

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 113 年 5 月 28 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 113 年 6 月 5 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 113 年月日屏府教體字第號函核准備查】

**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)

學校名稱	屏東縣立中正國民中學	學校類型 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 特偏	<input type="checkbox"/> 非山 <input type="checkbox"/> 非市	<input type="checkbox"/> 偏遠
地址	屏東市民學路 2 號	電話	08-7226387	傳真	08-7217939
網址	www.ccjh.ptc.edu.tw				
校長	劉瑞富	E-mail			
教務(導)主任	陳寶祥	E-mail	lianglimay@gmail.com		
編制內教師數	126				
專任運動教練數	2				
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數	學生數	
	普通班		46	1395	
	<b>集中式</b> 身心障礙類特 教班		3	31	
	藝術才能班		3	53	
	體育班	發展項目	3	84	
		1. 田徑 2. 羽球 3. 跆拳道			
總計		55	1563		
<b>非集中式</b> 特殊類型班級	分散式資 源班	身心障礙 類	1	53	
		資賦優異 類	1	54	
	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)

- 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)

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)	
			本土語言(1)	本土語言(1)		
			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、視覺藝術)	藝術(2) (音樂、表演藝術)	藝術(2) (視覺藝術、表演藝術)	
		綜合活動	綜合活動(2) (童軍、輔導)	綜合活動(2) (家政、童軍)	綜合活動(2) (家政、輔導)	
		科技	科技(1) (資訊科技、生活科技)	科技(1) (資訊科技、生活科技)	科技(1) (資訊科技、生活科技)	
	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) (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)	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。	
<b>學習節數</b>			<b>31節</b>	<b>31節</b>	<b>30</b>	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	2(閱讀1、國際教育1)	2(生活輔導1、英語閱讀1)	2(英語閱讀1、科普教育1)	特殊需求課程(體育專業)1-3節
		社團活動與技藝課程	--	--	1(社團1)	
		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)	
<b>學習節數</b>			<b>4節</b>	<b>4節</b>	<b>5節</b>	
<b>學習總節數</b>			<b>35節</b>			

## 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）

113 學年度 七 年級體育專業領域第一學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節			
設計者	陳淑娟	課發會審查人員		教學者	陳淑娟			
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、培養田徑專項運動之競技體能：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、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	認識田徑運動、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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自我介紹與分組</li> <li>◆熱身操</li> <li>◆體能訓練</li> <li>◆馬克基本動作練習</li> <li>◆欄架基本動作練習</li> <li>◆敏捷練習</li> <li>◆速度練習</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆跑姿基本動作訓練</li> <li>◆體能訓練</li> <li>◆跳繩跳/跑轉換</li> <li>◆長短站立式跑</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆弓箭步擺臂訓練</li> <li>◆體能訓練</li> <li>◆長短站立式跑</li> <li>◆欄架基本</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆活動操</li> <li>◆長短站立式跑</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆柔軟操訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

		護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術		◆徒手體能活動 ◆間歇跑訓練				
5	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆長短站立式跑 ◆欄架基本	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	馬克操運用	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練	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	第一次段考	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
8	馬克操運用段考後檢討	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆拉力帶高抬腿跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練	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	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆認識起跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	屏東縣運動會	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆起跑架訓練	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	
12	短距離項目及接力項目認識及練習賽後檢討	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練	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	

		護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術		◆核心肌群訓練 ◆起跑 20 公尺訓練				
13	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆起跑 40 公尺訓練	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	第二次段考	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆起跑 40 公尺訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	跳部(跳高、跳遠)認識及練習 段考後檢討	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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆認識跳部項目	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆跳遠空中基本動作 ◆跳遠速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆核心肌群訓練 ◆跳高三步後擋訓練 ◆跳高內傾彎道跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆跳遠三步起跳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆跳高三步對牆起跳 ◆跳高躬身過竿	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防	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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

		護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術		◆核心肌群訓練 ◆跳高三步對牆起跳 ◆跳高躬身過竿				
21	第三次段考	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用 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-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術		◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆跳高/跳遠測驗 ◆考核成效	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 七 年級體育專業領域第二學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	■自編 □其他(請說)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節			
設計者	陳淑娟		課發會審查人員		教學者		陳淑娟	
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、培養田徑專項運動之競技體能：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、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆跑姿基本動作訓練</li> <li>◆體能訓練</li> <li>◆跳繩跳/跑轉換</li> <li>◆複習跳高/跳遠</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆活動操</li> <li>◆長短站立式跑</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆柔軟操訓練</li> <li>◆徒手體能活動</li> <li>◆認識擲部項目</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	屏東縣中小學運動會	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆折返跑</li> <li>◆標槍基本動作講解</li> <li>◆標槍架槍訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習 賽後檢討	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	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆徒手體能</li> <li>◆擲部腰力訓練</li> <li>◆鉛球滑步訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

		T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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					
5	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆鐵餅旋轉動作 ◆鐵餅手感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆徒手體能 ◆跳繩跑跳轉換 ◆欄架基本動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	第一次段考	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆徒手體能 ◆跳繩跑跳轉換 ◆欄架基本動作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
8	中長距離項目及核心體能認識練習 段考後檢討	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-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆跳繩跑跳轉換 ◆認識中長距離項目 ◆三千公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	中長距離項目及核心體能認識練習	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-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆追逐跑訓練 ◆核心肌群訓練 ◆野外耐力跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	中長距離項目及核心體能認識練習	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-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆跳繩持續 10 分 ◆槓鈴補強 ◆循環體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

11	全國中等學校運動會	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-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆800公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	中長距離項目及核心體能認識練習	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-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球訓練 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆槓鈴訓練 ◆1500公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	中長距離項目及核心體能認識練習	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-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	第二次段考	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-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆3000公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	欄架運動課程練習 段考後檢討	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯敏捷 ◆欄架操 ◆欄架對牆 ◆長短站立式跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	欄架運動課程練習	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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架操 ◆欄架前導腳 ◆欄架後縮腳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

			<p>蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p>					
17	欄架運動課程練習	<p>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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p>	<p>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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p>	<p>◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架五步過欄</p>	<p>性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育</p>	分組練習	6	
18	欄架運動課程練習	<p>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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p>	<p>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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p>	<p>◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球左右側拋 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架三步過欄</p>	<p>性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育</p>	分組練習	6	
19	了解選擇適合自己的專項練習	<p>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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>	<p>◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑/階梯訓練 ◆長短站立式跑</p>	<p>性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育</p>	分組練習	6	
20	第三次段考	<p>了解選擇適合自己的專項練習</p>	<p>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 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p>	<p>◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑/階梯訓練 ◆長短站立式跑</p>	<p>性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育</p>	測驗	6	

Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 八 年級體育專業領域第一學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____ )			教學總節數	每週 6 節/共 126 節			
設計者	陳淑娟	課發會審查人員		教學者	陳淑娟			
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、培養田徑專項運動之競技體能：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、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	認識運動傷害體能訓練	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆跑姿基本動作訓練</li> <li>◆體能訓練</li> <li>◆運動傷害防護課程</li> <li>◆隊員自我操作</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆折返跑</li> <li>◆單腳跳/跨步跳</li> <li>◆專項技術補強</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆跳繩跑/跳轉換</li> <li>◆循環體能</li> <li>◆重量訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專	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-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆藥球前拋後拋</li> <li>◆核心肌群訓練</li> <li>◆速度/速耐訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

		項技術之進階技術						
5	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆藥球左右側拋</li> <li>◆肌耐力訓練</li> <li>◆專項技術訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆活動操</li> <li>◆長短站立式跑</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆柔軟操訓練</li> <li>◆徒手體能活動</li> <li>◆肌群等張等長訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	第一次段考	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆活動操</li> <li>◆長短站立式跑</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆柔軟操訓練</li> <li>◆徒手體能活動</li> <li>◆肌群等張等長訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
8	專項技術練習 專項心理訓練 段考後檢討	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆跳繩跑跳轉換</li> <li>◆長短定格跑</li> <li>◆速度訓練</li> <li>◆調整專項技術</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆欄架基本</li> <li>◆技術/狀況調整</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆跳繩</li> <li>◆重量訓練</li> <li>◆調整專項技術</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	屏東縣運動會	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆跳繩</li> <li>◆賽事</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	比賽期的戰術 賽後檢討	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆徒手體能</li> <li>◆全國賽事</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆敏捷</li> <li>◆全國賽事</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	第二次段考	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆核心肌群訓練</li> <li>◆賽後調整/放鬆</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	比賽期後的調整與	Ps-IV-2 理解並演練溝	Ps-IV-D2 訓練、競賽與	◆慢跑訓練	性別平等教育	小隊實作	6	

	心理 段考後檢討	通能力 Ps-IV-3 了解並執行環 境適應能力	心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方 法	◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆賽後調整/放鬆	人權教育 品德教育 法治教育			
16	比賽期後的調整與 心理	Ps-IV-2 理解並演練溝 通能力 Ps-IV-3 了解並執行環 境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與 心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方 法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆柔軟操/按摩 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	比賽期後的調整與 心理	Ps-IV-2 理解並演練溝 通能力 Ps-IV-3 了解並執行環 境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與 心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方 法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
18	比賽期後的調整與 心理	Ps-IV-2 理解並演練溝 通能力 Ps-IV-3 了解並執行環 境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與 心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方 法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	比賽期後的調整與 心理	Ps-IV-2 理解並演練溝 通能力 Ps-IV-3 了解並執行環 境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與 心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方 法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆徒手體能 ◆藥球左右側拋 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	比賽期後的調整與 心理	Ps-IV-2 理解並演練溝 通能力 Ps-IV-3 了解並執行環 境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與 心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方 法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆徒手體能 ◆藥球左右側拋 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
21	第三次段考	Ps-IV-2 理解並演練溝 通能力 Ps-IV-3 了解並執行環 境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與 心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方 法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯敏捷 ◆3000M 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 八 年級體育專業領域第二學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	■自編 □其他			教學總節數	每週 6/共 126 節			
設計者	陳淑娟		課發會審查人員	教學者	陳淑娟			
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、培養田徑專項運動之競技體能：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、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	體能訓練的加強 (重訓介紹)	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練介紹	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	體能訓練的加強 (重訓介紹)	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練	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	屏東縣中小學運動會	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	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	體能訓練的加強 (重訓介紹) 賽後檢討	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆肌耐力訓練 ◆專項技術訓練	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		

