屏東縣中正國民中學體育班課程計畫

課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 111 年 6 月 22 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 111 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 111 年 9 月 2 日屏府教體字第 11130576200 號函核准備查】

壹、體育班課程總體架構

一、學校現況（參見表一）

二、體育班課程目標（以文字表述）

三、體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表（參見表二）

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(參見表三)

參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

一、統整性主題/專題/議題探究課程計畫(參考普通班計畫格式, 若與普通班相同免列)

二、社團活動與技藝課程計畫(參考普通班計畫格式, 若與普通班相同免列)

三、特殊需求領域課程計畫(參見表四及表五)

四、其他類課程計畫(參考普通班計畫格式, 若與普通班相同免列)

肆、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)

二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)

三、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)

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)

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)

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況（表一）

<table>
<tr><td>學校名稱</td><td colspan="2">屏東縣立中正國民中學</td><td>學校類型
(請勾選)</td><td colspan="3">■一般　□非山非市　□偏遠　□特偏　□極偏</td></tr>
<tr><td>地址</td><td colspan="2">屏東市民學路 2 號</td><td>電話</td><td>08-7226387</td><td>傳真</td><td>08-7217939</td></tr>
<tr><td>網址</td><td colspan="6">www.ccjh.ptc.edu.tw</td></tr>
<tr><td>校長</td><td colspan="2">劉瑞富</td><td>E-mail</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>教務(導)主任</td><td colspan="2">陳寶祥</td><td>E-mail</td><td colspan="3">lianglimay@gmail.com</td></tr>
<tr><td>編制內教師數</td><td colspan="6">128</td></tr>
<tr><td>專任運動教練數</td><td colspan="6">2</td></tr>
<tr><td rowspan="6">班級數及
學生人數概況</td><td colspan="2">班級類別</td><td colspan="2">班級數</td><td colspan="2">學生數</td></tr>
<tr><td colspan="2">普通班</td><td colspan="2">45</td><td colspan="2">1333</td></tr>
<tr><td colspan="2"><u>集中式</u>身心障礙類特教班</td><td colspan="2">3</td><td colspan="2">23</td></tr>
<tr><td colspan="2">藝術才能班</td><td colspan="2">3</td><td colspan="2">52</td></tr>
<tr><td rowspan="2">體育班</td><td>發展項目</td><td colspan="2" rowspan="2">3</td><td colspan="2" rowspan="2">76</td></tr>
<tr><td>1.田徑
2.棒球
3.羽球
4.跆拳道</td></tr>
<tr><td colspan="2">總計</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="4"><u>非集中式</u>
特殊類型班級</td><td rowspan="2">分散式資源班</td><td>身心障礙類</td><td colspan="2">1</td><td colspan="2">7</td></tr>
<tr><td>資賦優異類</td><td colspan="2">1</td><td colspan="2">37</td></tr>
<tr><td rowspan="2">巡迴輔導班</td><td>身心障礙類</td><td colspan="2">0</td><td colspan="2">0</td></tr>
<tr><td>資賦優異類</td><td colspan="2">0</td><td colspan="2">0</td></tr>
</table>

二、體育班課程目標(文字表述)

1、提升人文、社會與科技的知能。
2、加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。
3、涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。
4、強化自我學習的能力及終身學習的態度。
5、增強自我了解及生涯發展的能力。
6、深植尊重生命與全球永續發展的觀念。
7、增進競技體能及技術，提升運動競技能力。

三、領域學習課程、特殊類型班級課程及彈性學習課程節數一覽表（表二）

教育階段 / 階段 / 年級 / 領域/科目			國民中學			備註
			第四學習階段			
			七	八	九	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5) 本土語言(1)	國語文(5)	國語文(5)	
			英語文(3)	英語文(3)	英語文(3)	
		數學	數學(4)	數學(4)	數學(4)	
		社會	社會(3) （歷史1、地理1、公民與社會1）	社會(3) （歷史1、地理1、公民與社會1）	社會(3) （歷史1、地理1、公民與社會1）	
		自然科學	自然科學(3) （生物3）	自然科學(3) （理化3）	自然科學(3) （理化3）	
		藝術	藝術（2） （音樂1、視覺藝術1）	藝術（2） （音樂1、表演藝術1）	藝術（2） （視覺藝術1、表演藝術1）	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。
		綜合活動	綜合活動（2） （童軍1、輔導1） (從111學年度開始適用)	綜合活動（2） （家政1、童軍1）	綜合活動（2） （家政1、童軍1）	
		科技	科技（1） （生活科技及資訊教育1）	科技（1） （生活科技及資訊教育1）	科技（1） （生活科技及資訊教育1）	
		健康與體育	健康與體育（2） （健康教育1、體育1）	健康與體育（2） （健康教育1、體育1）	健康與體育（2） （健康教育1、體育1）	
	特殊類型班級課程	體育專業	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	
學習節數			**31節**	**30節**		
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	1(閱讀1)	2(英語閱讀1、科普教育1)	2(英語閱讀1、科普教育1)	特殊需求領域課程

		社團活動與技藝課程	1(社團1)	1(社團1)	1(社團1)	**(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(班週會1)	1(班週會1)	1(班週會1)	
學習節數			**4節**	**5節**		
學習總節數			**35節**			

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

體育班體育專業領域課程計畫（表三）

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0830-0909	技術操	1.擺臂訓練(6 節) 2.重心訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	0912-0923	技術操	1.抬腿訓練(6 節) 2.手與腳的互相配合協調(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	0926-1007	短距離跑	1.蹲踞式起跑(6 節) 2.加速度訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
7-8	1010-1021	短距離跑	1.速耐力訓練(6 節) 2.輔助訓練(小碎步、小蛙跳各十組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
9-10	1024-1104	欄架	1.欄架伸展操(6 節) 2.欄間節奏跑 (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
11-12	1107-1118	欄架	1.起跨動作訓練(4 節) 2.收腳動作訓練(4 節) 3.輔助訓練(小欄架抬腿跑各十組) (4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
13-14	1121-1202	跳遠	1.踏板訓練(4 節) 2.落地訓練(4 節) 3.助跑訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
15-16	1205-1216	跳遠	1.踏板訓練(4 節) 2.落地訓練(4 節) 3.助跑訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
17-18	1219-1230	跳高	1.步伐訓練(3 節) 2.起跳訓練(3 節) 3.輔助訓練(腰部弓身) (3 節) 4.過竿、收腳訓練(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
19-20	0102-0113	跳高	1.步伐訓練(3 節) 2.起跳訓練(3 節) 3.輔助訓練(腰部弓身) (3 節) 4.過竿、收腳訓練(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
21	0116-0119	總複習	總複習(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【長照服務】 【失智防護】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0213-0224	鉛球	1.握球訓練(6 節) 2.站立投擲訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
3-4	0227-0310	鉛球	1.滑步投擲訓練(6 節) 2.輔助訓練(彈力繩十組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
5-6	0313-0324	鐵餅	1.握餅方法(6 節) 2.站立式投擲(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
7-8	0327-0407	鐵餅	1.旋轉投擲(6 節) 2.投擲技術模擬(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
9-10	0410-0421	中長距離跑	1.站立式起跑(3 節) 2.擺臂訓練(3 節) 3.呼吸調整(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
11-12	0424-0505	中長距離跑	1.耐力訓練(6 節) 2.速度訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
13-14	0508-0519	重量訓練	1.訓練安全原則(4 節) 2.器材操作原則(4 節) 3.器材維護原則(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
15-16	0522-0602	重量訓練	1.訓練安全原則(4 節) 2.器材操作原則(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%)	【性別平等】 【人權教育】

