 規則的演變、體壇之生態、 器材種類及相關知識。	育 人權教育 品德教育 法治教育	動作實作 分組練習		
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競 賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我 狀態與提升自我能力，並 且運用心理技能提升自我 表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道 德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動 作 自我理解 主動溝通及 團隊凝聚力。	1.媒體識讀	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8 112/10/16   112/10/20	游泳競賽規則 與發展歷史及 相關知識介紹	Ta-IV-5 遵守並運用競 賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我 狀態與提升自我能力，並 且運用心理技能提升自我 表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道 德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動 作 自我理解 主動溝通及 團隊凝聚力。	1.介紹競賽的違規行為。 2.介紹裁判的職責。 3.介紹競賽場地。 4.介紹游泳發展歷史、競賽 規則的演變、體壇之生態、 器材種類及相關知識。	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作 分組活動	6	
9 112/10/23   112/10/27	游泳基本動作 分解	Ta-IV-5 遵守並運用競 賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我 狀態與提升自我能力，並 且運用心理技能提升自我 表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道 德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動 作 自我理解 主動溝通及 團隊凝聚力。	1.自由式分解動作講解與 訓練 2.蝶式分解動作講解與訓 練 3.仰式分解動作講解與訓 練 4.蛙式分解動作講解與訓	性 別 平 等 教 育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				練				
10 112/10/30   112/11/03	游泳基本動作 分解	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.自由式分解動作講解與訓練 2.蝶式分解動作講解與訓練 3.仰式分解動作講解與訓練 4.蛙式分解動作講解與訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
11 112/11/06   112/11/10	游泳基本動作 分解	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.自由式分解動作講解與訓練 2.蝶式分解動作講解與訓練 3.仰式分解動作講解與訓練 4.蛙式分解動作講解與訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
12 112/11/13   112/11/17	縣運	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.媒體識讀 2.賽後檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 實務操作 賽後檢討	6	
13	體能動作訓練	P-IV-1 了解與運用一般	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟	1.基本體能訓練	性別平等教育	態度檢核	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/11/20   112/11/24	分解動作訓練	體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	2.陸上練習專項姿勢訓練	育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習		
14 112/11/27   112/12/01	第二次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15 112/12/04   112/12/08	游泳救生與運用	P-IV-1 了解與運用一般游泳救生訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用救生動作加強訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	救生技巧與訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
16 112/12/11   112/12/15	游泳救生與運用	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	救生技巧與訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
17 112/12/18 	游泳救生與運用	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	救生技巧與訓練	性別平等教育 人權教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/12/22		狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。			品德教育 法治教育			
18 112/12/25   112/12/29	運動會	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.場地布置 2.體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
19 113/01/01   113/01/05	水中自救課程	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.水母漂 20 秒與換氣練習 2.物援救生 3.抽筋自解 4.衣物漂浮自救解說練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
20 113/01/08   113/01/12	水中自救課程	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.水母漂 20 秒與換氣練習 2.物援救生 3.抽筋自解 4.衣物漂浮自救解說練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
21 113/01/15	第三次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	1.媒體識讀	性別平等教育	態度檢核 分組練習	6	期 末 考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/01/19		Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。		人權教育 品德教育 法治教育	測驗		

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

# 屏東縣萬新國民中學 112 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	蘇婉苡	課發會審查人員		教 學 者	蘇婉苡
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	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。				
課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <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。				