5	體能訓練的加強 (重訓介紹)	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆槓鈴訓練	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	體能訓練的加強 (重訓介紹)	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	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	第一次段考	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
8	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活) 段考後檢討	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練 3 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	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	全國中等學校運動會	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	專項技巧提升 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆間歇速耐力 ◆打掃訓練環境	性別平等教育 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 (個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練	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	第二次段考	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆爆發力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

				◆重量訓練				
15	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略) 段考後檢討	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練	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	
16	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷訓練 ◆速度訓練 ◆專項技術調整 ◆比賽模擬訓練	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	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	第三次段考	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

113 學年度 九年級體育專業領域第一學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	■自編 □其他(請說_____)			教學總節數	每週 6/共 126 節
設計者	陳淑娟	課發會審查人員		教學者	陳淑娟
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、培養田徑專項運動之競技體能：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、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	加強基本馬克動作體能訓練	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆跳繩跑/跳轉換</li> <li>◆循環體能</li> <li>◆3000M 測驗</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	九年級第三次模擬考加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆跳繩跑/跳轉換</li> <li>◆腹背肌訓練</li> <li>◆循環體能</li> <li>◆重量訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆折返跑</li> <li>◆欄架基本</li> <li>◆技術補強</li> <li>◆專項技術訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆徒手體能</li> <li>◆欄架輔助訓練</li> <li>◆基礎專項技術</li> <li>◆重量訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆折返跑</li> <li>◆起跑訓練</li> <li>◆循環重量訓練</li> <li>◆專項技術訓練</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	加強基本專項技術動作體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆跳繩跑/跳轉換</li> <li>◆核心肌群</li> <li>◆速度訓練</li> <li>◆專項技術</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	第一次段考	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆跳繩跑/跳轉換</li> <li>◆核心肌群</li> <li>◆速度訓練</li> <li>◆專項技術</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
8	體力加強期 速度加強期 肌力加強期 段考後檢討	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆慢跑訓練</li> <li>◆馬克操</li> <li>◆加速跑</li> <li>◆追逐跑</li> <li>◆速耐力</li> <li>◆間歇訓練</li> <li>◆重量加強</li> </ul>	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	擲部技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	◆慢跑訓練	性別平等教育	小隊實作	6	

	跳部技術加強期 徑賽技術加強期	跳、擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術	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	◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆模擬訓練	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習		
10	九年級第四次模擬 考擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、 跳、擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆速度訓練	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	屏東縣運動會	T-IV-2 理解並操作跑、 跳、擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆爆發力訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓 ◆技術模擬賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期 賽後檢討	T-IV-2 理解並操作跑、 跳、擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆技術專項訓練	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	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、 跳、擲/踢、蹬、划等專 項技術之進階技術	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆3000M 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	
14	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期 段考後檢討	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷速度 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	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	
18	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

20	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
21	第三次段考	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆賽後按摩放鬆 ◆賽後影片分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	實作	6	

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 九 年級體育專業領域第二學期【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)			教學總節數	每週 6/共 108 節			
設計者	陳淑娟	課發會審查人員		教學者	陳淑娟			
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、培養田徑專項運動之競技體能：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、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：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、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑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	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架輔助訓練 ◆3000M 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	
2	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練	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	屏東縣中小學運動會	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	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	體力加強期 速度加強期 肌力加強期 賽後檢討	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、	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	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	

		安全原則與運動防護	練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護					
5	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短站立式跑 ◆馬克操 ◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆槓鈴訓練	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	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	第一次段考	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
8	各部技術調整期 段考後檢討	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練	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	
9	各部技術調整期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	各部技術調整期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	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	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	各部技術調整期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	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	
13	各部技術調整期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14	全國教育會考 各部技術調整期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

15	比賽期 賽後放鬆期 段考後檢討	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆站立式跑 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6
16	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	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
17	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	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
18	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6

113 學年度 七 年級體育專業領域第一學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠
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、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽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、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽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 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	羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操，拉筋，伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 參與訓練態度	6	
2	羽球體能訓練：	P-IV-1理解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動	1. 課前暖身	性別平等教育	1. 完成美日訓	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					
	基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作)	球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	(基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能:爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	人權教育 品德教育 法治教育	練計畫課程 2. 參與訓練態度		
3	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
4	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
5	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練:	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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					
	防守訓練	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
6	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
7	第一次段考 羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
8	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
9	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
10	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
11	屏東縣運動會	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: 單打多拍訓練 雙打高球訓練 羽球戰術訓練: 3攻1防守訓練 1攻2攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
12	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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					
	(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用				
13	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	攻擊近身 無論單打雙打,就以攻擊人作為目標,對付兩名水準高低不一樣之對手時,一般都會採用此戰術。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
14	第二次段考 羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	攻擊後場 這種戰術多用來對付後場扣殺能力較差之對手,使用平高球、平推、及挑底線把對手逼至後場。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
15	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運	防守 站位調整,首先做好防守基本動作後,擺脫被動,伺機轉入反攻狀態,藉此發揮攻擊效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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					
		專項運動比賽成績等	動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
16	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 單打基本全場移動跑位、敏捷 2. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會,使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制,使整個進攻連貫且達到輪轉效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
17	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 了解羽球比賽戰術時機攻防守備並進行戰術基础性訓練 2. 心理技能的基礎概念競賽動機與目標設定、意象訓練 3. 雙打執行默契間溝通、分析對手	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
18	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以1點控3點執行被動式訓練 4. 雙打以3攻2方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
19	羽球體能訓練:	P-IV-1理解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運動	1. 進行速耐力訓練、爆發	性別平等教育	1. 完成美日訓	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					
	短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	人權教育 品德教育 法治教育	練計畫課程 2. 參與訓練態度		
20	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
21	第三次段考 羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 七 年級體育專業領域第二學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠
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、培養羽球專項運動之競技體能：能依棒球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽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、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽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 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 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	羽球體能訓練：短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
2	羽球體能訓練：短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
3	屏東縣中小聯運 羽球體能訓練：短衝訓練爆發	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度	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					
	力、耐力訓練 羽球技術訓練： 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	法治教育	3. 分組比賽 4. 參加比賽		
4	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練： 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 攻 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
5	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練： 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 攻 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
6	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練： 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
7	第一次段考 羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在3打2訓練中，找尋空檔積極進攻及對手球路	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
8	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在3打2訓練中，找尋空檔積極進攻及對手球路	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
9	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在3打2訓練中，找尋空檔積極進攻及對手球路	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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					
10	羽球體能訓練: 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練: 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻、單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	巧 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點,即時反應及應對。 4. 雙打在3打2訓練中,找尋空檔積極進攻及對手球路	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
11	全國中等學校運動會 羽球體能訓練: 爆發力、速耐力 羽球技術訓練: 餵球全場不固定雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻、單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、 2. 以1對1方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練,輪轉默契溝通,補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
12	羽球體能訓練: 爆發力、速耐力 羽球技術訓練: 餵球全場不固定雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻、單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、 2. 以1對1方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練,輪轉默契溝通,補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
13	羽球體能訓練: 爆發力、速耐力 羽球技術訓練: 餵球全場不固定雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、	1. 進行速耐力訓練、爆發力 2. 以1對1方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練,輪轉默契溝通,補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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					
	訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
14	第二次段考 羽球體能訓練： 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練： 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能協調性增加敏捷、結合伸展幫助選手在球場延展性佳 2. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
15	羽球體能訓練： 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練： 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能協調性增加敏捷、結合伸展幫助選手在球場延展性佳 2. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
16	羽球體能訓練： 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練： 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類	1. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會，使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制，使整個進攻連貫且達到輪轉效能。 2. 單打基本跑位 從發球方式取的第一時間進攻模式，製造對手起高球，增加自我攻擊機會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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					
	比賽		運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
17	羽球體能訓練: 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練: 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會,使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制,使整個進攻連貫且達到輪轉效能。 2. 單打基本跑位 從發球方式取的第一時間進攻模式,製造對手起高球,增加自我攻擊機會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
18	羽球體能訓練: 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練: 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行羽球專項速度、肌力、敏捷及柔韌訓練 2. 提高量及強度的專項防手與雙打配合整體性訓練技術 3. 羽球比賽戰術攻防應變反應及處理方式及熟練 4. 明瞭戰術執行效率	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
19	羽球體能訓練: 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練: 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行羽球專項速度、肌力、敏捷及柔韌訓練 2. 提高量及強度的專項防手與雙打配合整體性訓練技術 3. 羽球比賽戰術攻防應變反應及處理方式及熟練 4. 明瞭戰術執行效率	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
20	第三次段考 羽球運動傷害預防	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動	場地安全與環境評估 運動傷害的基本認知 運動傷害的預防	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技	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 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	運動傷害的評估 運動傷害的緊急應變措施	法治教育	術應用(50%)		