			3.器材維護原則(4 節)	3.綜合技術應用(40%)	【資訊教育】
17-18	0605-0616	重量循環體能	1.訓練安全原則(3 節) 2.器材操作原則(3 節) 3.器材維護原則(3 節) 4.呼吸調整(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】
19-20	0619-0630	總複習	總複習(12 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【品德教育】 【失智防護】 【長照服務】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0830-0909	技術操	1.擺臂訓練(6 節) 2.重心訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	0912-0923	技術操	1.抬腿訓練(6 節) 2.手與腳的互相配合協調(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	0926-1007	短距離跑	1.蹲踞式起跑(6 節) 2.加速度訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
7-8	1010-1021	短距離跑	1.速耐力訓練(6 節) 2.輔助訓練(小碎步、小蛙跳各十五組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
9-10	1024-1104	欄架	1.欄架伸展操(6 節) 2.欄間節奏跑(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
11-12	1107-1118	欄架	1.起跨動作訓練(4 節) 2.收腳動作訓練(4 節) 3.輔助訓練(小欄架抬腿跑各十五組) (4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
13-14	1121-1202	跳遠	1.踏板訓練(4 節) 2.落地訓練(4 節) 3.助跑訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
15-16	1205-1216	跳遠	1.踏板訓練(4 節) 2.落地訓練(4 節) 3.助跑訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
17-18	1219-1230	跳高	1.步伐訓練(3 節) 2.起跳訓練(3 節) 3.輔助訓練(腰部弓身) (3 節) 4.過竿、收腳訓練(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
19-20	0102-0113	跳高	1.步伐訓練(3 節) 2.起跳訓練(3 節) 3.輔助訓練(腰部弓身) (3 節) 4.過竿、收腳訓練(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
21	0116-0119	總複習	總複習(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【長照服務】 【失智防護】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0213-0224	鉛球	1.握球訓練(6 節) 2.站立投擲訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
3-4	0227-0310	鉛球	1.滑步投擲訓練(6 節) 2.輔助訓練(彈力繩十五組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
5-6	0313-0324	鐵餅	1.握餅方法(6 節) 2.站立式投擲(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
7-8	0327-0407	鐵餅	1.旋轉投擲(6 節) 2.投擲技術模擬(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
9-10	0410-0421	中長距離跑	1.站立式起跑(3 節) 2.擺臂訓練(3 節) 3.呼吸調整(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
11-12	0424-0505	中長距離跑	1.耐力訓練(6 節) 2.速度訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】

13-14	0508-0519	重量訓練	1.訓練安全原則(4 節) 2.器材操作原則(4 節) 3.器材維護原則(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
15-16	0522-0602	重量訓練	1.訓練安全原則(4 節) 2.器材操作原則(4 節) 3.器材維護原則(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
17-18	0605-0616	重量循環體能	1.訓練安全原則(3 節) 2.器材操作原則(3 節) 3.器材維護原則(3 節) 4.呼吸調整(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】
19-20	0619-0630	總複習	總複習(12 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【品德教育】 【失智防護】 【長照服務】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0830-0909	技術操	1.擺臂訓練(6 節) 2.重心訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	0912-0923	技術操	1.抬腿訓練(6 節) 2.手與腳的互相配合協調(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	0926-1007	短距離跑	1.蹲踞式起跑(6 節) 2.加速度訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
7-8	1010-1021	短距離跑	1.速耐力訓練(6 節) 2.輔助訓練(小碎步、小蛙跳各二十組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
9-10	1024-1104	欄架	1.欄架伸展操(6 節) 2.欄間節奏跑 (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
11-12	1107-1118	欄架	1.起跨動作訓練(4 節) 2.收腳動作訓練(4 節) 3.輔助訓練(小欄架抬腿跑各二十組) (4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
13-14	1121-1202	跳遠	1.踏板訓練(4 節) 2.落地訓練(4 節) 3.助跑訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
15-16	1205-1216	跳遠	1.踏板訓練(4 節) 2.落地訓練(4 節) 3.助跑訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
17-18	1219-1230	跳高	1.步伐訓練(3 節) 2.起跳訓練(3 節) 3.輔助訓練(腰部弓身) (3 節) 4.過竿、收腳訓練(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
19-20	0102-0113	跳高	1.步伐訓練(3 節) 2.起跳訓練(3 節) 3.輔助訓練(腰部弓身) (3 節) 4.過竿、收腳訓練(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
21	0116-0119	總複習	總複習(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【長照服務】 【失智防護】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0213-0224	鉛球	1.握球訓練(6 節) 2.站立投擲訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
3-4	0227-0310	鉛球	1.滑步投擲訓練(6 節) 2.輔助訓練(彈力繩二十組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
5-6	0313-0324	鐵餅	1.握餅方法(6 節) 2.站立式投擲(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
7-8	0327-0407	鐵餅	1.旋轉投擲(6 節) 2.投擲技術模擬(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
9-10	0410-0421	中長距離跑	1.站立式起跑(3 節) 2.擺臂訓練(3 節) 3.呼吸調整(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】

					【長照服務】
11-12	0424-0505	中長距離跑	1.耐力訓練(6 節) 2.速度訓練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
13-14	0508-0519	重量訓練	1.訓練安全原則(4 節) 2.器材操作原則(4 節) 3.器材維護原則(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
15-16	0522-0602	重量訓練	1.訓練安全原則(4 節) 2.器材操作原則(4 節) 3.器材維護原則(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
17-18	0605-0616	重量循環體能	1.訓練安全原則(3 節) 2.器材操作原則(3 節) 3.器材維護原則(3 節) 4.呼吸調整(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】
19-20	0619-0630	總複習	總複習(12 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【品德教育】 【失智防護】 【長照服務】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0830-0909	打擊練習	1.綜合體能訓練(6 節) 2.投打練習(6 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	0912-0923	打擊練習	1.觸擊短打(6 節) 2.分組打擊練習(6 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	0926-1007	投、接、擊、跑等基本技術練習	1.投手投球準確度訓練(6 節) 2.回傳球速度及準確度訓練(6 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
7-8	1010-1021	投、接、擊、跑等基本技術練習	1.實戰戰術訓練(6 節) 2.跑壘訓練(6 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
9-10	1024-1104	外野接球訓練	1.外野手高飛球判斷訓練(4 節) 2.回傳球訓練(4 節) 3.滾地球接球訓練(4 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
11-12	1107-1118	外野接球訓練	1.外野手高飛球判斷訓練(4 節) 2.回傳球訓練(4 節) 3.滾地球接球訓練(4 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
13-14	1121-1202	投打練習	1.分組打擊訓練(4 節) 2.短打訓練(4 節) 3.實戰戰術訓練(4 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
15-16	1205-1216	投打練習	1.分組打擊訓練(4 節) 2.短打訓練(4 節) 3.實戰戰術訓練(4 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
17-18	1219-1230	投捕練習	1.投手投球準確度(4 節) 2.投捕默契(4 節) 3.投捕暗號練習(4 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
19-20	0102-0113	投捕練習	1.投手投球準確度(4 節) 2.投捕默契(4 節) 3.投捕暗號練習(4 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
21	0116-0119	總複習	總複習(6 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【長照服務】 【失智防護】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0213-0224	跑壘技巧練習	1.綜合體能訓練(12 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
3-4	0227-0310	跑壘技巧練習	1.跑壘技巧訓練(6 節) 2.戰術應用(6 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
5-6	0313-0324	攻守講解	1.打擊技巧訓練(6 節) 2.分組訓練(6 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
7-8	0327-0407	攻守講解	1.分組訓練(6 節) 2.實戰戰術訓練(6 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】

9-10	0410-0421	綜合守備訓練	1.加強內野守備(6 節) 2.外野手回傳球訓練(6 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
11-12	0424-0505	綜合守備訓練	1.團隊默契訓練(12 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
13-14	0508-0519	戰術的運用	1.戰術講解(4 節) 2.團隊默契訓練(4 節) 3.實戰戰術訓練(4 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
15-16	0522-0602	戰術的運用	1.戰術講解(4 節) 2.團隊默契訓練(4 節) 3.實戰戰術訓練(4 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
17-18	0605-0616	模擬比賽	1.實戰訓練(4 節) 2.綜合技術訓練(4 節) 3.選手心理訓練(4 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】
19-20	0619-0630	總複習	總複習(12 節)	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)	【品德教育】 【失智防護】 【長照服務】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0830-0909	揮拍(4 節)、發球(4 節)、挑球(4 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉(4 節) 2.把球挑至後場 3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	0912-0923	放小球(6 節)、直線長球(6 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉 2.把球挑至後場 3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	0926-1007	對角長球(6 節)、直線扣球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
7-8	1010-1021	斜線扣球(6 節)、直線切球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
9-10	1024-1104	斜線切球(4 節)、米字步伐(4 節)、米字步伐的連貫(4 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 50 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
11-12	1107-1118	基本球路綜合練習(12 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 50 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
13-14	1121-1202	米字步伐綜合練習(6 節)、多球綜合練習(6 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
15-16	1205-1216	對角球綜合練習(4 節)、復健(4 節)、伸展的指導(4 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
17-18	1219-1230	戰術的訓練(4 節)、戰術的指導(4 節)、實戰練習(4 節)	1.戰術的運用 2.是否能分析對手的戰略 3.分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
19-21	0102-0119	總複習(18)	總複習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0213-0224	揮拍(4 節)、發球(4 節)、挑球(4 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉 2.把球挑至後場 3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
3-4	0227-0310	放小球(6 節)、直線長球(6 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉 2.把球挑至後場	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%)	【安全教育】 【品德教育】