- 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。
- 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
- 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
- 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	初階體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、	1.衝刺、四線、間歇 2.初階重訓	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	
2 113/02/19   113/02/23	自由式 分解動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	
3 113/02/26 	仰式 分解動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動	1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/03/01		狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	3. 水中行走划手連續動作練習				
4 113/03/04   113/03/08	中小聯運	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 媒體識讀 2. 戰術訓練	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 體能測驗	6	
5 113/03/11   113/03/15	蛙式 分解動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
6 113/03/18   113/03/22	蝶式 分解動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
7 113/03/25	第一次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	1.媒體識讀	【生涯發展教育】	態度檢核 課堂問答	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/03/29		Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。		【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	實務操作		
8 113/04/01   113/04/05	自由式 結合動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
9 113/04/08   113/04/12	仰式 結合動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
10 113/04/15   113/04/19	蛙式 結合動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
11 113/04/22	蝶式	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	1. 岸上划手分解動作解說練習	【環境教育】 【家政教育】	態度檢核 課堂問答	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/04/26	結合動作	Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【長照服務】	實務操作		
12 113/04/29   113/05/03	混合式 結合動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
13 113/05/06   113/05/10	混合式 結合動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 測驗 實務操作	6	
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1 媒體識讀		態度檢核 測驗 實務操作	6	段考
15 113/05/20	自由式 轉身動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	1. 基本體能訓練 2. 水中動作訓練	【環境教育】 【家政教育】	態度檢核 課堂問答	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/05/24		Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	3. 實務操作訓練	【失智議題】	實務操作		
16 113/05/27   112/05/31	仰式 轉身動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 基本體能訓練 2. 水中動作訓練 3. 實務操作訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
17 113/06/03   113/06/07	蛙式 轉身動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 基本體能訓練 2. 水中動作訓練 3. 實務操作訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
18 113/06/10   113/06/14	蝶式 轉身動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 基本體能訓練 2. 水中動作訓練 3. 實務操作訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
19 113/06/17	運動防護 (一)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	基本冰敷熱敷觀念 肌肉放鬆與貼紮	【家政教育】 【環境教育】	態度檢核 課堂問答	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/06/21		Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。		【失智議題】	實務操作		
20 113/06/24   113/06/28	第三次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 媒體識讀	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	期末考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

# 屏東縣萬新國民中學 112 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	蘇婉苡	課發會審查人員		教 學 者	蘇婉苡
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	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。				
課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <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。				

- 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。
- 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
- 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
- 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	基本動作訓練 體力訓練 核心訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 認識游泳發展歷史及規則。	1.基本體能提升 2.基本肌耐力提升 3.介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
2 112/09/04   112/09/08	基本動作訓練 體力訓練 核心訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 熱身運動(馬克操) 2. 基本肌耐力訓練 3. 陸上練習專項姿勢訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3 112/09/11   112/09/15	基本動作訓練 體力訓練 核心訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.基本體能提升 2.肌耐力提升 3.介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		表現成績。						
4 112/09/18   112/09/22	基本動作訓練 體力訓練 核心訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.基本體能提升 2.肌耐力提升 3.介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
5 112/09/25   112/9/29	基本動作訓練 體力訓練 核心訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.基本體能提升 2.基本肌耐力提升 3.介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
6 112/10/02   112/10/06	游泳競賽規則 與及相關知識	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1. 介紹競賽的違規行為。 2. 介紹競賽場地。 3. 介紹游泳競賽規則的演變 體壇之生態 器材種類及相關知識。 4. 介紹國內外卓越選手。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		表現成績。						
8 112/10/16   112/10/20	游泳競賽規則 與發展歷史及 相關知識介紹	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1. 介紹競賽的違規行為。 2. 介紹裁判的職責。 3. 介紹競賽場地。 4. 介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作 分組活動	6	
9 112/10/23   112/10/27	自由式 耐力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析自由式耐力配速 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1. 自由式分解動作講解與訓練 2. 基本肌耐力訓練 3. 自由式耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
10 112/10/30   112/11/03	自由式 耐力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析自由式耐力配速 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1. 自由式分解動作講解與訓練 2. 基本肌耐力訓練 3. 自由式耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
11 112/11/06   112/11/10	自由式 耐力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析自由式耐力配速 自我理解 主動	1. 自由式分解動作講解與訓練 2. 基本肌耐力訓練 3. 自由式耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		且運用心理技能提升自我表現成績。	溝通及團隊凝聚力。		法治教育			
12 112/11/13   112/11/17	縣運	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.媒體識讀 2.賽後檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 實務操作 賽後檢討	6	
13 112/11/20   112/11/24	體能動作訓練 分解動作訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.基本體能訓練 2.陸上練習專項姿勢訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
14 112/11/27   112/12/01	第二次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15 112/12/04   112/12/08	仰式 肌耐力訓練	P-IV-1 了解與運用一般游泳救生訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用救生動作加強訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 仰式分解動作講解與訓練 2. 自由式肌耐力訓練 3. 仰式基本肌耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
16 112/12/11   112/12/15	蛙式 肌耐力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 蛙式分解動作講解與訓練 2. 自由式肌耐力訓練 3. 蛙式基本肌耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
17 112/12/18   112/12/22	蝶式 肌耐力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1. 蝶式分解動作講解與訓練 2. 自由式肌耐力訓練 3. 蝶式基本肌耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
18 112/12/25   112/12/29	運動會	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.場地布置 2.體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
19 113/01/01   113/01/05	混合式 耐力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1. 混合式分解動作講解與訓練 2. 自由式肌耐力訓練 3. 混合式 400 公尺耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
20 113/01/08   113/01/12	混合式 肌耐力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1. 混合式分解動作講解與訓練 2. 自由式肌耐力訓練 3. 混合式 200 公尺肌耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
21 113/01/15   113/01/19	第三次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 分組練習 測驗	6	期 末 考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