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 八 年級體育專業領域第一學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠
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、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽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、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽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 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 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	羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操，拉筋，伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	2	
2	羽球體能訓練：	P-IV-1 理解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運	1. 課前暖身	性別平等教育	1. 完成美日訓	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					
	基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	(基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能:爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	人權教育 品德教育 法治教育	練計畫課程 2. 參與訓練態度		
3	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
4	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
5	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練:	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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					
	防守訓練	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
6	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
7	第一次段考 羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
8	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
9	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
10	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
11	屏東縣運動會	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: 單打多拍訓練 雙打不起高球訓練 羽球戰術訓練: 3攻1防守訓練 1攻2攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
12	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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					
	(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用				
13	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	攻擊近身 無論單打雙打,就以攻擊人作為目標,對付兩名水準高低不一樣之對手時,一般都會採用此戰術。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
14	第二次段考 羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	攻擊後場 這種戰術多用來對付後場扣殺能力較差之對手,使用平高球、平推、及挑底線把對手逼至後場。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
15	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	防守 站位調整,首先做好防守基本動作後,擺脫被動,伺機轉入反攻狀態,藉此發揮攻擊效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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					
		專項運動比賽成績等	動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
16	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練:防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 單打基本全場移動跑位、敏捷 2. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會,使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制,使整個進攻連貫且達到輪轉效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
17	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練:防守訓練、攻擊訓練 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	2. 了解羽球比賽戰術時機攻防守備並進行戰術基礎性訓練 2. 心理技能的基礎概念競賽動機與目標設定、意象訓練 3. 雙打執行默契間溝通、分析對手	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
18	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以1點控3點執行被動式訓練 4. 雙打以3攻2方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
19	羽球體能訓練:	P-IV-1理解並執行網/牆性	P-IV-A1 網/牆性球類運	1. 進行速耐力訓練、爆發	性別平等教育	1. 完成美日訓	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					
	短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	人權教育 品德教育 法治教育	練計畫課程 2. 參與訓練態度		
20	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
21	第三次段考 羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
22	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 八 年級體育專業領域第二學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠
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、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽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、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽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 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 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	羽球體能訓練：短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 攻 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練增強多拍強度 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
2	羽球體能訓練：短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 攻 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練增強多拍強度 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
3	屏東縣中小學聯運 羽球體能訓練：短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 攻 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練增強多拍強度 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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					
	防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
4	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性不起高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
5	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性不起高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
6	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打區域性不起高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
7	第一次段考 羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練：餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練：	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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					
	防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
8	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
9	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
10	羽球體能訓練： 專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
11	全國中等學校運動會 羽球體能訓練： 爆發力、速耐力 羽球技術訓練： 餵球全場不固定	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、	1. 進行速耐力訓練、爆發力、 2. 以 1 對 1 方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練，輪轉默契溝通，補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比	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					
	雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻, 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧			賽 4. 參加比賽		
12	羽球體能訓練: 爆發力、速耐力 羽球技術訓練: 餵球全場不固定 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻, 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、 2. 以1對1方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練,輪轉默契溝通,補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
13	羽球體能訓練: 爆發力、速耐力 羽球技術訓練: 餵球全場不固定 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻, 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力 2. 以1對1方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練,輪轉默契溝通,補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
14	第二次段考 羽球體能訓練: 核心訓練、有氣訓練、緩和伸展 羽球技術訓練: 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻, 單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能協調性增加敏捷、結合伸展幫助選手在球場延展性佳 2. 單打比賽中了解對手優缺點,即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
15	羽球體能訓練: 核心訓練、有氣訓練、緩和伸展 羽球技術訓練: 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽	1. 基本體能協調性增加敏捷、結合伸展幫助選手在球場延展性佳 2. 單打比賽中了解對手優缺點,即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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					
	訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練雙打狀況訓練心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
16	羽球體能訓練：核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練：單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練雙打狀況訓練心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會，使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制，使整個進攻連貫且達到輪轉效能。 2. 單打基本跑位 從發球方式取的第二顆球進行進攻模式，製造對手起高球，增加自我攻擊機會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
17	羽球體能訓練：核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練：單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練雙打狀況訓練心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會，使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制，使整個進攻連貫且達到輪轉效能。 2. 單打基本跑位 從發球方式取的第一時間進攻模式，製造對手起高球，增加自我攻擊機會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
18	羽球體能訓練：核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練：單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練雙打狀況訓練心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行羽球專項速度、肌力、敏捷及柔韌訓練 2. 提高量及強度的專項防手與雙打配合整體性訓練技術 3. 羽球比賽戰術攻防應變反應及處理方式及熟練 4. 明瞭戰術執行效率	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
19	羽球體能訓練：核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練：單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆	1. 進行羽球專項速度、肌力、敏捷及柔韌訓練 2. 提高量及強度的專項防手與雙打配合整體性訓練技術 3. 羽球比賽戰術攻防應變反應及處理方式及熟練 4. 明瞭戰術執行效率	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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					
	單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
20	羽球運動傷害預防	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	場地安全與環境評估 運動傷害的基本認知 運動傷害的預防 運動傷害的評估 運動傷害的緊急應變措施	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)	6	
21	第三次段考 羽球運動傷害預防	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	場地安全與環境評估 運動傷害的基本認知 運動傷害的預防 運動傷害的評估 運動傷害的緊急應變措施	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)	2	

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 九年級體育專業領域第一學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

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	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠
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、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽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、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽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 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 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	羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操，拉筋，伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	2	
2	羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操，拉筋，伸展) 2. 基本體能:爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
3	羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動	1. 課前暖身 (基本做操，拉筋，伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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					
	訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	法治教育	度		
4	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作)	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 課前暖身 (基本做操,拉筋,伸展) 2. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 3. 了解基本動作及實作訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
5	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
6	羽球體能訓練: 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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					
		我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
7	第一次段考 羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練： 防守訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
8	羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練： 防守訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
9	羽球體能訓練： 基礎體能訓練 (上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練： (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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					
10	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	巧 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
11	屏東縣縣運	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: 單打多拍訓練 雙打不起高球訓練 羽球戰術訓練: 3攻1防守訓練 1攻2攻擊訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
12	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能-爆發力、耐力、速耐力、搭配協調性增加敏捷 2. 了解基本動作及實作訓練 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
13	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、	攻擊近身 無論單打雙打,就以攻擊人作為目標,對付兩名水準高低不一樣之對手時,一般都會採用此戰術。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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					
	腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
14	第二次段考 羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	攻擊後場 這種戰術多用來對付後場扣殺能力較差之對手,使用平高球、平推、及挑底線把對手逼至後場。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
15	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	防守 站位調整,首先做好防守基本動作後,擺脫被動,伺機轉入反攻狀態,藉此發揮攻擊效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
16	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練:(基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類	1. 單打基本全場移動跑位、敏捷 2. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會,使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制,使整個進攻連貫且達到輪轉效能。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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					
			運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
17	羽球體能訓練: 基礎體能訓練(上肢、下肢肌力訓練、核心訓練) 羽球技術訓練: (基本握拍、揮拍、擊球動作、腳步訓練) 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	3. 了解羽球比賽戰術時機 攻防守備並進行戰術基礎性訓練 2. 心理技能的基礎概念競賽動機與目標設定、意象訓練 3. 雙打執行默契間溝通、分析對手	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
18	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以1點控3點執行被動式訓練 4. 雙打以3攻2方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
19	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練: 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練: 戰術執行、分析對手	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以1點控3點執行被動式訓練 4. 雙打以3攻2方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6	
20	羽球體能訓練: 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練:	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1方式增強全場防	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	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						
	平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練： 戰術執行、分析對手	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	守及身體重心穩定度 3. 以1點控3點執行被動式訓練 4. 雙打以3攻2方式進行防守訓練	法治教育	度			
21	羽球體能訓練： 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練： 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以1點控3點執行被動式訓練 4. 雙打以3攻2方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	6		
22	第三次段考 羽球體能訓練： 短衝訓練爆發力 羽球技術訓練： 平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練： 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以2打1方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以1點控3點執行被動式訓練 4. 雙打以3攻2方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成美日訓練計畫課程 2. 參與訓練態度	2		