			3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	3.實戰訓練表現(30%)	【戶外教育】 【長照服務】
5-6	0313-0324	對角長球(6 節)、直線扣球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
7-8	0327-0407	斜線扣球(6 節)、直線切球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
9-10	0410-0421	斜線切球(4 節)、米字步伐(4 節)、米字步伐的連貫(4 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 50 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
11-12	0424-0505	基本球路綜合練習(12 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 50 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
13-14	0508-0519	米字步伐綜合練習(6 節)、多球綜合練習(6 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
15-16	0522-0602	對角球綜合練習(4 節)、復健(4 節)、伸展的指導(4 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
17-18	0605-0616	戰術的訓練(4 節)、戰術的指導(4 節)、實戰練習(4 節)	1.戰術的運用 2.是否能分析對手的戰略 3.分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】
19-20	0619-0630	總複習(12)	總複習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【品德教育】 【失智防護】 【長照服務】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0830-0909	揮拍(4 節)、發球(4 節)、挑球(4 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉 2.把球挑至後場 3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	0912-0923	放小球(6 節)、直線長球(6 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉 2.把球挑至後場 3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	0926-1007	對角長球(6 節)、直線扣球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
7-8	1010-1021	斜線扣球(6 節)、直線切球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
9-10	1024-1104	斜線切球(4 節)、米字步伐(4 節)、米字步伐的連貫(4 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 60 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
11-12	1107-1118	基本球路綜合練習(12 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 60 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
13-14	1121-1202	米字步伐綜合練習(6 節)、多球綜合練習(6 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
15-16	1205-1216	對角球綜合練習(4 節)、復健(4 節)、伸展的指導(4 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
17-18	1219-1230	戰術的訓練(4 節)、戰術的指導(4 節)、實戰練習(4 節)	1.戰術的運用 2.是否能分析對手的戰略 3.分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】

19-21	0102-0119	總複習(18)	總複習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0213-0224	揮拍(4 節)、發球(4 節)、挑球(4 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉 2.把球挑至後場 3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
3-4	0227-0310	放小球(6 節)、直線長球(6 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉 2.把球挑至後場 3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
5-6	0313-0324	對角長球(6 節)、直線扣球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
7-8	0327-0407	斜線扣球(6 節)、直線切球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
9-10	0410-0421	斜線切球(4 節)、米字步伐(4 節)、米字步伐的連貫(4 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 60 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
11-12	0424-0505	基本球路綜合練習(12 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 60 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
13-14	0508-0519	米字步伐綜合練習(6 節)、多球綜合練習(6 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
15-16	0522-0602	對角球綜合練習(4 節)、復健(4 節)、伸展的指導(4 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
17-18	0605-0616	戰術的訓練(4 節)、戰術的指導(4 節)、實戰練習(4 節)	1.戰術的運用 2.是否能分析對手的戰略 3.分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】
19-20	0619-0630	總複習(12)	總複習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【品德教育】 【失智防護】 【長照服務】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0830-0909	揮拍(4 節)、發球(4 節)、挑球(4 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉 2.把球挑至後場 3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	0912-0923	放小球(6 節)、直線長球(6 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉 2.把球挑至後場 3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	0926-1007	對角長球(6 節)、直線扣球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】

7-8	1010-1021	斜線扣球(6 節)、直線切球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
9-10	1024-1104	斜線切球(4 節)、米字步伐(4 節)、米字步伐的連貫(4 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 70 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
11-12	1107-1118	基本球路綜合練習(12 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 70 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
13-14	1121-1202	米字步伐綜合練習(6 節)、多球綜合練習(6 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
15-16	1205-1216	對角球綜合練習(4 節)、復健(4 節)、伸展的指導(4 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
17-18	1219-1230	戰術的訓練(4 節)、戰術的指導(4 節)、實戰練習(4 節)	1.戰術的運用 2.是否能分析對手的戰略 3.分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
19-21	0102-0119	總複習(18)	總複習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】

第二學期

週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0213-0224	揮拍(4 節)、發球(4 節)、挑球(4 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉 2.把球挑至後場 3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
3-4	0227-0310	放小球(6 節)、直線長球(6 節)	1.手臂伸直揮拍、發球轉體上拉 2.把球挑至後場 3.各落點拍面是否正確 4.身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
5-6	0313-0324	對角長球(6 節)、直線扣球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
7-8	0327-0407	斜線扣球(6 節)、直線切球(6 節)	1.身體側身轉角，避免只用手臂 2.手臂是否伸直扣球 3.身體側身要轉向斜線 4.身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
9-10	0410-0421	斜線切球(4 節)、米字步伐(4 節)、米字步伐的連貫(4 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 70 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
11-12	0424-0505	基本球路綜合練習(12 節)	1.身體側身球的方向要注意 2.腳步要流暢 3.米字步來回 70 組 4 綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
13-14	0508-0519	米字步伐綜合練習(6 節)、多球綜合練習(6 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
15-16	0522-0602	對角球綜合練習(4 節)、復健(4 節)、伸展的指導(4 節)	1.腳步的連貫性 2.綜合扣，長，切球做練習 3.各落點拍面是否正確 4.受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
17-18	0605-0616	戰術的訓練(4 節)、戰術的指導(4 節)、實戰練習(4 節)	1.戰術的運用 2.是否能分析對手的戰略 3.分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】
19-20	0619-0630	總複習(12)	總複習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)	【品德教育】 【失智防護】 【長照服務】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0830-0909	熱身運動	1.基礎動態熱身(操場 10 圈) (6 節) 2.基礎肌力與敏捷訓練(折返跑 50 組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	0912-0923	熱身運動	1.基礎動態熱身(操場 10 圈) (6 節) 2.基礎肌力與敏捷訓練(折返跑 50 組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	0926-1007	步伐訓練	1.切邊步伐訓練(4 節) 2.換邊步伐訓練(4 節) 3.假動作步伐訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
7-8	1010-1021	步伐訓練	1.切邊步伐訓練 (4 節) 2.換邊步伐訓練(4 節) 3.假動作步伐訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
9-10	1024-1104	踢擊訓練	1.速度靶踢擊(6 節) 2.防禦靶踢擊 (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
11-12	1107-1118	踢擊訓練	1.得分踢擊 (6 節) 2.賽場體能踢擊(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
13-14	1121-1202	比賽模式分組練習	1.分組比賽模式練習(6 節) 2.分組約束對練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
15-16	1205-1216	比賽模式分組練習	1.分組比賽模式練習(6 節) 2.分組約束對練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
17-18	1219-1230	恢復運動	1.動態收操 (6 節) 2.靜態收操(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
19-21	0102-0119	總複習	總複習(18 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0213-0224	進階熱身運動	1.進階基礎動態熱身(操場 12 圈) (6 節) 2.進階基礎肌力與敏捷訓練(折返跑 55 組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
3-4	0227-0310	進階熱身運動	1.進階基礎動態熱身(操場 12 圈) (6 節) 2.進階基礎肌力與敏捷訓練(折返跑 55 組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
5-6	0313-0324	步伐組合訓練	1.切邊步伐組合訓練 (4 節) 2.換邊步伐組合訓練 (4 節) 3.假動作步伐組合訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
7-8	0327-0407	步伐組合訓練	1.切邊步伐組合訓練 (4 節) 2.換邊步伐組合訓練 (4 節) 3.假動作步伐組合訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
9-10	0410-0421	進階踢擊訓練	1.速度靶踢擊 (6 節) 2.防禦靶踢擊(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
11-12	0424-0505	進階踢擊訓練	1.得分踢擊 (6 節) 2.賽場體能踢擊(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
13-14	0508-0519	進階比賽模式分組練習	1.進階分組比賽模式練習 (6 節) 2.進階分組約束對練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
15-16	0522-0602	進階比賽模式分組練習	1.進階分組比賽模式練習 (6 節) 2.進階分組約束對練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
17-18	0605-0616	進階恢復運動	1.進階動態收操 (6 節) 2.進階靜態收操(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】
19-20	0619-0630	總複習	總複習(12 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【品德教育】 【失智防護】 【長照服務】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0830-0909	熱身運動	1.基礎動態熱身(操場 10 圈) (6 節) 2.基礎肌力與敏捷訓練(折返跑 60 組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	0912-0923	熱身運動	1.基礎動態熱身(操場 10 圈) (6 節) 2.基礎肌力與敏捷訓練(折返跑 60 組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	0926-1007	步伐訓練	1.切邊步伐訓練 (4 節) 2.換邊步伐訓練(4 節) 3.假動作步伐訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
7-8	1010-1021	步伐訓練	1.切邊步伐訓練(4 節) 2.換邊步伐訓練(4 節) 3.假動作步伐訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【長照服務】 【安全教育】
9-10	1024-1104	踢擊訓練	1.速度靶踢擊 (6 節) 2.防禦靶踢擊 (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
11-12	1107-1118	踢擊訓練	1.得分踢擊(6 節) 2.賽場體能踢擊(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【生命教育】
13-14	1121-1202	比賽模式分組練習	1.分組比賽模式練習(6 節) 2.分組約束對練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
15-16	1205-1216	比賽模式分組練習	1.分組比賽模式練習(6 節) 2.分組約束對練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【安全教育】 【資訊教育】
17-18	1219-1230	恢復運動	1.動態收操(6 節) 2.靜態收操(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
19-21	0102-0119	總複習	總複習(18 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【安全教育】 【長照服務】
第二學期					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	0213-0224	進階熱身運動	1.進階基礎動態熱身(12 操場圈) (6 節) 2.進階基礎肌力與敏捷訓練(折返跑 65 組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
3-4	0227-0310	進階熱身運動	1.進階基礎動態熱身(12 操場圈) (6 節) 2.進階基礎肌力與敏捷訓練(折返跑 65 組) (6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【戶外教育】 【長照服務】
5-6	0313-0324	步伐組合訓練	1.切邊步伐組合訓練 (4 節) 2.換邊步伐組合訓練 (4 節) 3.假動作步伐組合訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
7-8	0327-0407	步伐組合訓練	1.切邊步伐組合訓練 (4 節) 2.換邊步伐組合訓練 (4 節) 3.假動作步伐組合訓練(4 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】 【品德教育】 【失智防護】
9-10	0410-0421	進階踢擊訓練	1.速度靶踢擊 (6 節) 2.防禦靶踢擊(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
11-12	0424-0505	進階踢擊訓練	1.得分踢擊 (6 節) 2.賽場體能踢擊(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【品德教育】 【科學教育】 【長照服務】
13-14	0508-0519	進階比賽模式分組練習	1.進階分組比賽模式練習 (6 節) 2.進階分組約束對練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
15-16	0522-0602	進階比賽模式分組練習	1.進階分組比賽模式練習 (6 節) 2.進階分組約束對練(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【資訊教育】
17-18	0605-0616	進階恢復運動	1.進階動態收操 (6 節) 2.進階靜態收操(6 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】
19-20	0619-0630	總複習	總複習(12 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【品德教育】 【失智防護】 【長照服務】