# 屏東縣萬新國民中學 112 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設 計 者	蘇婉苡	課發會審查人員		教 學 者	蘇婉苡
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	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。				
課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <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。				

- 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。
- 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
- 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
- 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	中階體能訓練 初階重訓訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、	1.衝刺、四線、間歇 2.初階重訓訓練	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	
2 113/02/19   113/02/23	自由式 爆發力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	
3 113/02/26 	自由式 爆發力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動	2. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
113/03/01		狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	3. 水中行走划手連續動作練習				
4 113/03/04   113/03/08	中小聯運	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	3. 媒體識讀 4. 戰術訓練	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 體能測驗	6	
5 113/03/11   113/03/15	仰式 爆發力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
6 113/03/18   113/03/22	仰式 爆發力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
7 113/03/25	第一次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	1.媒體識讀	【生涯發展教育】	態度檢核 課堂問答	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/03/29		Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。		【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	實務操作		
8 113/04/01   113/04/05	蛙式 爆發力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
9 113/04/08   113/04/12	蛙式 爆發力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
10 113/04/15   113/04/19	蝶式 爆發力訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
11 113/04/22	蝶式	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	2. 岸上划手分解動作解說練習	【環境教育】 【家政教育】	態度檢核 課堂問答	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/04/26	爆發力訓練	Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【長照服務】	實務操作		
12 113/04/29   113/05/03	混合式 結合動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
13 113/05/06   113/05/10	混合式 結合動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2. 岸上划手分解動作解說練習 2. 扶牆划手連續動作練習 3. 水中行走划手連續動作練習	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 測驗 實務操作	6	
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1 媒體識讀		態度檢核 測驗 實務操作	6	段考
15 113/05/20	自由式 跳水出發動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	4. 基本體能訓練 5. 水中動作訓練	【環境教育】 【家政教育】	態度檢核 課堂問答	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/05/24		Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	6. 實務操作訓練	【失智議題】	實務操作		
16 113/05/27   112/05/31	仰式 轉身動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	4. 基本體能訓練 5. 水中動作訓練 6. 實務操作訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
17 113/06/03   113/06/07	蛙式 轉身動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	4. 基本體能訓練 5. 水中動作訓練 6. 實務操作訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
18 113/06/10   113/06/14	蝶式 轉身動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	4. 基本體能訓練 5. 水中動作訓練 6. 實務操作訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
19 113/06/17	運動防護 (一)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	基本冰敷熱敷觀念 肌肉放鬆與貼紮	【家政教育】 【環境教育】	態度檢核 課堂問答	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
 113/06/21		Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。		【失智議題】	實務操作		
20 113/06/24   113/06/28	第三次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2. 媒體識讀	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	期末考