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 九年級體育專業領域第二學期【羽球】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設計者	施言楠	課發會審查人員	教學者	施言楠
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、培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 二、精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 三、發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽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、提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升羽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 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 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	羽球體能訓練：短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
2	羽球體能訓練：短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
3	屏東縣中小學聯合運動會 羽球體能訓練：短衝訓練爆發力、耐力訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 以 1 點控 3 點執行被動式訓練 4. 雙打以 3 攻 2 方式進行防守訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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					
	防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
4	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打限制區高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
5	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打限制區高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
6	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 羽球技術訓練：平推、長球、切挑、殺放 殺抽、撲擋、網前小球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練、雙打狀況訓練 心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 方式增強全場防守及身體重心穩定度 3. 單打全場移動訓練 4. 雙打限制區高球訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
7	第一次段考 羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練：餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練：	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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					
	防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
8	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練：餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
9	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練：餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
10	羽球體能訓練：專項訓練、協調性訓練 爆發力、速耐力 羽球技術訓練：餵球殺球上網、左右跳殺攻擊、網前小球輕技術、發球 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練： 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、敏捷、柔軟度訓練 2. 以 2 打 1 比賽方式讓單打選手在球速狀況下積極反應及回球、增加啟動腳步敏捷度 3. 單打比賽中了解對手優缺點，即時反應及應對。 4. 雙打在 3 打 2 訓練中，找尋空檔積極進攻及抓球	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
11	全國中等學校運動會 第二次段考 羽球體能訓練： 爆發力、速耐力 羽球技術訓練：	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、	1. 進行速耐力訓練、爆發力、 2. 以 1 對 1 方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練，輪轉默契溝通，補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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					
	餵球全場不固定雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧					
12	羽球體能訓練: 爆發力、速耐力 羽球技術訓練: 餵球全場不固定雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力、 2. 以 1 對 1 方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練,輪轉默契溝通,補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
13	羽球體能訓練: 爆發力、速耐力 羽球技術訓練: 餵球全場不固定雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行速耐力訓練、爆發力 2. 以 1 對 1 方式進行單打訓練從比賽中找尋對手缺點、調整自我心態、冷靜處理 3. 雙打對練,輪轉默契溝通,補位戰術執行	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
14	教育會考 羽球體能訓練: 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練: 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練: 防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻,單打狀況訓練 雙打狀況訓練 心靈訓練: 戰術執行、模擬比賽	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 基本體能協調性增加敏捷、結合伸展幫助選手在球場延展性佳 2. 單打比賽中了解對手優缺點,即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運用	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
15	羽球體能訓練: 核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練: 單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練:	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1. 基本體能協調性增加敏捷、結合伸展幫助選手在球場延展性佳 2. 單打比賽中了解對手優缺點,即時反應及應對。 3. 了解防守基本動作穩定度及個人球感訓練 4. 加強攻擊質量及戰術運	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	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					
	防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練雙打狀況訓練心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	用。				
16	羽球體能訓練：核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練：單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練雙打狀況訓練心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會，使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制，使整個進攻連貫且達到輪轉效能。 2. 單打基本跑位 從發球方式取的第一時間進攻模式，製造對手起高球，增加自我攻擊機會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
17	羽球體能訓練：核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練：單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練雙打狀況訓練心靈訓練：戰術執行、模擬比賽	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 雙打基本跑位 後場隊員積極扣殺後創造機會，使得前場隊友以撲、搓、勾、推控制，使整個進攻連貫且達到輪轉效能。 2. 單打基本跑位 從發球方式取的第一時間進攻模式，製造對手起高球，增加自我攻擊機會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽	6	
18	羽球體能訓練：核心訓練、有氧訓練、緩和伸展 羽球技術訓練：單打定點綜合訓練 雙打輪轉 羽球戰術訓練：防守訓練、攻擊訓練、發球訓練、守中反攻，單打狀況訓練雙打狀況訓練心靈訓練：戰術執行、模擬比賽 羽球運動傷害預防	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1. 進行羽球專項速度、肌力、敏捷及柔韌訓練 2. 提高量及強度的專項防手與雙打配合整體性訓練技術 3. 羽球比賽戰術攻防應變反應及處理方式及熟練 4. 明瞭戰術執行效率 5. 場地安全與環境評估 運動傷害的基本認知 運動傷害的預防 運動傷害的評估 運動傷害的緊急應變措施	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 完成每日訓練計畫課程。 2. 參與態度 3. 分組比賽 4. 參加比賽 5. 運動傷害知識問答(50%) 6. 小組伸展技術應用(50%)	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 七 年級體育專業領域第一學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	崔企雄	課發會審查人員	教學者	崔企雄
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。 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	1. 手部基本動作 2. 腳部基本動作	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	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	1. 正拳 2. 下部防禦 3. 前抬腳 4. 前踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
2	【基礎】基本動作	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	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 4. 旋踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
3	【基礎】基本動作	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	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 1. 4. 旋踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
4	【基礎】品勢型場教學 1 【基礎】品勢型場步伐教學	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	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	1. 一場 18 部分解動作 2. 前行步 3. 弓步	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
5	【基礎】品勢型場教學 2 【基礎】品勢型場手部教學	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	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	1. 一場 18 部連續動作 2. 雙手刀 3. 逆拳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
6	【基礎】對練基本動作教學	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	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	1. 側踹 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
			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					
7	第一次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
8	【基礎】對練基本動作教學	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	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	1. 側踩(4) 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
9	【基礎】對練進階動作教學	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	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
10	【基礎】對練進階動作教學	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	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
11	屏東縣運動會	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 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	1. 基本體能訓練 2. 模擬比賽訓練 3. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
12	【基礎】實際對練操作	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	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
13	【基礎】無氧訓練	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	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
			與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術					
14	第二次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
15	【基礎】組合動作踢擊 1	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	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
16	【基礎】組合動作踢擊 2	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	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	1. 主動滑步側踩加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踩加反擊後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
17	【基礎】轉身搭配動作練習 正拳運用	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	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 後腳旋踢加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
18	對練進階動作教學 1	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	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	1. 直接拉上端 2. 直接拉下壓 3. 側踩拉下壓 4. 側踩拉上端	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
19	對練進階動作教學 2	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	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	1. 側踩拉下壓 2. 側踩拉上端 3. 側踩接後腳 4. 側踩接後腳上端	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
20	對練進階動作教學 3	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	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	1. 側踩接後腳 2. 側踩接後腳上端 3. 直接拉上端 4. 直接拉下壓 5. 側踩拉下壓 6. 側踩拉上端	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
21	第三次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
			體能					
22	年度賽事檢討	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	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 年度賽事檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 七 年級體育專業領域第二學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	崔企雄	課發會審查人員	教學者	崔企雄
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。 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	1. 手部基本動作 2. 腳部基本動作	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	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	1. 正拳 2. 下部防禦 3. 前抬腳 4. 前踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
2	【基礎】基本動作	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	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 4. 旋踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
3	【基礎】基本動作 屏東縣中小學運動會	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	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 2. 4. 旋踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
4	【基礎】品勢型場教學 1 【基礎】品勢型場步伐教學	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	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	1. 一場 18 部分解動作 2. 前行步 3. 弓步	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
5	【基礎】品勢型場教學 2 【基礎】品勢型場手部教學	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	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	1. 一場 18 部連續動作 2. 雙手刀 3. 逆拳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
			離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術					
6	【基礎】對練基本動作教學	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	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	1. 側踹 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	段考
7	第一次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
8	【基礎】對練基本動作教學	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	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	1. 側踹(4) 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
9	【基礎】對練進階動作教學	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	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	1. 滑步側踹 2. 後踢 3. 後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
10	【基礎】對練進階動作教學	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	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	1. 滑步側踹 2. 後踢 3. 後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
11	全國中等學校運動會 【基礎】實際對練操作 1	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	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
12	【基礎】實際對練操作 2	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 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	1. 基本體能訓練 2. 模擬比賽訓練 3. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
			評估					
13	【基礎】無氧訓練	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	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
14	第二次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
15	【基礎】組合動作踢擊 1	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	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
16	【基礎】組合動作踢擊 2	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	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	1. 主動滑步側踩加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踩加反擊後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
17	【基礎】轉身搭配動作練習 正拳運用	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	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 後腳旋踢加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
18	對練進階動作教學 1	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	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	1. 直接拉上端 2. 直接拉下壓 3. 側踩拉下壓 4. 側踩拉上端	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
19	對練進階動作教學 2	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	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	1. 側踩拉下壓 2. 側踩拉上端 3. 側踩接後腳 4. 側踩接後腳上端	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
20	對練進階動作教學 3	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	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	1. 側踩接後腳 2. 側踩接後腳上端 3. 直接拉上端 4. 直接拉下壓 5. 側踩拉下壓 6. 側踩拉上端	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
			離、防禦、欺敵等 攻擊與防衛戰術					
21	第三次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	段考
22	年度賽事檢討	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	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 年度賽事檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 八 年級體育專業領域第一學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	崔企雄	課發會審查人員	教學者	崔企雄
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。 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	1. 手部基本動作 2. 腳部基本動作	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	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	1. 正拳 2. 下部防禦 3. 前抬腳 4. 前踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
2	【進階】基本動作	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	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 4. 旋踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
3	【進階】基本動作	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	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
		Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	3. 4. 旋踢	法治教育			
4	【進階】品勢型場教學1 【進階】品勢型場步伐教學	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	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	1. 一場 18 部分解動作 2. 前行步 3. 弓步	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
5	【進階】品勢型場教學2 【進階】品勢型場手部教學	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	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	1. 一場 18 部連續動作 2. 雙手刀 3. 逆拳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
6	【進階】對練基本動作教學	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	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	1. 側踩 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	段考
7	第一次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
8	【進階】對練基本動作教學	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	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	1. 側踩(4) 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
9	【進階】對練進階動作教學	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	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
10	【進階】對練進階動作教學	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	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
11	屏東縣運動會	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	1. 基本體能訓練 2. 模擬比賽訓練	性別平等教育 人權教育	1. 觀察 2. 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					
		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	3. 以賽代訓	品德教育 法治教育	3. 技能測驗		
12	【進階】實際對練操作 1	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	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
13	【進階】無氧訓練	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	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
14	第二次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
15	【進階】組合動作踢擊 1	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	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
16	【進階】組合動作踢擊 2	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	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	1. 主動滑步側踩加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踩加反擊後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
17	【進階】轉身搭配動作練習 正拳運用	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	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 後腳旋踢加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
18	對練進階動作教學 1	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	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	1. 直接拉上端 2. 直接拉下壓 3. 側踩拉下壓	性別平等教育 人權教育 品德教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
		Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	4. 側踈拉上端	法治教育			
19	對練進階動作教學 2	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	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	1. 側踈拉下壓 2. 側踈拉上端 3. 側踈接後腳 4. 側踈接後腳上端	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
20	對練進階動作教學 3	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	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	1. 側踈接後腳 2. 側踈接後腳上端 3. 直接拉上端 4. 直接拉下壓 5. 側踈拉下壓 6. 側踈拉上端	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
21	第三次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	段考
22	年度賽事檢討	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	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 年度賽事檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 八 年級體育專業領域第二學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設計者	蔡佩晴	課發會審查人員	教學者	蔡佩晴
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。 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	【進階】無氧訓練	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	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
2	【進階】組合動作踢擊 1	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	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
3	屏東縣中小聯合運動會	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 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	1. 模擬比賽對練 2. 電子護具打點練習 3. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
4	【進階】組合動作踢擊 2	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	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	1. 主動滑步側踩加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踩加反擊後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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	【進階】近身練習	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	防衛戰術 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	1. 近身正拳 2. 近身內掛 3. 近身推踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
6	【進階】實際對練操作 1	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	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	1. 模擬比賽對練 2. 電子護具打點練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
7	第一次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
8	【進階】影片分析技術模式訓練 1	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	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	1. 戰術分析 2. 動作解析 3. 模擬對練 4. 電子護具操作 5. 兩件護胸 模擬踢擊 6. 互擊模式	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
9	【進階】實際對練操作 2	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	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
10	【進階】實際對練操作 3	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	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
11	全國中等學校運動會	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 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	1. 模擬比賽對練 2. 電子護具打點練習 3. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
			行與評估					
12	【進階】腳步動作進階訓練	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	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	1. 踩加上端 2. 踩加踩上加一拍前腳下壓 3. 二拍後腳中上 4. 踩加後腳下壓加後腳旋踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
13	【進階】後腳動作練習 連續動作練習 空中動作練習	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	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	1. 二拍後腳中上 2. 踩加後腳下壓加後腳旋踢 3. 踩加勾踢 4. 切進空中兩腳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
14	第二次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
15	【進階】組合動作踢擊	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	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	1. 主動側踩加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後旋 3. 主動滑步下壓加反擊旋踢第二拍 4. 主動側踩加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
16	【進階】對練進階動作教學	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	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
17	體能訓練 1	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	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	1. 敏捷性訓練 2. 速度訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
18	體能訓練 2	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	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	1. 心肺功能訓練 2. 上肢肌力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
19	【進階】心肺功能訓練 總複習	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	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	1. 2000 公尺長跑 2. 跑階梯 10 趟 3. 品勢和對練總複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
20	【進階】影片分析技術模式訓練 2	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	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	1. 戰術分析 2. 動作解析 3. 模擬對練 4. 電子護具操作 5. 兩件護胸 模擬踢擊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
			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	6. 互擊模式				
21	第三次段考 學年度賽事省思	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 4. 學年度賽事省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 九 年級體育專業領域第一學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 132 節
設計者	蔡佩晴	課發會審查人員	教學者	蔡佩晴
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。 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	1. 手部基本動作 2. 腳部基本動作	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	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	1. 正拳 2. 下部防禦 3. 前抬腳 4. 前踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
2	【高階】基本動作	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	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 4. 旋踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
3	【高階】基本動作	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	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	1. 上部防禦 2. 手刀 3. 下壓 4. 4. 旋踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
4	【高階】品勢型場教學1 【高階】品勢型場步伐教學	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	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	1. 一場 18 部分解動作 2. 前行步 3. 弓步	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
5	【高階】品勢型場教學2 【高階】品勢型場手部教學	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	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	1. 一場 18 部連續動作 2. 雙手刀 3. 逆拳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
6	【高階】對練基本動作教學	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	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	1. 側踉 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	段考
7	第一次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
8	【高階】對練基本動作教學	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	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	1. 側踉(4) 2. 滑步旋踢 3. 滑步下壓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
9	【高階】對練進階動作教學	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	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	1. 滑步側踉 2. 後踢 3. 後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
10	【高階】對練進階動作教學	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	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	1. 滑步側踉 2. 後踢 3. 後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
11	屏東縣運動會	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	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	1. 基本體能訓練 2. 模擬比賽訓練 3. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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	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					
12	【高階】實際對練操作 1	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	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
13	【高階】無氧訓練	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	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
14	第二次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
15	【高階】組合動作踢擊 1	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	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
16	【高階】組合動作踢擊 2	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	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	1. 主動滑步側踩加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踩加反擊後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
17	【高階】轉身搭配動作練習 正拳運用	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	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 後腳旋踢加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
18	對練進階動作教學 1	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	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	1. 直接拉上端 2. 直接拉下壓 3. 側踩拉下壓 4. 側踩拉上端	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
19	對練進階動作教學 2	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	防衛戰術 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	1. 側踩拉下壓 2. 側踩拉上端 3. 側踩接後腳 4. 側踩接後腳上端	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
20	對練進階動作教學 3	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	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	1. 側踩接後腳 2. 側踩接後腳上端 3. 直接拉上端 4. 直接拉下壓 5. 側踩拉下壓 6. 側踩拉上端	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
21	第三次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	段考
22	年度賽事檢討	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	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	1. 主動正拳 2. 反擊正拳 3. 年度賽事檢討	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	