填表說明：

1.議題融入如下：

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

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

參、校訂課程彈性學習課程計畫

一、特殊需求領域課程

(一)課程架構：(請依體育班專長項目實際情形填寫)

上學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業訓練	田徑	21	
體育專業訓練	棒球	21	
體育專業訓練	羽球	21	
體育專業訓練	跆拳道	21	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業訓練	田徑	20	
體育專業訓練	棒球	20	
體育專業訓練	羽球	20	
體育專業訓練	跆拳道	20	

(二)彈性學習課程計畫：(表五)

屏東縣中正國中 111 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	體育專業(田徑)	課程類別	□統整性主題/專題/議題探究課程 □社團活動與技藝課程 ■特殊需求領域課程 □其他類課程
實施年級	■7 年級	節數	第 1-2 學期每週 1 節共 41 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養具體內涵	■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動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。		

學習重點	學習表現	P-IV-1　了解與運動用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2　了解與運動用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3　了與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷安全原則與運動防護 T-IV-1　理解並操作跑、跳、擲、蹬等專項技術 T-IV-2　理解並操作跑、跳、擲、蹬等專項技術之進階技術 T-IV-3　理解並操作接力動作技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ts-IV-1 了解並運用心理技巧 Ts-IV-2 理解並演練溝通能力 Ts-IV-3 了解並執行環境適應能力
	學習內容	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支原理原則 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 T-IV-B1 跑、跳、擲、蹬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、聯合動作之嫌續及完成動作之技術 T-IV-B3　跑、跳、擲、蹬之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ts-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ts-IV-D2 訓練、競賽、與心理技巧 Ts-IV-D3 溝通管道與方法 Ts-IV-D4 訓練與競賽環境
課程目標		一、 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練、增進田徑專項運動之競技體適能。 二、 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團體隊之田徑專項運動技術水準。 三、 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。
表現任務（總結性評量）		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-2週	技術操	1.擺臂訓練 2.重心訓練 3.抬腿訓練 4.手與腳的互相配合協調	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第3-4週	技術操	1.擺臂訓練 2.重心訓練 3.抬腿訓練 4.手與腳的互相配合協調	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第5-6週	短距離跑	1.蹲踞式起跑 2.加速度訓練 3.速耐力訓練 4.輔助訓練(小碎步、小蛙跳)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第7-8週	短距離跑	1.蹲踞式起跑 2.加速度訓練 3.速耐力訓練 4.輔助訓練(小碎步、小蛙跳)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第9-10週	欄架	1.欄架伸展操 2.欄間節奏跑 3.起跨動作訓練 4.收腳動作訓練 5.輔助訓練(小欄架抬腿跑)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)

	第 11-12 週	欄架	1.欄架伸展操 2.欄間節奏跑 3.起跨動作訓練 4.收腳動作訓練 5.輔助訓練(小欄架抬腿跑)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 13-14 週	跳遠	1.踏板訓練 2.落地訓練 3.助跑訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 15-16 週	跳遠	1.踏板訓練 2.落地訓練 3.助跑訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 17-18 週	跳高	1.步伐訓練 2.起跳訓練 3.輔助訓練(腰部弓身) 4.過竿、收腳訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 19-20 週	跳高	1.步伐訓練 2.起跳訓練 3.輔助訓練(腰部弓身) 4.過竿、收腳訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第2學期	第 1-2 週	鉛球	1.握球訓練 2.站立投擲訓練 3.滑步投擲訓練 4.輔助訓練(彈力繩)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 3-4 週	鉛球	1.握球訓練 2.站立投擲訓練 3.滑步投擲訓練 4.輔助訓練(彈力繩)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 5-6 週	鐵餅	1.握餅方法 2.站立式投擲 3.旋轉投擲 4.投擲技術模擬	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 7-8 週	鐵餅	1.握餅方法 2.站立式投擲 3.旋轉投擲 4.投擲技術模擬	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 9-10 週	中長距離跑	1.站立式起跑 2.擺臂訓練 3.呼吸調整 4.耐力訓練 5.速度訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 11-12 週	中長距離跑	1.站立式起跑 2.擺臂訓練 3.呼吸調整 4.耐力訓練 5.速度訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 13-14 週	重量訓練	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 15-16 週	重量訓練	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 17-18 週	重量循環體能	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則 4.呼吸調整	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)

	第 19-20 週	重量循環體能	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則 4.呼吸調整	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
議題融入		■品德 ■ 性別 ■人權 □環境 □海洋 ■生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1.個人技術(20%) 2.平時練習測驗(20%) 3.訓練學習態度(30%) 4.參賽運動表現(30%) 【下學期】 1.個人技術(20%) 2.平時練習測驗(20%) 3.訓練學習態度(30%) 4.參賽運動表現(30%)		
教學設施設備需求		【場地】田徑場、重量訓練室 【器材】起跑架、欄架、碼表、鐵餅、鉛球、跳高墊組，角錐、小欄架、皮尺、彈力繩		
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 補充教材 3. 教師自編	師資來源	校內
備註				