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

# 屏東縣萬新國民中學 112 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	蘇婉苡	課發會審查人員		教 學 者	蘇婉苡
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	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。				
課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <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。				

- 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。
- 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
- 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
- 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 112/08/28   112/09/01	中階體能訓練 中階重訓訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、	1.衝刺、四線、間歇 2.中階重訓訓練	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	
2 112/09/04   112/09/08	自由式高階訓練 自由式轉身練習 蝶腿潛泳技術提升	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3 112/09/11 	自由式高階訓練 自由式轉身練習	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動	1.綜合體能訓練	性別平等教育 人權教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/09/15	習 蝶腿潛泳技術 提升	狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	2.組合技術訓練  3.實戰戰術訓練  4.選手心理訓練	品德教育 法治教育			
4 112/09/18   112/09/22	仰式高階訓練 仰式轉身練習 反蝶腿潛泳技術提升	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
5 112/09/25   112/9/29	仰式高階訓練 仰式轉身練習 反蝶腿潛泳技術提升	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
6 112/10/02   112/10/06	蛙式高階訓練 蛙式轉身練習 大划手水下技術提升	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
7 112/10/09   112/10/13	第一次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8 112/10/16   112/10/20	蛙式高階訓練 蛙式轉身練習 大划手水下技術提升	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作 分組活動	6	
9 112/10/23   112/10/27	蝶式高階訓練 蝶式轉身練習 蝶腿潛泳技術提升	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
10 112/10/30   112/11/03	蝶式高階訓練 蝶式轉身練習 蝶腿潛泳技術提升	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		表現成績。		4.選手心理訓練				
11 112/11/06   112/11/10	混合式高階訓練 混合式轉身練習 混合四式連貫轉身潛泳技術提升	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
12 112/11/13   112/11/17	縣運	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.媒體識讀 2.賽後檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 實務操作 賽後檢討	6	
13 112/11/20   112/11/24	混合式高階訓練 混合式轉身練習 混合四式連貫轉身潛泳技術提升	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
14 112/11/27	第二次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	媒體識讀	性別平等教育	測驗	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/12/01		Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。		人權教育 品德教育 法治教育			
15 112/12/04 112/12/08	游泳救生與運用	P-IV-1 了解與運用一般游泳救生訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用救生動作加強訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	救生技巧與訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
16 112/12/11 112/12/15	游泳救生與運用	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	救生技巧與訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
17 112/12/18 112/12/22	游泳救生與運用	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	救生技巧與訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
18 112/12/25	運動會	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動	1.場地布置 2.體能訓練	性別平等教育 人權教育	態度檢核 小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
112/12/29		狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。		品德教育 法治教育	分組練習		
19 113/01/01   113/01/05	水中自救課程	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.水母漂 20 秒與換氣練習 2.物援救生 3.抽筋自解 4.衣物漂浮自救解說練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
20 113/01/08   113/01/12	水中自救課程	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.水母漂 20 秒與換氣練習 2.物援救生 3.抽筋自解 4.衣物漂浮自救解說練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
21 113/01/15   113/01/19	第三次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作 自我理解 主動溝通及團隊凝聚力。	1.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 分組練習 測驗	6	期 末 考

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

# 屏東縣萬新國民中學 112 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設 計 者	蘇婉苡	課發會審查人員		教 學 者	蘇婉苡
彈性學習 課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 ( <input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生 ) <input type="checkbox"/> 其他類課程 ( <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程 )				
課程設計理念	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。				
課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	<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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <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。				