\* 以上表格若不敷使用請自行增列。

113 學年度 九 年級體育專業領域第二學期【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

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	崔企雄	課發會審查人員	教學者	崔企雄
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。 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	【高階】無氧訓練	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	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	1. 兩分鐘自由踢擊 2. 欄架訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
2	【高階】組合動作踢擊 1	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	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	1. 主動下壓加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
3	屏東縣中小聯合運動會	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 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	1. 模擬比賽對練 2. 電子護具打點練習 3. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
4	【高階】組合動作踢擊 2	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	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	1. 主動滑步側踩加反擊旋踢第二拍 2. 主動側踩加反擊後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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	【高階】近身練習	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	防衛戰術 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	1. 近身正拳 2. 近身內掛 3. 近身推踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
6	【高階】實際對練操作 1	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	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	1. 模擬比賽對練 2. 電子護具打點練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
7	第一次段考	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	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	1. 基本體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	段考
8	【高階】影片分析技術模式訓練 1	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	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	1. 戰術分析 2. 動作解析 3. 模擬對練 4. 電子護具操作 5. 兩件護胸 模擬踢擊 6. 互擊模式	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
9	【高階】實際對練操作 2	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	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
10	【高階】實際對練操作 3	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	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	1. 約束對練 2. 傳統護具模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
11	第二次段考	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	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	1. 進階體能訓練 2. 考前複習 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
12	全國中等學校運動會	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	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	1. 模擬比賽對練 2. 電子護具打點練習 3. 以賽代訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	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					
		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 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
13	【高階】腳步動作進階訓練	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	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	1. 踩加上端 2. 踩加踩上加一拍前腳下壓 3. 二拍後腳中上 4. 踩加後腳下壓加後腳旋踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
14	【高階】後腳動作練習 連續動作練習 空中動作練習	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	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	1. 二拍後腳中上 2. 踩加後腳下壓加後腳旋踢 3. 踩加勾踢 4. 切進空中兩腳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
15	【高階】組合動作踢擊	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	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	1. 主動側踩加反擊旋踢第一拍 2. 主動側踩加反擊後旋 3. 主動滑步下壓加反擊旋踢第二拍 4. 主動側踩加反擊後踢	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
16	【高階】對練進階動作教學	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	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	1. 滑步側踩 2. 後踢 3. 後旋	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
17	體能訓練 1	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	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	1. 進階敏捷性訓練 2. 進階速度訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	
18	體能訓練 2	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	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	1. 進階心肺功能訓練 2. 進階上肢肌力訓練 3. 媒體識讀：比賽影片分析 省思 4. 學年度賽事省思	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1. 觀察 2. 實作 3. 技能測驗	6	

\*以上表格若不敷使用請自行增列。

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	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	羽球	20	
體育專業訓練	跆拳道	20	

(二)彈性學習課程計畫：規劃與體育班體育專業領域課程計畫相同

### 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)

## 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 本會置委員十三人，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、專任教練二人及體育班學生代表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。

## 體育班發展委員會組織架構及成員

	委員	職稱
1	主任委員	校長劉瑞富
2	執行秘書	學務主任梁懷欽
3	執行總幹事	體育組長黃凱鈺
4	家長代表	家長會長利文正
5	委員	總務主任許世展
6	委員	輔導主任魏志恆
7	委員	教務主任陳寶祥
8	委員	專任教練陳淑娟
9	委員	約聘教練施言楠
10	委員	七年級體育班導師
11	委員	八年級體育班導師
12	委員	九年級體育班導師
13	委員	學生代表

### 體育班課程規劃小組組織架構及成員

	委員	職稱
1	主任委員	校長劉瑞富
2	執行秘書	學務主任梁懷欽
3	執行總幹事	體育組長黃凱鈺
4	家長代表	家長會長利文正
5	委員	總務主任許世展
6	委員	輔導主任魏志恆
7	委員	教務主任陳寶祥
8	委員	專任教練陳淑娟
9	委員	約聘教練施言楠
10	委員	七年級體育班導師
11	委員	八年級體育班導師
12	委員	九年級體育班導師
13	委員	學生代表

# 屏東縣立中正國民中學 112 學年度第二學期體育發展委員會

## 第四次會議紀錄

一、日期/時間：113 年 5 月 28 日 (二) 08:00

二、地點：中正樓 2F 第一會議室

三、主席致詞：

四、業務報告：

(一)113 學年度新生體育班已於 5 月 4 日招考，招收人數為 28 人，分別為田徑 9 人、跆拳道 9 人及羽球 10 人，已 5 月 10 日完成報到，並於 6 月 20 日當天繳交畢業證書。

五、提案討論：

案由一：確認 113 學年度新生體育班導師。

說明：依據高級中等以下學校體育班設立辦法 110 年 3 月 2 日之修訂版第八條第七項規定，體育班發展委員會任務之一為「指定體育班召集人及遴任導師」。經與陳銘珠老師商談後，該師願意擔任 113 學年度新生體育班導師，請討論。

決議：無異議通過，由陳銘珠老師擔任 113 學年度新生體育班導師。

案由二：確認 113 學年度各年級體育班彈性課程選修科目，以報請學校課程發展委員會安排課程。

說明：七年級彈性課程有生活輔導、班週會、社團、閱讀、國際教育(5 選 3)；八年級彈性課程有生活輔導、班週會、社團、科普教育、英語閱讀(5 選 3)；九年級彈性課程有生活輔導、班週會、社團、科普教育、英語閱讀、數學邏輯(6 選 4)，請討論。

決議：經委員同意確認七年級彈性課程為班週會、閱讀、國際教育；八年級彈性課程為生活輔導、班週會、英語閱讀；九年級彈性課程為社團、班週會、科普教育、英語閱讀。

案由三：確認 113 學年度體育班課程計畫，以報請學校課程發展委員會審核。

說明：七、八年級課程計畫增本土語言一節，課程修正如附件 113 學年度體育班課程計畫，請討論。

決議：經委員討論後，通過 113 學年度體育班課程計畫。

案由四：113學年度呈核本校體育班學生參賽基準一案。

說明：依來文屏府教體字第11302047000號辦理，每年需開參賽基準之決議。

決議：經委員討論修正後，同意本校體育班學生參賽基準，依訂定內容執行。

六、臨時動議：無。

七、散會。

紀錄：

代理教師兼體育組長黃凱鈺

學務主任：

教師兼梁懷欽  
學務主任

校長

屏東縣立中正劉瑞富  
國民中學校長

教務主任：

教師兼陳寶祥  
代理教務主任

請將此檔  
給教務組

# 112 學年度第二學期體育班發展委員會

## 第四次業務會議簽到單

主持人：劉瑞富 校長

記錄：黃凱鈺 組長

會議時間：113 年 5 月 28 日 08 時 00 分

開會地點：第二會議室

職稱	姓名	簽到	職稱	姓名	簽到
主任委員 (校長)	劉瑞富	劉瑞富	委員 (教練)	陳淑娟	請假
委員 (教務主任)	陳寶祥	陳寶祥	委員 (教練)	施言楠	施言楠
委員 (學務主任)	梁懷欽	梁懷欽	列席 (教練)	崔企雄	崔企雄
委員 (總務主任)	許世展	許世展	委員 (體育班導師)	陳碧霞	陳碧霞
委員 (輔導主任)	魏志恆	魏志恆	委員 (體育班導師)	莊媛媛	公假
委員 (體育組長)	黃凱鈺	黃凱鈺	委員 (體育班導師)	張曉君	張曉君
委員 (家長代表)	卓文謙	卓文謙	列席	陳銘珠	陳銘珠
委員	學生代表	請假			

第 4 次會議紀錄

時間：113 年 6 月 5 日(三)13 時 30 分

地點：第一會議室

主席：劉瑞富

紀錄：陳素琴

出席人員：如簽到單

壹、主席致詞

貳、業務報告

一、 確認上次會議內容。

1. 檢視本校學生整體課程(彈性課程部分)的學習成就分析與策進作為。
2. 檢視本校 112 學年度彈性課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，已依序報告，教務處留存電子檔。
3. 規劃本校 113 學年度彈性學習課程節數，決議如下：七年級：生活輔導、班週會、社團、閱讀指導、國際教育。  
八年級：生活輔導、班週會、社團、科普、英語閱讀。  
九年級：生活輔導、班週會、社團、科普、英語閱讀、數學邏輯思考。