課程名稱		體育專業(田徑)	課程類別	□統整性主題/專題/議題探究課程 □社團活動與技藝課程 ■特殊需求領域課程 □其他類課程
實施年級		■8 年級	節數	第 1-2 學期每週 1 節共 41 節
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養具體內涵		■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動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。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運動用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運動用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷安全原則與運動防護		

		T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、蹬等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、蹬等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ts-IV-1 了解並運用心理技巧 Ts-IV-2 理解並演練溝通能力 Ts-IV-3 了解並執行環境適應能力
	學習內容	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支原理原則 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 T-IV-B1 跑、跳、擲、蹬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、聯合動作之嫻熟及完成動作之技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、蹬之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ts-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ts-IV-D2 訓練、競賽、與心理技巧 Ts-IV-D3 溝通管道與方法 Ts-IV-D4 訓練與競賽環境
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練、增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團體隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。
表現任務（總結性評量）		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。

學習進度週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-2週	技術操	1.擺臂訓練 2.重心訓練 3.抬腿訓練 4.手與腳的互相配合協調	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第3-4週	技術操	1.擺臂訓練 2.重心訓練 3.抬腿訓練 4.手與腳的互相配合協調	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第5-6週	短距離跑	1.蹲踞式起跑 2.加速度訓練 3.速耐力訓練 4.輔助訓練(小碎步、小蛙跳)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第7-8週	短距離跑	1.蹲踞式起跑 2.加速度訓練 3.速耐力訓練 4.輔助訓練(小碎步、小蛙跳)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第9-10週	欄架	1.欄架伸展操 2.欄間節奏跑 3.起跨動作訓練 4.收腳動作訓練 5.輔助訓練(小欄架抬腿跑)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第11-12週	欄架	1.欄架伸展操 2.欄間節奏跑 3.起跨動作訓練 4.收腳動作訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)

			5.輔助訓練(小欄架抬腿跑)	
	第 13-14 週	跳遠	1.踏板訓練 2.落地訓練 3.助跑訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 15-16 週	跳遠	1.踏板訓練 2.落地訓練 3.助跑訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 17-18 週	跳高	1.步伐訓練 2.起跳訓練 3.輔助訓練(腰部弓身) 4.過竿、收腳訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 19-20 週	跳高	1.步伐訓練 2.起跳訓練 3.輔助訓練(腰部弓身) 4.過竿、收腳訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第2學期	第 1-2 週	鉛球	1.握球訓練 2.站立投擲訓練 3.滑步投擲訓練 4.輔助訓練(彈力繩)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 3-4 週	鉛球	1.握球訓練 2.站立投擲訓練 3.滑步投擲訓練 4.輔助訓練(彈力繩)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 5-6 週	鐵餅	1.握餅方法 2.站立式投擲 3.旋轉投擲 4.投擲技術模擬	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 7-8 週	鐵餅	1.握餅方法 2.站立式投擲 3.旋轉投擲 4.投擲技術模擬	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 9-10 週	中長距離跑	1.站立式起跑 2.擺臂訓練 3.呼吸調整 4.耐力訓練 5.速度訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 11-12 週	中長距離跑	1.站立式起跑 2.擺臂訓練 3.呼吸調整 4.耐力訓練 5.速度訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 13-14 週	重量訓練	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 15-16 週	重量訓練	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 17-18 週	重量循環體能	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則 4.呼吸調整	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)

	第 19-20 週	重量循環體能	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則 4.呼吸調整	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
議題融入		■品德 ■ 性別 ■人權 □環境 □海洋 ■生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1.個人技術(20%) 2.平時練習測驗(20%) 3.訓練學習態度(30%) 4.參賽運動表現(30%) 【下學期】 1.個人技術(20%) 2.平時練習測驗(20%) 3.訓練學習態度(30%) 4.參賽運動表現(30%)		
教學設施設備需求		【場地】田徑場、重量訓練室 【器材】起跑架、欄架、碼表、鐵餅、鉛球、跳高墊組，角錐、小欄架、皮尺、彈力繩		
教材來源		1.體育專業領域課程綱要 2.補充教材 3.教師自編	師資來源	校內
備註				

課程名稱		體育專業(田徑)	課程類別	□統整性主題/專題/議題探究課程 □社團活動與技藝課程 ■特殊需求領域課程 □其他類課程
實施年級		■9 年級	節數	第 1-2 學期每週 1 節共 41 節
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養具體內涵		■體-J-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-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。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運動用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運動用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲、蹬等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、蹬等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德		

		Ts-IV-1 了解並運用心理技巧 Ts-IV-2 理解並演練溝通能力 Ts-IV-3 了解並執行環境適應能力
	學習內容	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支原理原則 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 T-IV-B1 跑、跳、擲、蹬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、聯合動作之嫻續及完成動作之技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、蹬之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ts-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ts-IV-D2 訓練、競賽、與心理技巧 Ts-IV-D3 溝通管道與方法 Ts-IV-D4 訓練與競賽環境
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練、增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團體隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。
表現任務（總結性評量）		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。

學習進度週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-2週	技術操	1.擺臂訓練 2.重心訓練 3.抬腿訓練 4.手與腳的互相配合協調	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第3-4週	技術操	1.擺臂訓練 2.重心訓練 3.抬腿訓練 4.手與腳的互相配合協調	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第5-6週	短距離跑	1.蹲踞式起跑 2.加速度訓練 3.速耐力訓練 4.輔助訓練(小碎步、小蛙跳)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第7-8週	短距離跑	1.蹲踞式起跑 2.加速度訓練 3.速耐力訓練 4.輔助訓練(小碎步、小蛙跳)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第9-10週	欄架	1.欄架伸展操 2.欄間節奏跑 3.起跨動作訓練 4.收腳動作訓練 5.輔助訓練(小欄架抬腿跑)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第11-12週	欄架	1.欄架伸展操 2.欄間節奏跑 3.起跨動作訓練 4.收腳動作訓練 5.輔助訓練(小欄架抬腿跑)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第13-14週	跳遠	1.踏板訓練 2.落地訓練 3.助跑訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)

	第 15-16 週	跳遠	1.踏板訓練 2.落地訓練 3.助跑訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 17-18 週	跳高	1.步伐訓練 2.起跳訓練 3.輔助訓練(腰部弓身) 4.過竿、收腳訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 19-20 週	跳高	1.步伐訓練 2.起跳訓練 3.輔助訓練(腰部弓身) 4.過竿、收腳訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第2學期	第 1-2 週	鉛球	1.握球訓練 2.站立投擲訓練 3.滑步投擲訓練 4.輔助訓練(彈力繩)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 3-4 週	鉛球	1.握球訓練 2.站立投擲訓練 3.滑步投擲訓練 4.輔助訓練(彈力繩)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 5-6 週	鐵餅	1.握餅方法 2.站立式投擲 3.旋轉投擲 4.投擲技術模擬	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 7-8 週	鐵餅	1.握餅方法 2.站立式投擲 3.旋轉投擲 4.投擲技術模擬	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 9-10 週	中長距離跑	1.站立式起跑 2.擺臂訓練 3.呼吸調整 4.耐力訓練 5.速度訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 11-12 週	中長距離跑	1.站立式起跑 2.擺臂訓練 3.呼吸調整 4.耐力訓練 5.速度訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 13-14 週	重量訓練	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 15-16 週	重量訓練	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 17-18 週	重量循環體能	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則 4.呼吸調整	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 19-20 週	重量循環體能	1.訓練安全原則 2.器材操作員則 3.器材維護原則 4.呼吸調整	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
議題融入		■品德 ■ 性別 ■人權 □環境 □海洋 ■生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		

評量規劃	【上學期】 1.個人技術(20%) 2.平時練習測驗(20%) 3.訓練學習態度(30%) 4.參賽運動表現(30%) 【下學期】 1.個人技術(20%) 2.平時練習測驗(20%) 3.訓練學習態度(30%) 4.參賽運動表現(30%)		
教學設施設備需求	【場地】田徑場、重量訓練室 【器材】起跑架、欄架、碼表、鐵餅、鉛球、跳高墊組，角錐、小欄架、皮尺、彈力繩		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.補充教材 3.教師自編	師資來源	校內
備註			