- 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。
- 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
- 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
- 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/02/12   113/02/16	進階體能訓練 進階重訓訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、	1.衝刺、四線、間歇 2.進階重訓訓練	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	
2 113/02/19   113/02/23	核心肌群訓練 進階體能訓練 自由式進階動作 全項各距離訓	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	練  (耐力、速耐力、爆發力)							
3 113/02/26   113/03/01	核心肌群訓練  進階體能訓練  自由式進階動作  全項各距離訓練  練  (耐力、速耐力、爆發力)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練  2.組合技術訓練	【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	
4 113/03/04   113/03/08	中小聯運	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1. 媒體識讀 2. 戰術訓練	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 體能測驗	6	
5 113/03/11	核心肌群訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	1.綜合體能訓練	【家政教育】 【環境教育】	態度檢核 課堂問答	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/03/15	進階體能訓練  仰式進階動作  全項各距離訓練  (耐力、速耐力、爆發力)	Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2.組合技術訓練	【長照服務】	實務操作		
6 113/03/18   113/03/22	核心肌群訓練  進階體能訓練  仰式進階動作  全項各距離訓練  (耐力、速耐力、爆發力)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練  2.組合技術訓練	【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
7 113/03/25   113/03/29	第一次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.媒體識讀	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		表現成績。						
8 113/04/01   113/04/05	核心肌群訓練  進階體能訓練  蛙式進階動作  全項各距離訓練  練  (耐力、速耐力、爆發力)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。  Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。  Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練  2.組合技術訓練	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
9 113/04/08   113/04/12	核心肌群訓練  進階體能訓練  蛙式進階動作  全項各距離訓練  練  (耐力、速耐力、爆發力)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。  Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。  Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練  2.組合技術訓練	【家政教育】 【海洋教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
10 113/04/15	核心肌群訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。	1.綜合體能訓練	【家政教育】 【海洋教育】	態度檢核 課堂問答	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1 113/04/19	進階體能訓練  蝶式進階動作  全項各距離訓練  (耐力、速耐力、爆發力)	Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	2.組合技術訓練	【長照服務】	實務操作		
11 113/04/22   113/04/26	核心肌群訓練  進階體能訓練  蝶式進階動作  全項各距離訓練  (耐力、速耐力、爆發力)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。  Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。  Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練  2.組合技術訓練	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
12 113/04/29   113/05/03	核心肌群訓練  進階體能訓練  混合式進階動	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。  Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我	Ta-IV-C8 體壇運動道德。  Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練  2.組合技術訓練	【環境教育】 【家政教育】 【長照服務】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	作  全項各距離訓練  練  (耐力、速耐力、爆發力)	表現成績。						
13 113/05/06   113/05/10	核心肌群訓練  進階體能訓練  混合式進階動作  全項各距離訓練  練  (耐力、速耐力、爆發力)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.綜合體能訓練 2.組合技術訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【長照服務】	態度檢核測驗 實務操作	6	
14 113/05/13   113/05/17	第二次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1 媒體識讀		態度檢核測驗 實務操作	6	段考

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		表現成績。						
15 113/05/20   113/05/24	自由式 轉身動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	7. 基本體能訓練 8. 水中動作訓練 9. 實務操作訓練	【環境教育】 【家政教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
16 113/05/27   112/05/31	仰式 轉身動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	7. 基本體能訓練 8. 水中動作訓練 9. 實務操作訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
17 113/06/03   113/06/07	蛙式 轉身動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	7. 基本體能訓練 8. 水中動作訓練 9. 實務操作訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
18 113/06/10   113/06/14	蝶式 轉身動作	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	7. 基本體能訓練 8. 水中動作訓練 9. 實務操作訓練	【性別平等教育】 【家政教育】 【環境教育】 【失智議題】	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	