二、 提案討論：

案由一：113 學年度行事曆(如附件)之第一、二學期備課日及段考日期，提請討論。

說明：

決議：

1. 113-1 第一次段考 10/8(二)~10/9(三)、第二次段考 12/3(二)~12/4(三)、第三次段考 1/16(四)~1/17(五)。
2. 113-2 第一次段考 3/25(二)~3/26(三)、第二次段考 5/14(三)~5/15(四)、第三次段考 6/26(四)~6/27(五)。九年級第二次段考安排於最後一次模擬考前一週。
3. 113-1 備課日：113.08.29(四)、113-2 備課日：114.02.10(一)。

案由二：檢視本校學生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(例如縣市學力檢測、學校定期評量、扶助學習科技化評量、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(得參考學校課程評鑑實施計畫參考範例附件四-1、部定課程設計引導表格)，提請討論與決議。

決議：照案通過。

國文：依據各年級選用之國文課本及習作教材，彈性調整各任課班級不同學生學習程度與評量方式，持續鼓勵學生多元閱讀理解思辨，並適時融入與教材課程相關之重要議題，以引導學生結合生活經驗，熟悉國文各單元課程學習重點，並依學生學習能力達成與素養導向相關之學習重點理解。

英語：

學生學習結果	學生學習成就	學生學習能力
學校定期評量	考題均屬中間偏難，著重課綱基本概念及閱讀素養訓練，使學生於學習過程及整合評量中，驗證所學並習得以英語為工具而獲取各類型知識。	課綱所授之單字與文法學生多能掌握，然閱讀素養仍為其弱項。可增加接觸各類英語文本的機會，並訓練學生思考題型方向，應有相當助益。
扶助學習科技化評量	本學年透過科技化評量機制篩選出英文科需要接受補救教學的對象，經實施補救教學的同時，定期追蹤以瞭解學生的進步情形後發現，學生的學習動機較未實施補救教學前高，因此帶動學生成就較以往高。其中最為顯著的項目為單字默背的能力，以往低學習成就的學生，背單字的情況非常不佳，在分組補救扶助學習後，基礎成就較以往提高。	本學年透過科技化評量機制篩選出英文科需要接受補救教學的對象，經實施補救教學的同時，定期追蹤以瞭解學生的進步情形後發現，學生的學習動機較未實施補救教學前高，因此帶動學習成就較以往高，學習成就提高乃是因為學習能力提升所致，其中最為顯著的項目為單字默背的能力，以往低學習成就的學生，背單字的情況非常不佳，在分組補救扶助學習後，基礎成就較以往提高。推測原因，應是上課教師可針對個別學習問題，提出學習策略，協助學生解決外國語文背誦的方式。
國中會考 (與去年比較)	<p>從會考學生學習成就表現可知(本校數據來自教務處，全國數據來自會考中心)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>本校 112 年精熟(A++、A+、A)學生比例(22.39%)低於全國(22.66%)，略低全國 0.36%。</li> <li>本校基礎(B++、B+、B)學生比例(50.28%)高於全國(49.14%)，高於全國 1.14%</li> <li>本校待加強(C)學生比例(27.13%)低於全國(28.2%)，低於全國 1.07%。</li> </ol> <p>從以上結果可得：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>本校 112 年待加強(C)學生比例低於全國，表示減 C 教學成效佳。建議應持續辦理扶助教學課程。</li> <li>本校基礎學生比例高於全國，相差全國 1.14%，再加上本校 112 年精熟學生比例(22.39%)低於全國，表示本校學生程度往中間值，意指高分組低於全國平均。今年度的考題題幹較長，學生不容易一眼看出答案，需要再多層思考才能找出答案，加上英聽成績，所以今年會考英文表現下降。</li> </ol>	今年閱讀題組更冗長，學生需要更多耐心，完全理解上下文才能選答，加上聽力口語化，學會從對話脈絡找答案更為關鍵，故學生在學習能力上，需再加強閱讀素養題型，並加強以上下文為溝通的口說能力。
課程	<ol style="list-style-type: none"> <li>本校減 C 教學成效佳，建議應持續辦理扶助教學課程。</li> <li>除了增加英語課程時數，也需在內容作質的提升。即使透過彈性課程增加教學時數，在課程內容上也必須聚焦在新課綱相關能力，未來精熟學生比例才有機會高於全國平均值。</li> </ol>	從 112 年會考結果顯示本校學生英語能力有 72.67% 的比例是基礎之上，待加強的學生比例也明顯低於全國平均值，表示整體英語教學成效良好，若要進一步提升本校競爭力可以聚焦在如何增加精熟學生人數，建議在本校英語課程實施上要落實新課綱能力。
教學	教師根據教學進度做教學活動，盡所能給予學生學習刺激，由聽、說、讀、寫的練習過程中找到適合學生的學習方式，讓學生學習有成就	現在的學生 3C 能力俱足，他們可以根據教師在課程中的提示再做加深加廣的練習，提升自主學習的能力。

	感。	
評量	考題設計增加中間偏易的單字題及翻譯，增加學生學習成就。	克漏字及閱讀題型的設計，測試學生了解及自我學習能力。

### 數學：

學生學習結果	學生學習成就	學生學習能力
學校定期評量	呈現常態分布。檢討學生學習有缺失的部分予以加強。	建議依精熟、基礎、簡單三方面適當配分。讓各種程度的學生均有發揮的空間，以增強學生的學習意願及自信心。
扶助學習科技化評量	鼓勵學生線上學習測驗	提升學生對課程的精熟度
國中會考 (與去年比較)	112 會考數學科會考： A <sup>++</sup> 27 人、A <sup>+</sup> 23 人、A57 人 B <sup>++</sup> 82 人、B <sup>+</sup> 49 人、B115 人 C127 人共 480 人 111 學年數學科會考： A <sup>++</sup> 28 人、A <sup>+</sup> 31 人、A57 人 B <sup>++</sup> 66 人、B <sup>+</sup> 52 人、B115 人 C122 人共 471 人	112 會考全國 A24.78%、B49.23%、C25.99% 112 會考中正 A22.3%、B51.25%、C26.45% A 比全國少 2.48%、B 比全國多 2.02%、C 比全國多 0.46% → 整體與全國平均相當 → 由於實施彈性課程，本校學生數學科 C 人數比例和全國相當
課程	穩固基礎課程，也將利用彈性課程，增強同學的演算、理解及分析能力，以求取更大幅度的進步。	學生學習能力落差不小，應用適合的教學方式，引導學生重視本科的學習，讓程度得以提升。
教學	利用領域會議分享不同的教學方式並辦理相關研習以提升本領域教師的本職學能。教學採多元化進行，例如數學素養問題，以數學遊戲融入教學，訓練學生的邏輯能力。	學生學習能力呈常態分布，依各班的學習情況，提升學生的學習興趣。
評量	除了紙筆測驗外，鼓勵本領域教師研發多元評量方式，以符合學生多元化智能發展。	鼓勵學生利用「翰林雲端學院」或「均一線上測驗」，提升自己均衡學習。

### 社會：

學生學習結果	學生學習成就	學生學習能力
學校定期評量	老師都能針對課文內容重點出題，評量出基本能力	社會科相較於英數理科需要的基本能力或許較不高，上課可加強提升學生興趣與成就感，使學生更願意認真學習，九年級要多做連結勾起複習功能和引發興趣
扶助學習科技化評量	無	無
國中會考 (與去年比較)	社會科拿 A 等級人數略為下滑，足見精熟程度有努力空間，拿 B、C 等級人數與去年差不多	學生在利用圖表工具解題及合科應用方面較弱，跨科融會貫通部分解題較弱
課程	符合會考範圍	須多預留時間複習
教學	減少學生學習造成的雙峰現象，達到適性輔導之效能	多練習會考考古題，教導學生理解題目的意思，以及多練習長文閱讀題，能正確找出關

		鍵字做解題技巧
評量	學生對於讀圖題、合科綜合應用題型的掌握還是稍嫌薄弱	針對特定題型需補強，加強續練學生讀圖能力及觀念的延伸應用

自然：

1. 由段考成績發現給予較多習作修改練習，可以增加學生念書的意願，強化對自然科的自信及學習意願。
2. 由複習考成績發現學生在九上運動學單元答對率較低，往後在運動學的教學可以再多思考如何讓學生較易理解抽象概念(例如可以使用網路模擬軟體)。

科技：

學生學習結果	學生學習成就	學生學習能力
學校定期評量	本領域非考科	本領域非考科
扶助學習科技化評量	本領域非考科	本領域非考科
國中會考(與去年比較)	本領域非考科	本領域非考科
課程	依 108 課綱進行課程計畫撰寫，並經領域教學研究會討論通過，依教學現場需求隨時調整	
教學	依 108 課綱進行課程教學，依照教學進度表實施	學習過程中，結合其他領域，例如：數學與理化相關知識，並且注意學生學習歷程之個別需求，提供適當之協助，達成學生科技素養的提升。
評量	依學生定期評量和形成性評量分析，並進行滾動式修正，以達成課程目標	學習過程中，注意學生學習歷程之個別需求，提供適當之協助養成學生做用想的能力。

綜合：

學生學習結果	學生學習成就	學生學習能力
學校定期評量	無	無
扶助學習科技化評量	無	無
國中會考(與去年比較)	無	無
課程	課程設計以「學習內容」為具體準則，教師於必要時彈性變更次序或增減內容。教材盡量與生活經驗及時事相結合，以幫助學生在具體生活中做判斷與抉擇。	教材各章節之後，提供各種「啟發式問題/活動」、「思考性問題/活動」或「討論性問題/活動」，使學生在思辨過程中，學得並尊重多元價值。
教學	教學活動強化體驗感受、省思實踐，兼顧活動課程與學理課程。採用講述教學法、啟發教學法、問題教學法、討論教學法、價值澄	教師熟悉課程之規劃理念，進行價值澄清與導引，並於課堂中營造合宜之融洽氛圍，以利學生就內容作深入的探討與實踐。雙語教學讓學生從排斥、熟悉到融入。

	清教學法、協同教學法、服務學習、演練、實作、競賽、辯論…等等各種合適之教學方法，以期達成教學目標。	
評量	運用書面報告、口語評量、實作評量、檔案評量、紙筆測驗等多元方式實施。	評量範圍涵蓋知識、情意、技能、行為與價值，以能達成「學習表現」為原則。