屏東縣中正國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱		體育專業（棒球）	課程類別	□統整性主題/專題/議題探究課程 □社團活動與技藝課程 ☑特殊需求領域課程 □其他類課程
實施年級		■ 9 年級	節數	第 1-2 學期每週 1 節共 41 節
課程背景				
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養具體內涵		□體-J-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-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。		
學習重點	學習表現	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德倫理與行為		
	學習內容	一、基本動作練習 二、投球動作練習與接球動作練習 三、跑壘技術練習 四、投、接、擊、跑等基本技術練習。 五、重點著重在球員個人基本體能及基本動作的演練。		
課程目標		一、 培養本校棒球選手，給予長期性培訓訓練成為具高度稟賦之優秀選手，依據選手各方		

		面狀況，透過學理給予正確科學性分析，配合適宜與適量的實際訓練，給予選手訂定每一階段之目標，使其達到預期階段目標。並代表本縣參加全國性比賽，進而代表國家參加比賽為國爭光。		
表現任務（總結性評量）		能完成個人及小組綜合技術操作		
學習進度週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-2週	打擊練習	1.綜合體能訓練 2.投打練習 3.觸擊短打 4.分組打擊練習	1.個人專項體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(30%)
	第3-4週	打擊練習	1.綜合體能訓練 2.投打練習 3.觸擊短打 4.分組打擊練習	1.個人專項體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(30%)
	第5-6週	投、接、擊、跑等基本技術練習	1.投手投球準確度訓練 2.回傳球速度及準確度訓練 3.實戰戰術訓練 4.跑壘訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第7-8週	投、接、擊、跑等基本技術練習	1.投手投球準確度訓練 2.回傳球速度及準確度訓練 3.實戰戰術訓練 4.跑壘訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	第9-10週	外野接球訓練	1.外野手高飛球判斷訓練 2.回傳球訓練 3.滾地球接球訓練	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)
	第11-12週	外野接球訓練	1.外野手高飛球判斷訓練 2.回傳球訓練 3.滾地球接球訓練	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)
	第13-14週	投打練習	1.分組打擊訓練 2.短打訓練 3.實戰戰術訓練	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	第15-16週	投打練習	1.分組打擊訓練 2.短打訓練 3.實戰戰術訓練	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	第17-18週	投捕練習	1.投手投球準確度 2.投捕默契 3.投捕暗號練習	1.個人專項技術能力(40%) 2.投捕默契(40%) 3.團隊競賽表現(20%)
	第19-20週	投捕練習	1.投手投球準確度 2.投捕默契 3.投捕暗號練習	1.個人專項技術能力(40%) 2.投捕默契(40%) 3.團隊競賽表現(20%)
第2學期	第1-2週	跑壘技巧練習	1.綜合體能訓練 2.跑壘技巧訓練 3.戰術應用	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.團隊綜合技術應用(30%)
	第3-4週	跑壘技巧練習	1.綜合體能訓練 2.跑壘技巧訓練 3.戰術應用	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.團隊綜合技術應用(30%)
	第5-6週	攻守講解	1.打擊技巧訓練 2.分組訓練 3.實戰戰術訓練	1.個人專項技術能力(30%) 2.綜合技術應用(30%) 3.實戰戰術應用(40%)
	第7-8週	攻守講解	1.打擊技巧訓練 2.分組訓練 3.實戰戰術訓練	1.個人專項技術能力(30%) 2.綜合技術應用(30%) 3.實戰戰術應用(40%)
	第9-10	綜合守備訓練	1.加強內野守備 2.外野手回傳球訓練	1.團隊訓練表現(40%) 2.個人專項技術能力(20%)

	週		3.團隊默契訓練	3.團隊默契表現(40%)
	第 11-12 週	綜合守備訓練	1.加強內野守備 2.外野手回傳球訓練 3.團隊默契訓練	1.團隊訓練表現(40%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.團隊默契表現(40%)
	第 13-14 週	戰術的運用	1.戰術講解 2.團隊默契訓練 3.實戰戰術訓練	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊默契表現(40%) 3.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 15-16 週	戰術的運用	1.戰術講解 2.團隊默契訓練 3.實戰戰術訓練	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊默契表現(40%) 3.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 17-18 週	模擬比賽	1.實戰訓練 2.綜合技術訓練 3.選手心理訓練	1.個人專項技術能力(20%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組對抗競賽(40%)
	第 19-20 週	模擬比賽	1.實戰訓練 2.綜合技術訓練 3.選手心理訓練	1.個人專項技術能力(20%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組對抗競賽(40%)

議題融入	■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 □法治 ■科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化 ■閱讀素養 □戶外教育 ■國際教育 ■原住民族教育 ■身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	球棒、球、投捕練習場、打擊練習場、重量訓練室、棒球練習場…		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.補充教材	師資來源	約聘
備註			

屏東縣中正國民中學111學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	體育專業（羽球）	課程類別	□統整性主題/專題/議題探究課程 □社團活動與技藝課程 ☑特殊需求領域課程 □其他類課程	
實施年級	■ 7年級	節數	第 1-2 學期每週 1 節共 41 節	
課程背景				
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
核心素養具體內涵	□體-J-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-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。			
學習重點	學習表現	1d-Ⅳ-2 反思自己的動作技能 Ta-Ⅳ-C8 運動道德 Ps-Ⅳ-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等		
	學習內容	學生在學習羽球技巧時，先了解與球基本動作的要領，並在腦中建立起動作 畫 面，並藉由不斷重複練習，達到動作精熟，使肌肉完成動作記憶。進而完整、 連貫與自動化的建立起動作模式後，便可表現出穩定、移動及操作 性之運動能 力，以展現自我的運動能力。		
課程目標	學習與他人進行溝通、合作與討論如何完成目標、解決問題。透過教練適當地引導情境與不斷地提供思考、溝通的機會下，便能有效地學到與他人互動，達成共識並產生共同行為與策略，達成培養 具備解決問題的能力。目標如下: 一、能了解羽球運球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 二、能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與互相扶持的精神。 三、能養成遵理守法的態度與培養 運動員之運動家精神及運動欣賞的能力。			
表現任務（總結性評量）	能完成個人及小組綜合技術操作			

學習進度週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	1	揮拍、發球	手臂伸直揮拍、發球轉體上拉	1.個人專項體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(30%)
	2	挑球	把球挑至後場	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	3	放小球	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)
	4	直線長球	身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	5	對角長球	身體側身轉角，避免只用手臂	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)

	6	直線扣球	手臂是否伸直扣球	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	7	斜線扣球	身體側身要轉向斜線	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	8	直線切球	身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	9	斜線切球	身體側身球的方向要注意	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	10	米字步伐	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	11	米字步伐的連貫	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	12	基本球路綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	13	米字步伐綜合練習	腳步的連貫性	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	14	多球綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	15	對角球綜合練習	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	16	復健、伸展的指導	受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	17	戰術的訓練	戰術的運用	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	18	戰術的指導	是否能分析對手的戰略	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	19	實戰練習	分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	20	實戰練習	分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
第2學期	1	揮拍、發球	手臂伸直揮拍、發球轉體上拉	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	2	挑球	把球挑至後場	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	3	放小球	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	4	直線長球	身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)

5	對角長球	身體側身轉角，避免只用手臂	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
6	直線扣球	手臂是否伸直扣球	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
7	斜線扣球	身體側身要轉向斜線	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
8	直線切球	身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
9	斜線切球	身體側身球的方向要注意	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
10	米字步伐	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
11	米字步伐的連貫	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
12	基本球路綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
13	米字步伐綜合練習	腳步的連貫性	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
14	多球綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
15	對角球綜合練習	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
16	復健、伸展的指導	受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
17	戰術的訓練	戰術的運用	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
18	戰術的指導	是否能分析對手的戰略	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
19	實戰練習	分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
20	實戰練習	了解成敗原因，解決問題	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)

議題融入	■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 ■閱讀素養 ■戶外教育 ■國際教育 ■原住民族教育 □身心障礙者權益
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)：