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

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

## 肆、附件

### 萬新國中體育班發展委員會組織章程(110.6.29)

第一條 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」（以下簡稱本會）。

第二條 本組織成立方式由學校校務會議決定之。

第三條 本校置委員九人至十五人，其中一人為召集人，由校長兼任，各相關行政人員、專任運動教練、體育班教師、家長代表擔任委員；專任運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。且另行增聘體育班學生代表一人至二人擔任委員，不受前項委員總數之限制。

第四條 本會之任務如下：

- 一、體育班課程與教學規劃。
- 二、體育班運動訓練之規劃及督導。
- 三、發展學校體育班本位課程。
- 四、運動傷害之宣導及防護。
- 五、體育班之校內每年定期自評。
- 六、體育班導師遴選。
- 七、其他有關體育班發展事項。

第五條 體育班發展委員會之成員暨產生方式，如表一所示：

表一：體育班發展委員會成員產生方式一覽表：

成 員	產生方式	人數
校 長	召集人。	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、體育組長、教學組長、生教組長	7
家長會代表	由本校家長會選派之。	1

教師代表	由本校體育教師遴選之。	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
總計		15

附註：

- 1.各代表之任期皆為一年，於每年八月因職務或身分之變更改選之。(家長代表因配合新任家長會選舉及新生家長，任期為每年十月至隔年九月)

第六條 體育班發展委員會成員執掌：

表二：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	教學組長	協助課程發展計畫編排授課
委員	生教組長	協助體育班生活秩序管理
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 總務主任 輔導主任	有關學校體育班之規劃，家長、社會資源之運用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。
委員	體育班導師	提供相關體育班事務之支援與建議
委員	體育老師	提供相關體育班事務之支援與建議

委員	專任運動教練	執行體育班訓練競賽相關事宜，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。
----	--------	--

第七條 本會每學期召開一次全體委員會議，如遇需要，臨時另行召集之。

第八條 本會經費由學校相關經費項下支應。

第九條 本會組織章程經校務會議通過，陳校長核可後公佈實施，修正時亦同。

## 萬新國中體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)

依十二年國教基本教育體育班課程實施規範辦理

本會組織章程經 108 年 6 月 25 日體育發展委員會會議通過

第一條 依據教育部 108 年 6 月 6 日發布「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」。

第二條 學校為推動體育班課程發展,依據「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定「體育班發展委員會組織要點」,經學校校務會議通過後,據以成立體育班發展委員會。委員會下應設體育班課程規劃小組。學校得考量學校規模與地理特性,聯合成立校際之體育班課程規劃小組。

第三條 本組織成立方式由體育發展委員會議決定之。

第四條 本委員會由學校行政人員，體育班各領域／群科／學程／科目（含特殊服務需求領域課程）授課教師代表，體育班學生，家長代表，體育班導師及專任運動教練代表擔任委員，召集人由委員互選之。各級學校並得視學校發展需要聘請校外專家學者、社區／部落人士、產業界人士或學生；單一性別委員人數不得少於委員會總數三分之一。

第五條 體育班課程規劃小組應掌握學校教育願景及運動特色,發展學校體育班本位

課程,並負責撰述學校體育班課程計畫、審查特殊優秀運動選手個別化課程、體育相關課程自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫與實施體育班訪視、課程評鑑等。

(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	體育組長兼任女籃教練	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	蘇婉苡	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	鄧政雄	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 112 學年度第一學期

體育班課程規劃第 1 次會議簽到表 日期:112.6.12 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	鄧政雄	
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	蘇婉玟	蘇婉玟

委員	體育教師代表	楊雅雪	假
----	--------	-----	---

## 屏東縣萬新國中 112 學年度第一學期

### 體育班發展委員會審查體育班課程計畫第 1 次會議 紀錄人:廖若然

一、開會時間:中華民國 112 年 6 月 12 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:討論 112 學年度體育班校訂課程之學習節數配置比例與學習內容。