#### 健體：

	課程實施結果
課程規劃、設計方面	根據課程計劃設計教學活動，在教學結束後也依各自的教學進行多元的評量(例如:CPR 操作、包紮練習等)
課程實施方面	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.在健教方面：除了知識方面的教學外，也讓學生能有討論、實作的機會，也盡量利用一些教學相關軟體(例如:wordwall、classkick)來融入教學，以增進學生的學習興趣。</li> <li>2.在體育方面，從下學年度開始體適能的檢測有修正事項，體育老師方面都會再向學生說明，如果學校方面能安排統一的說明時間會更好。另外，因應體適能的測驗項目修正，需要再請學校幫忙添購需要用到的器材。</li> <li>3.為增進教師專業知能，健體領域的老師都會參加相關的研習，以增進自己教學能力。</li> </ol>

#### 藝文：

科目檢視項目	學習成就/學習能力分析	策進作為
音樂	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生容易將直笛「C 調」指法按成「降 C 調」指法，可能在國小階段學習的直笛指法與國中階段中音笛指法不同，故容易按錯。</li> <li>2. 部分同學在歌唱練習時容易感到緊張，因而失去原本水準，可能由於平時較少有展演的機會與活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當一對一教學時，找出按錯的同學，立即調整方法並給予指導，使同學能及時改正指法。</li> <li>2. 提前頒布歌唱考試時間，讓同學有更多的時間準備。並提供同學選擇個人或團體方式進行考試。若實在無法於課堂中進行，也提供課後補考機制。</li> </ol>
表演藝術	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展演練習時，小組出現無法融入或事不關己的同學。</li> <li>2. 學生在表演過程中，害怕自己表現不夠精確或完整。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行展演活動時，將小組做異質分組，並由不同能力同學得分不同，引發小組推舉能獲得高分但能力較低的同學進行展現。</li> <li>2. 先給予同學鼓勵，並幫助其將動作搭設鷹架，循序漸進逐步完成動作。若實在難度太高，將依同學能力做彈性調整。</li> </ol>
視覺藝術	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表格繪製上，能力表現不均，有同學出現不知如何利用直尺繪製直線。</li> <li>2. 部分同學忘記攜帶材料，以致課程中無法操作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行個別教學，或請能力較好的同學協助指導。</li> <li>2. 對有攜帶物品的同學進行獎勵，部分必要教材由教師統一購買與準備。</li> </ol>

案由三：檢視本校 112 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。

決議：照案通過。

### 國文

	課程規劃	課程設計	課程實施	課程結果
(一)課程在執行落實	已依照相關規定辦理。			
(二)課程實施的困難	依不同班級不同學生的學習狀況，同仁都會彈性調整。			
(三)課程目標達成情形	皆依課程目標達成教學內容。			
(四)教師教學需求	依不同教學情形，本領域教師會依各人個別需求向教務處或同仁尋求協助。			
(五)教師專業進修成長實施	依相關規定辦理教師專業進修成長研習。			
(六)家長學生的反應	家長與學生對本領域課程規劃設計安排的調整，接受度高。			

### 英語

	課程規劃	課程設計	課程實施	課程結果
(一)課程在執行落實	在新學期年初已排好整學年課程進度，老師們都會配合學校行事曆進行教學。	1. 按照學生程度設計課程計畫。 2. 依不同學生的程度設計適合的評量制度。 3. 能隨時針對學生的反饋做修正。	1. 需引導學生如何學習、如何面對問題、如何反省等過程。 2. 需著重學生個別學習、分組學習、合作學習等多樣化的學習型態。	1. 課程設計的結果較適合中學生等程度，較難顧及雙峰程度的學生。 2. 對於學生英語閱讀素養的訓練時間分配上仍然稍嫌不足。
(二)課程實施的困難	新課綱只有三節英文課，在有限的時間下，加上學校有時有額外的活動，讓任課老師得刪減某些部分，來進行複習工作。	1. 節數不足及進度上壓力使得課程目標的执行力不從心 2. 學校礙於人力及時間無法真正落實依程度設計評量卷。	1. 教學時間不足 2. 須花非常多的時間來指導學生如何配合課程的進行 3. 教師對教學媒體、電子書、網路線上教學資源、電腦輔助教學等未必皆熟悉且使用純熟。	1. 盡量以差異化學習單來顧及雙峰程度的學生 2. 設計評量以多元評量方式彌補節數不足及進度上壓力。
(三)課程目標達成情形	老師們課程實施多以中等程度學生為基準，在複習時依照班級特性加強不足部分。		依照課程設計，循序漸進進行，中等程度學生皆能得心應手。針對程度優良的學生另給予進階練習內容。為鼓勵弱勢	根據段考平均大約落在六七十分部分，可推知大部分同學有達成預期的目標及有效的學習成果。

			學生參與課程學習，會給予差異化學習內容。	
(四)教師教學需求	希望在課程規劃時能增加一節英文課時數。	教學者給明確的規定指示並顧及前段與後段學生之間差異性。	軟體部分：教師課前積極備課、搜尋資料，並結合電子書，豐富教學內容，吸引學生參與課程進行。差異化教學與多元評量可讓不同程度的學生在學習上得到成就感。 硬體設備：電子白板及電子書的應用使得課程進行順暢，但不時會有損壞情形無法使用，使得課程進行較不順利。	課程規劃的節數不足，導致老師們在課程教學完整度上有所取捨，例如減少口說或聽力練習的比例。
(五)教師專業進修成長實施	目前在彈性課程有社運作，因此老師們會在課程規劃上對話分享。	1. 研習：透過各項研習，不斷獲取課程設計的新知，與能力增加教學技巧，增進教學內容社群：社群團體討論，彼此提供想法，增加課程設計的內容，獲得集體共識，對課程設計後的實施更具效力 3. 協同教學：不同科目的教師共同設計課程，會因各自專業而有不同著重的焦點，並透過共同不斷的討論，而有讓人驚艷的課程設計，也讓教師彼此在課程設計能力上有專業成長。	每學期都有安排校外優秀老師來分享教學主題。	從各項研習、觀摩教學、協同教學中獲得適合教師及學生的教學方法，達到雙贏的效果。
(六)家長學生的反應	因為出版社規劃完整，家長無特別反應。	家長及學生對教師認真用心及專業的課程設計能力及內容均感到滿意，接受度極佳。	去年新課綱開始就有開放家長可以觀課，有問題都可以隨時跟校方反應。	透過多元評量方式，家長更了解學生的學習優勢與劣勢，能與教師合作協助學生有更多的學習成就。

## 數學

	課程規劃	課程設計	課程實施	課程結果
(一) 課程在執行落實	依部頒	七(南一)/八(軒)/九(康軒)	依教學進度表進行。	成績依常態分布
(二) 課程實施的困難	無	無	無	1. 針對低學習成就的學生，除了基礎知識不足，也不易引起他們的注意與動機。 2. 計算機的使用：學生有手機故更無購買意願。
(三) 課程目標達成情形	良好	良好	良好	有達 60 分的基礎標準。依同仁的專業再努力予以提升。
(四) 教師教學需求	無	無	無	學校提供平板設備的使用，能增置和數學學習相關的軟體。
(五) 教師專業進修成長實施	引進活化教學相關研習，自辦研習，線上研習	各單元間的教學心得分享。	透過活化教學演示、教學觀摩	參與數學領域「數學遊戲」研習。
(六) 家長學生的反應	家長學生反應良好	家長學生反應良好	搭配電腦動畫，抽象概念較易理解。	家長學生反應良好。

## 社會

	課程規劃	課程設計	課程實施	課程結果
(一) 課程在執行落實	確實完成	確實完成	確實完成	確實完成
(二) 課程實施的困難	確實完成	確實完成	確實完成	沒充裕時間學生診斷學習困難點。
(三) 課程目標達成情形	確實完成	確實完成	確實完成	校平均約在 65~75 分之間，偶有校平均在 80 分以上。
(四) 教師教學需求	教育部舉辦新課綱會考試測以作為教師規劃課程的參考	教師共備促成課程設計多元而豐富	專業教室以及媒體教學的軟硬體設備	多元評量的實施有助於呈現學習成果
(五) 教師專業進修成長實施	課綱議題融入教學研習	推動素養教學專業研習和經驗分享	媒體教材的實作與練習	多元評量的設計與實作
(六) 家長學生的反應	不清楚新課綱課程內容	對素養教育感到迷惑與焦慮	程度落差大、城鄉差距大、家長能力不一導致教與學的衝突	以升學為重，排斥、抗拒素養學習、多元評量，認為浪費時間

自然：

	課程規劃	課程設計	課程實施	課程結果
(一) 課程在執行落實	整體課程實施情況良好。	結合生活實例並配合科普課程補充。	運用生活實例、影片引導及實驗操作。	多元刺激讓學生有不同的角度理解。
(二) 課程實施的困難	抽象概念學生較難理解（運動學、電學、遺傳學）	結合生活實例並配合科普課程補充。	學生生活經驗不一，講解上不全能接受。	大部分學生能達成課程目標，少數學生須另外加強。
(三) 課程目標達成情形	良好	大致良好	良好	良好
(四) 教師教學需求	事先準備實驗器材及流程	多了解學生相關經驗進行提問設計。	運用適當提問與學生互動並增強學習動機。	理解學生差異並給予不同的解讀。
(五) 教師專業進修成長實施	引進活化教學相關研習，自辦研習，線上研習	運用活化計畫，增加教學知能。	校內自辦研習及領域內教師互相討論進步	老師本質學能都提升。
(六) 家長學生的反應	家長學生給予肯定。	家長學生給予認同。	家長學生都認同。	家長學生都給予老師肯定。