	2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	球拍、羽球、重量訓練室、羽球練習場…		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.補充教材	師資來源	約聘
備註			

課程名稱	體育專業（羽球）	課程類別	□統整性主題/專題/議題探究課程 □社團活動與技藝課程 ☑特殊需求領域課程 □其他類課程
實施年級	■ 8 年級	節數	第 1-2 學期每週 1 節共 41 節
課程背景			
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養具體內涵	□體-J-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-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。		
學習重點 學習表現	1d-Ⅳ-2 反思自己的動作技能 Ta-Ⅳ-C8 運動道德 Ps-Ⅳ-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等		
學習重點 學習內容	學生在學習羽球技巧時，先了解與球基本動作的要領，並在腦中建立起動作 畫 面，並藉由不斷重複練習，達到動作精熟，使肌肉完成動作記憶。進而完整、 連貫與自動化的建立起動作模式後，便可表現出穩定、移動及操作 性之運動能 力，以展現自我的運動能力。		
課程目標	學習與他人進行溝通、合作與討論如何完成目標、解決問題。透過教練適當地引導情境與不斷地提供思考、溝通的機會下，便能有效地學到與他人互動，達成共識並產生共同行為與策略，達成培養 具備解決問題的能力。目標如下: 一、能了解羽球運球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 二、能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與互相扶持的精神。 三、能養成遵理守法的態度與培養 運動員之運動家精神及運動欣賞的能力。		
表現任務(總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作		

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	1	揮拍、發球	手臂伸直揮拍、發球轉體上拉	1.個人專項體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(30%)
	2	挑球	把球挑至後場	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	3	放小球	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%)

				3.團隊分組競賽(30%)
	4	直線長球	身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	5	對角長球	身體側身轉角，避免只用手臂	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	6	直線扣球	手臂是否伸直扣球	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	7	斜線扣球	身體側身要轉向斜線	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	8	直線切球	身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	9	斜線切球	身體側身球的方向要注意	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	10	米字步伐	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	11	米字步伐的連貫	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	12	基本球路綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	13	米字步伐綜合練習	腳步的連貫性	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	14	多球綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	15	對角球綜合練習	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	16	復健、伸展的指導	受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	17	戰術的訓練	戰術的運用	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	18	戰術的指導	是否能分析對手的戰略	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	19	實戰練習	分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	20	實戰練習	分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
第2學期	1	揮拍、發球	手臂伸直揮拍、發球轉體上拉	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	2	挑球	把球挑至後場	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%)

			3.實戰訓練表現(30%)
3	放小球	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
4	直線長球	身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
5	對角長球	身體側身轉角，避免只用手臂	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
6	直線扣球	手臂是否伸直扣球	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
7	斜線扣球	身體側身要轉向斜線	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
8	直線切球	身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
9	斜線切球	身體側身球的方向要注意	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
10	米字步伐	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
11	米字步伐的連貫	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
12	基本球路綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
13	米字步伐綜合練習	腳步的連貫性	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
14	多球綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
15	對角球綜合練習	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
16	復健、伸展的指導	受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
17	戰術的訓練	戰術的運用	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
18	戰術的指導	是否能分析對手的戰略	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
19	實戰練習	分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
20	實戰練習	了解成敗原因，解決問題	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
議題融入	■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化		

	■閱讀素養 ■戶外教育 ■國際教育 ■原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	球拍、羽球、重量訓練室、羽球練習場…		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.補充教材	師資來源	約聘
備註			

課程名稱	體育專業（羽球）	課程類別	□統整性主題/專題/議題探究課程 □社團活動與技藝課程 ☑特殊需求領域課程 □其他類課程
實施年級	■ 9 年級	節數	第 1-2 學期每週 1 節共 41 節
課程背景			
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養具體內涵	□體-J-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-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。		
學習重點 學習表現	1d-Ⅳ-2 反思自己的動作技能 Ta-Ⅳ-C8 運動道德 Ps-Ⅳ-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等		
學習重點 學習內容	學生在學習羽球技巧時，先了解與球基本動作的要領，並在腦中建立起動作 畫 面，並藉由不斷重複練習，達到動作精熟，使肌肉完成動作記憶。進而完整、 連貫與自動化的建立起動作模式後，便可表現出穩定、移動及操作 性之運動能 力，以展現自我的運動能力。		
課程目標	學習與他人進行溝通、合作與討論如何完成目標、解決問題。透過教練適當地引導情境與不斷地提供思考、溝通的機會下，便能有效地學到與他人互動，達成共識並產生共同行為與策略，達成培養 具備解決問題的能力。目標如下: 一、能了解羽球運球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 二、能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與互相扶持的精神。 三、能養成遵理守法的態度與培養 運動員之運動家精神及運動欣賞的能力。		
表現任務（總結性評量）	能完成個人及小組綜合技術操作		

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學	1	揮拍、發球	手臂伸直揮拍、發球轉體上拉	1.個人專項體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%)

期				4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(30%)
	2	挑球	把球挑至後場	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項技術能力(40%) 3.競技綜合訓練表現(40%)
	3	放小球	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.小組綜合技術應用(40%) 3.團隊分組競賽(30%)
	4	直線長球	身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	5	對角長球	身體側身轉角，避免只用手臂	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	6	直線扣球	手臂是否伸直扣球	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	7	斜線扣球	身體側身要轉向斜線	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	8	直線切球	身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	9	斜線切球	身體側身球的方向要注意	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	10	米字步伐	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	11	米字步伐的連貫	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	12	基本球路綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	13	米字步伐綜合練習	腳步的連貫性	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	14	多球綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	15	對角球綜合練習	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	16	復健、伸展的指導	受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	17	戰術的訓練	戰術的運用	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	18	戰術的指導	是否能分析對手的戰略	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	19	實戰練習	分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	20	實戰練習	分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%)

				2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
第2學期	1	揮拍、發球	手臂伸直揮拍、發球轉體上拉	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	2	挑球	把球挑至後場	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	3	放小球	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	4	直線長球	身體側身要轉向前打出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	5	對角長球	身體側身轉角，避免只用手臂	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	6	直線扣球	手臂是否伸直扣球	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	7	斜線扣球	身體側身要轉向斜線	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	8	直線切球	身體側身右腳要向前踩出	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	9	斜線切球	身體側身球的方向要注意	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	10	米字步伐	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	11	米字步伐的連貫	腳步要流暢	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	12	基本球路綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	13	米字步伐綜合練習	腳步的連貫性	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	14	多球綜合練習	綜合扣，長，切球做練習	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	15	對角球綜合練習	各落點拍面是否正確	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	16	復健、伸展的指導	受傷時是否能立即處理	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	17	戰術的訓練	戰術的運用	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	18	戰術的指導	是否能分析對手的戰略	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	19	實戰練習	分析自己策略、組織戰術	1.個人專項技術表現(30%)

				2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
	20	實戰練習	了解成敗原因，解決問題	1.個人專項技術表現(30%) 2.團隊分組對抗競賽(40%) 3.實戰訓練表現(30%)
議題融入		■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 ■閱讀素養 ■戶外教育 ■國際教育 ■原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1.個人技術(40%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求		球拍、羽球、重量訓練室、羽球練習場…		
教材來源		1.體育專業領域課程綱要 2.補充教材	師資來源	約聘
備註				

屏東縣中正國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱		體育專業(跆拳道)	課程類別	□統整性主題/專題/議題探究課程 □社團活動與技藝課程 ☑特殊需求領域課程 □其他類課程
實施年級		■ 7 年級	節數	第 1-2 學期每週 1 節共 41 節
課程背景				
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養具體內涵		□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 □體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動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。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-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		

	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 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 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估
課程目標		一、培養跆拳道運動之競技體能：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。
表現任務（總結性評量）		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場上展現積極求勝之態度。