◎提案一:112 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，其它科目（5 考科之外最低需排 7）；九年級  $18+5+7=30$ （最低部訂節數） $19+5+8=32$ （七年級最低部定節數）、 $19+5+7=31$ （八年級最低部定節數）；體育專業最低  $5+1$ （彈性），9 年級其它領域只剩 4 節、 $19+5+8+1=33$ ，7 年級其他領域只剩 2 節； $19+5+7+1=32$ ，8 年級其他領域只剩 3 節。7 級及 2 節空間；8 年級 3 節空間；9 年級 4 節空間以及最低部訂節數配置，請委員給予建議。

年級	五大 主科	本土語	體育專業	其他科目 (討論)	彈性學習 (討論)		總節數
7	18	1	5	8	1	2	35
8	18	1	5	7	1	3	35
9	18	0	5	7	1	4	35

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 3 節的彈性課程分別是班會、國際教育、數學桌遊。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	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)	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	31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 112 學年度第一學期

體育班課程規劃第 2 次會議簽到表 日期:112.6.27 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	鄧政雄	
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	蘇婉玟	蘇婉玟

委員	體育教師代表	楊雅雪	假
----	--------	-----	---

## 屏東縣萬新國中 112 學年度第一學期

體育班發展委員會審查體育班課程規劃第 2 次會議 紀錄人:廖若然

- 一、開會時間:中華民國 112 年 6 月 27 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 112 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 112 年體育班整學年課程計畫，請給予建議。

決 議： 照案通過。

一、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 112 學年度課程發展委員會

第 1 次會議簽到表

時間：112 年 06 月 13 日 12 時 40 分

地點：桌遊教室

委員總人數 27 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	曾淑勤	
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	請假	
	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	王碩煌	王碩煌	
	八年級	林秀芬	林秀芬	
	九年級	劉玉霞	劉玉霞	
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	蘇暉中	蘇暉中	
	英語領域	陳秀珠	陳秀珠	
	數學領域	張詠偉	張詠偉	
	自然領域	蔡禹天	蔡禹天	
	社會領域	陳明來	陳明來	

	藝文領域	李君嫻	李君嫻	
	綜合領域	鍾佩君	鍾佩君 (代)	
	生科領域	蔡永裕	請假	
	健體領域	廖若然	廖若然	
家長代表	家長會長	鄧政雄		
社區代表		陳純		

第一次開會照片



屏東縣萬新國中 112 學年度第一學期課程發展委員會  
第 1 次會議

一、時間：112 年 06 月 13 日 12 時 45 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 23 人 出席 20 人。

五、會議記錄內容

(一)主席報告

感謝各位委員今天參加 112 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 112 學年度上、下學期的課程計畫，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 112 學年度各領域召集人於 112 年 5 月 31 日(星期三)，將 112 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 112/6/30(五)召開第二次課發會，討論課程計畫課程計畫送審日期為：112 年 07 月 05 日(星期三)。
2. 請學務處訓育組編寫 112 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 112 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：112 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

112 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，但對孩子的育具有相當熱忱。

貳、112 年教育會考學生成績結果

全校參加會考人數：		132 人					
5A 人數：2 人				會考最佳成績：		3A++2A	
科目成績	A++	A+	A	B++	B+	B	C
國文	5	3	6	19	17	40	41
英語	1	0	5	10	12	30	73
數學	1	1	7	11	17	42	52
社會	3	1	12	12	19	47	37
自然	0	0	4	9	16	50	52
作文	六級分	五級分	四級分	三級分	二級分	一級分	0 級分
	0	5	68	34	9	6	9

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

112年國中教育會考成績統計	
全校參加會考人數	131
最佳表現	3A++2A
5A++，6級分	0
5A++，5級分	0
5A++，4級分	0
5A++總人數	0
5A，6級分	0
5A，5級分	0
5A，4級分	2
5A總人數	2
5A比例(%)	1.53%
6級分人數	0
5級分人數	5
4級分人數	68
4級分以上總人數	73
5C總人數	25
5C比例(%)	19.08%

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%

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. 增加學生閱讀理解及各科素養能力。
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。
7. 加強學生生活教育，避免劣幣驅逐良幣。

肆、配套措施

1. 本年度教育會考 5C 人數明顯高於往年，探究原因可能是因為學生失去學習動機、現代家長重視育的程度降低、學生沉迷網路社群或網路遊戲、加上家長配合度不高，學校對學生生活教育管理困難，致使部分學生不愛學習或呼朋引伴一同遊玩。故首要應加強學生的生活教育，秩序良好，同學才能進一步培養讀書風氣。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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，依據評量目標的、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. 112 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。

案由二：檢視本校 111 學年度課程規劃、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 111 學年度課程評鑑計劃執行情形。

決議：照案通過。

案由三：規劃本校 112 學年度彈性學習課程節數，提請討論。

說明：為符合 108 課程綱要課程節數規劃，彈性學習每週節數節七年級 5 節、八年級 5 節、九年級 6 節)

彈性學習節數	綱要規定節數	3-5	3-5	3-6
	班會	1	1	1
	社團活動	1	1	1
	生活輔導	0	0	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
	學校實際節數	5	5	6

決議：照案通過。

		藝術才能專長領域(6)	樂理	1	1	0
			音樂與節奏律動	0	0	0
			視唱聽寫	1	1	1
			音樂鑑賞	0	0	1
			主修	2	2	2
		領域學習總節數(29-33)		32	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。

案由七：本校體育班領域學習節數分配表，提請討論。

說明：本校 112 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	1	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	30	29
彈性學習節數	5	5	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(抽萬生)	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	0	0	0
9. 萬新生態	1	0	0

10. 探究與實作	0 0	0	1
總計	35	35	35

決議：照案通過。

案由八：112 學年度各領域教科書評選確認，提請討論。

說明：本校 112 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	翰林	康軒	翰林
	本土語	真平	真平	
	英語文	翰林	康軒	康軒
數學		康軒	翰林	康軒
自然科學		康軒	翰林	南一
社會		翰林	康軒	翰林
健康與體育		康軒	康軒	康軒
藝術		奇鼎	康軒	翰林
綜合活動		康軒	康軒	翰林
科技		康軒	翰林	南一

決議：照案通過。

案由九:112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(課程計畫、廣播、司儀訓練等)	2	協辦處室各項慶典活動佈置	1
協辦教務處行政(學習扶助)	2	協辦學務處(體育班)	2
協辦教務處行政(教室日誌、作業抽查)	2	志工業務	2
協辦學務處(學生差勤)	1	協辦午餐業務	2

討論：112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。

(四)臨時動議：

無

散會：13時20分

紀錄：

教師兼  
教學組長黃怡心

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 112 學年度課程發展委員會

## 第 2 次會議簽到表

時間：112 年 06 月 30 日 10 時 20 分

地點：會議室

委員總人數 25 人，出席 21 人

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	曾淑勤	曾淑勤	
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	蔡永裕	
	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	王碩煌	王碩煌	
	八年級	林秀芬		
	九年級	劉玉霞	劉玉霞	
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	蘇暉中	蘇暉中	
	英語領域	陳秀珠	陳秀珠	
	數學領域	張詠偉	張詠偉	
	自然領域	蔡禹天	蔡禹天	
	社會領域	陳明來	陳明來	

	藝文領域	李君嫻	李君嫻	
	綜合領域	鍾佩君		
	生科領域	蔡永裕	蔡永裕	
	健體領域	廖若然	廖若然	
家長代表	家長會長	鄧政雄		
社區代表		陳純		

第二次開會照片



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 06 月 30 日 10 時 20 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 112 學年度學校普通班課程計畫，提請討論。

說明：

針對本學期課程計畫內容，提請討論。

決議：照案通過。

案由二：審查本校 112 學年度特殊教育課程計畫，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 112 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：

黃怡心

主任：

洪正岳

校長：

曾淑勤