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第 1-2 週	熱身運動	1.基礎動態熱身 2.基礎肌力與敏捷訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 3-4 週	熱身運動	1.基礎動態熱身 2.基礎肌力與敏捷訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 5-6 週	步伐訓練	1.切邊步伐訓練 2.換邊步伐訓練 3.假動作步伐訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 7-8 週	步伐訓練	1.切邊步伐訓練 2.換邊步伐訓練 3.假動作步伐訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 9-10 週	踢擊訓練	1.速度靶踢擊 2.防禦靶踢擊 3.得分踢擊 4.賽場體能踢擊	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 11-12 週	踢擊訓練	1.速度靶踢擊 2.防禦靶踢擊 3.得分踢擊 4.賽場體能踢擊	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 13-14 週	比賽模式分組練習	1.分組比賽模式練習 2.分組約束對練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 15-16 週	比賽模式分組練習	1.分組比賽模式練習 2.分組約束對練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 17-18 週	恢復運動	1.動態收操 2.靜態收操	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 19-20 週	恢復運動	1.動態收操 2.靜態收操	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第2學期	第 1-2 週	進階熱身運動	1.進階基礎動態熱身 2.進階基礎肌力與敏捷訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 3-4 週	進階熱身運動	1.進階基礎動態熱身 2.進階基礎肌力與敏捷訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)

第 5-6 週	步伐組合訓練	1.切邊步伐組合訓練 2.換邊步伐組合訓練 3.假動作步伐組合訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第 7-8 週	步伐組合訓練	1.切邊步伐組合訓練 2.換邊步伐組合訓練 3.假動作步伐組合訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第 9-10 週	進階踢擊訓練	1.速度靶踢擊 2.防禦靶踢擊 3.得分踢擊 4.賽場體能踢擊	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第 11-12 週	進階踢擊訓練	1.速度靶踢擊 2.防禦靶踢擊 3.得分踢擊 4.賽場體能踢擊	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第 13-14 週	進階比賽模式分組練習	1.進階分組比賽模式練習 2.進階分組約束對練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第 15-16 週	進階比賽模式分組練習	1.進階分組比賽模式練習 2.進階分組約束對練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第 17-18 週	進階恢復運動	1.進階動態收操 2.進階靜態收操	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第 19-20 週	進階恢復運動	1.進階動態收操 2.進階靜態收操	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)

議題融入	■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 ■閱讀素養 ■戶外教育 ■國際教育 ■原住民族教育 □身心障礙者權益
評量規劃	【上學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(30%) 三、課堂學習態度(20%) 四、參賽運動表現(20%) 【下學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(30%) 三、課堂學習態度(20%) 四、參賽運動表現(20%)
教學設施 設備需求	【場地】跆拳道教室、田徑場等 【器材】踢靶、跆拳道護具等
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.補充教材 3.教師自編
師資來源	約聘
備註	

課程名稱	體育專業(跆拳道)	課程類別	□統整性主題/專題/議題探究課程 □社團活動與技藝課程 ☑特殊需求領域課程 □其他類課程
實施年級	■ 8 年級	節數	第 1-2 學期每週 1 節共 41 節
課程背景			
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。		

		□體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動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-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。
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-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
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 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 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估
課程目標		一、培養跆拳道運動之競技體能：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。
表現任務 （總結性評量）		能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場上展現積極求勝之態度。

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第 1-2 週	熱身運動	1.基礎動態熱身 2.基礎肌力與敏捷訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 3-4 週	熱身運動	1.基礎動態熱身 2.基礎肌力與敏捷訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 5-6 週	步伐訓練	1.切邊步伐訓練 2.換邊步伐訓練 3.假動作步伐訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 7-8 週	步伐訓練	1.切邊步伐訓練 2.換邊步伐訓練 3.假動作步伐訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 9-10 週	踢擊訓練	1.速度靶踢擊 2.防禦靶踢擊 3.得分踢擊 4.賽場體能踢擊	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 11-12 週	踢擊訓練	1.速度靶踢擊 2.防禦靶踢擊 3.得分踢擊	1.專項體能表現(30%)

			4.賽場體能踢擊	2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 13-14 週	比賽模式分組練習	1.分組比賽模式練習 2.分組約束對練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 15-16 週	比賽模式分組練習	1.分組比賽模式練習 2.分組約束對練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 17-18 週	恢復運動	1.動態收操 2.靜態收操	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 19-20 週	恢復運動	1.動態收操 2.靜態收操	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
第2學期	第 1-2 週	進階熱身運動	1.進階基礎動態熱身 2.進階基礎肌力與敏捷訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 3-4 週	進階熱身運動	1.進階基礎動態熱身 2.進階基礎肌力與敏捷訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 5-6 週	步伐組合訓練	1.切邊步伐組合訓練 2.換邊步伐組合訓練 3.假動作步伐組合訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 7-8 週	步伐組合訓練	1.切邊步伐組合訓練 2.換邊步伐組合訓練 3.假動作步伐組合訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 9-10 週	進階踢擊訓練	1.速度靶踢擊 2.防禦靶踢擊 3.得分踢擊 4.賽場體能踢擊	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 11-12 週	進階踢擊訓練	1.速度靶踢擊 2.防禦靶踢擊 3.得分踢擊 4.賽場體能踢擊	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 13-14 週	進階比賽模式分組練習	1.進階分組比賽模式練習 2.進階分組約束對練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 15-16 週	進階比賽模式分組練習	1.進階分組比賽模式練習 2.進階分組約束對練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 17-18 週	進階恢復運動	1.進階動態收操 2.進階靜態收操	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
	第 19-20 週	進階恢復運動	1.進階動態收操 2.進階靜態收操	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)
議題融入			■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 ■生命 □法治 ■科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 ■閱讀素養 ■戶外教育 ■國際教育 ■原住民族教育 □身心障礙者權益	
評量規劃			【上學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(30%) 三、課堂學習態度(20%) 四、參賽運動表現(20%) 【下學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(30%) 三、課堂學習態度(20%) 四、參賽運動表現(20%)	

教學設施 設備需求	【場地】跆拳道教室、田徑場等 【器材】踢靶、跆拳道護具等		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.補充教材 3.教師自編	師資來源	約聘
備註			

肆、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)

二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)

三、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)

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)

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)

附件一

屏東縣立中正國民中學體育班發展委員會組織要點

經 110 年 8 月 25 日校務會議通過

第一條　本要點依據教育部民國 110 年 3 月 2 日臺教授體部字第 1100006595B 號令頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」制定之。

第二條　體育班委員會（以下稱本會）之任務如下：

一、審議課程及教學規劃：內容包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

二、審議學生對外出賽事項：內容包括出賽之課業成績基準及每學年度出賽、培訓計畫。

三、審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。

四、審議學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學。

五、督導運動訓練。

六、辦理體育班校內自我評鑑。

七、指定體育班召集人及遴任導師。

八、其他有關體育班發展事項。

第三條　本會置委員十二人，由校長擔任主任委員，學務主任為執行秘書，體育組長為執行總幹事，家長代表一人、教務主任、總務主任、輔導主任、體育班導師三人、專任教練及體育班學生代表各一人等擔任委員組成。單一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。

第四條　本會之主任委員、執行秘書、執行總幹事及委員均為無給職，任期壹年（每年八月一日至翌年七月卅一日止），委員隨其職務進退之。

第五條　本會由召集人召集，或由委員二分之一以上連署召集並由連署委員互推一人召集之。本委員會開會時，以主任委員擔任主席，主任委員因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。

第六條　本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開議時得視實際需要，邀請相關人員列席。

第七條　本會開會應有二分之一以上委員出席，始得開會；決議事項應經出席委員二分之一以上同意始得決議；正反意見人數相同時，主席得行使投票權。

第八條　本要點經校務會議通過後公布實施，修正時亦同。

附件二

體育班發展委員會組織架構及成員

委員	職稱
主任委員	校長劉瑞富
執行秘書	學務主任許世展
執行總幹事	體育組長陳建志
家長代表	家長會長董家誠
委員	總務主任藍惠敏
委員	輔導主任吳閩璿
委員	教務主任陳寶祥
委員	專任教練陳淑娟
委員	七年級體育班導師
委員	八年級體育班導師
委員	九年級體育班導師
委員	學生代表

附件三

體育班課程規劃小組組織架構及成員

委員	職稱
主任委員	校長劉瑞富
執行秘書	學務主任許世展
執行總幹事	體育組長陳建志
家長代表	家長會長董家誠
委員	總務主任藍惠敏
委員	輔導主任吳閩璿
委員	教務主任陳寶祥
委員	專任教練陳淑娟
委員	七年級體育班導師
委員	八年級體育班導師
委員	九年級體育班導師
委員	學生代表