健體

	課程規劃	課程設計	課程實施	課程結果
(一) 課程在執行落實	根據課綱進行教學規劃	和學生的生活經驗結合，進行課程設計	透過各種教學活動，讓學生能達到課程目標	學生能有良好的學習成效
(二) 課程實施的困難	配合課綱與學校願景	使用領域選定的教材進行教學	學生要達到精熟，需要大量的練習時間，時間上很緊湊	整體而言，學生的表現良好
(三) 課程目標達成情形	以學生為主進行課程規劃	資訊融入教學，以增進學生的學習動機	因材施教，設計各種教學活動，以促使每個學生都能有好的學習成效	依據學生的能力進行多元評量
(四) 教師教學需求	配合學校的各項宣導	搭配學校的各項主題活動	教學相關教具會提出購買申請	教學成果會利用各種機會展示
(五) 教師專業進修成長實施	根據教學需求安排自我專業進修成長	將研習所學融入教學活設計	相互觀課以增進教學能力	多參加研習充實自我，並將所學帶入教學中，創新教學，來增加學生對課程的興趣。
(六) 家長學生的反應	家長反應良好	家長認同老師們的課程設計	家長表示課程難易適中	學生都能達到老師設定的學習目標

科技：

	課程規劃	課程設計	課程實施	課程結果
(一) 課程在執行落實	依照課程計畫與教學進度表落實教學內容	依照課程計畫與教學進度表設計課程	依照課程計畫與教學進度表實施課程	依照課程計畫與教學進度表實施結果良好，達成目標
(二) 課程實施的困難	部分教科書內容因為軟硬體設施不足，難以應付實際課程	因為軟硬體設施不足，教學課程及內容需要微調	部分課程的軟硬體設備不足以應付課程	達成 108 課綱的課程目標
(三) 課程目標達成情形	符合	符合	符合	大部分符合教學目標
(四) 教師教學需求	部分教科書內容因為軟硬體設施不足，應付實際課程	因為軟硬體設施不足，教學課程需做調整	部分課程的軟硬體設備不足以應付課程，且科技課程教學實施過程，建議冷氣提供使用時數，增加學生學生環境的舒適度，提升學生學習成效。	建議補足教師教學之需求，以利教學實施
(五) 教師專業進修成長實施	每學期領域自辦研習，定期校外研習，並且進行研習參加心得分享。	每學期領域自辦研習，定期校外研習，並且進行研習參加心得分享。	每學期領域自辦研習，定期校外研習，並且進行研習參加心得分享。	每學期領域自辦研習，定期校外研習，並且進行研習參加心得分享。
(六) 家長學生的反應	依照教學進度表落實教學內容	依照教學進度表設計課程	依照教學進度表實施課程	資訊方面，實作程式設計，程度落差大；科技方面，透過實作活動，更容易提升科技素養

綜合：

	課程規劃	課程設計	課程實施	課程結果
(一) 課程在執行落實	秉持「自發」、「互動」及「共好」的理念，關注學生的生活經驗	透過核心素養的落實，與跨領域/科目間的統整教學策略	引導學生進行體驗、省思、實踐與創新等學習活動	促進學生自我與生涯發展、實踐生活經營與創新、落實對社會與環境的關懷
(二) 課程實施的困難	配合學校願景與課綱	使用領域選定教材加上教師自編課程	實作課程，時間受限	良好
(三) 課程目標達成情形	以學生為教學主體，廣泛採用各種教學策略	靈活運用各種適當的教學方法，導引學生主動學習	依課程需要進行分組學習，並增加實作活動	培養學生家庭生活所需的各項技能，增進學生進行創意活動的能力
(四) 教師教學需求	配合學校主題活動或是彈性課程	融入學校主題活動或是彈性課程	1. 實作課希望能有兩節連排 2. 學校需有充足的書籍、教具、資訊軟體等支持教師的教學	成果展示於領域牆

(五)教師專業進修成長實施	1. 鼓勵教師參與校外感興趣之相關研習 2. 利用領域時間開辦增能研習 3. 申請精進教學社群計畫	與其他相關科目或領域合作或是共備	與校內老師經常分享教案、互相觀課	教師隨時自我進修，充實新知，達到豐富教材內容及創新教學方法之目的
(六)家長學生的反應	開學初發給每位學生課程規劃表及評分方式	讓學生有機會親自參與課程設計，例如：食譜、表演、遊戲設計、野餐內容等。	依課程規劃，按部就班實施，評分方式也清楚明瞭	多能獲得學生及家長正面回饋與支持，尤其是實作課程

## 藝術

	課程規劃	課程設計	課程實施	課程結果
(一) 課程在執行落實	1. 藝術課程分為「視覺藝術、表演藝術與音樂」等三門學科類型，每週各一節，在各項領域課程中屬於較多操作與實務的類型。 2. 學校舉辦眾多相關競賽，包含教室布置、孝親漫畫競賽、校慶展演活動、畢業才藝競賽、畢業歌曲創作……等。 3. 也發展出美術大師班、合唱團、啦啦隊、街舞社等專業型社團課程。			
(二) 課程實施的困難	1. 設備已逐漸完善，但較難有足夠大型空間夠擺放作品或器具。 2. 課程安排上，若經常遇到節慶活動，能夠進行的課堂數相對減少。 3. 學生家庭背景的多樣性，文化刺激不同，以致一個班級內同學能展現的能力與興趣也有很大差異，雖然可用差異化教學方式進行，但於教學實務上仍有較難控制的元素。			
(三) 課程目標達成情形	1. 藝術課程目標，協助學生在生活中能主動參與進行藝文活動。 2. 評量多元方式進行，其中較多使用實作評量、口頭發表等形式進行。 3. 學生在藝術課程中的學習成果和表現，將展示於中走廊藝文領域櫥窗、教室後方或校慶中動、靜態展示。 4. 藝術課程對學生整體發展是有一定的影響力，希望其在課堂中學習獲得的成功經驗，進而促進其將課程所學帶入生活中。			
(四) 教師教學需求	1. 藝術教師擔負著培養學生創造力、表現力和批判性思維的重要任務，信念和專業追求是塑造藝術教育環境的基石。 2. 教師在藝術教學中追求創造一個啟發學生創意和想像力的學習環境，但國中生要面臨的還有升學挑戰，努力鑽研與累積學科知識也是此階段學生必經過程，在普通教育的框架下，找尋有興趣的學生並加深培養其潛能也是教師的一項挑戰。 3. 資訊爆炸時代，科技帶來的便利性同時也衍伸更多的社會現象。教師必須時常充實自我，跟進時代潮流，學習更多教學方法、社會新知、同學有興趣的時代話題，並參加各項研習活動充實自己的專業涵養，才能用自己的專業來感動學生。			
(五) 教師專業進修成長實施	1. 國中藝術教師專業進修成長實施是學校教育中的重要一環，旨在提升藝術教師的教學水準和專業素養，以更好地服務學生的學習需求。 2. 首先，藝術教師的專業進修需要與時俱進。通過參加各種校外專業發展課程、工作坊和研討會，了解最新的教學理念、方法和資源，不斷豐富自己的專業知識和技能。校內也同時舉辦各學習領域與非專長授課教師研習供教師參加，培			

	<p>養自己的專業能力與跨科能力。</p> <p>3. 其次，專業進修也需要注重個別化和量身定制。每位藝術教師的教學需求和發展方向可能各不相同，學校鼓勵教師進修與第二專長修習。</p> <p>4. 再者，專業進修還應該強調實踐性和反思性。藝術教師不僅應該學習新知識，更應該將其應用到教學實踐中，並不斷反思和調整自己的教學方法，以提升教學效果。</p>
(六)家長學生的反應	<p>1. 家長和學生的積極參與能夠為藝術教學增添更多的支持和動力。當家長能夠理解藝術教育的價值，並鼓勵孩子積極參與藝術活動時，學生通常會更加投入並表現出更好的表現。家長的積極參與也能夠促進師生家長之間的合作和溝通，共同為學生的藝術成長提供支持。</p> <p>2. 家長和學生的反應也反映了藝術教學的成效和可能的改進空間。當學生對藝術教學感興趣並受益時，通常會表現出積極的學習態度和成就感。反之，如果學生對藝術教學缺乏興趣或者感到挫折，可能需要教師和家長共同思考如何調整教學方法和營造更適合學生的學習環境。</p> <p>3. 家長和學生的反應也是評估藝術教學效果的重要指標之一。通過收集家長和學生的反饋意見，教師可以了解到學生的學習情況和需求，及時調整教學內容和方法，以提高教學效果。同時，家長和學生的正面反應也能夠鼓勵教師繼續努力，為學生提供更好的藝術教育服務。獲得的成功經驗，進而促進其將課程所學帶入生活中。</p>

**案由四：審查 113 學年度學校課程計畫，提請討論。**

說明：

決議：照案通過。

**案由五：審查 113 學年度特殊教育課程計畫，提請討論。**

說明：

決議：照案通過。

**案由六：審查 113 學年度音樂班課程計畫，提請討論。**

說明：

決議：照案通過。

**案由七：審查 113 學年度體育班課程計畫，提請討論。**

說明：

決議：照案通過。

**案由八：各領域評量呈現方式，提請討論。**

說明：

國文：本國文領域依學校規定辦理英語：維持三次段考

數學：

社會：1. 建議社會科改成兩次段考 2. 社會科三科合科出題 3. 評量方式：學習單、口頭評量、資料蒐集、紙筆測驗、分組討論、課堂發言

自然：

決議：維持三次段考，社會科維持分科出題。

案由九：討論本土語文/新住民語文/臺灣手語開課相關事宜（上課時間、師資聘用等），提請討論。

說明：

決議：維持每週三第五~第六節，聘用教支人員協助課務。

案由十：審查非審定版教科用書或自編與自選教材，提請討論。

說明：

一、九年級彈性課程(數學邏輯思考)使用教材，康軒出版社教材：Fun 學練素養。

二、八年級彈性課程(英語閱讀)使用教材：書名：閱讀異想世界，出版商：康軒文教。編著：郭慧敏、謝麗蓉、施妙旻、莊孟淳。

三、九年級彈性課程(英語閱讀)使用教材：書名：FOCUS 閱讀素養力(Level3)出版商：南一書局。編著：ShaneLin, VirginieSu, HenryLaurance, SamHuang。

決議：照案通過。

案由十一：審查七、八年級本土語言選用教科書，提請討論。

說明：八年級沿用版本、閩南語文七年級--真平、客家語文七年級--部編、臺灣手語七年級--部編。

決議：照案通過。

案由十二：有關 112 學年度生涯發展教育各年級融入各學習領域課程教學規劃情形，提請討論(僅國中需列入討論)。

說明：

一、生涯發展教育之實施，乃透過融入各學習領域課程教學，及運用相關活動等方式進行，請討論各領域課程融入生涯議題規劃內容與情形。

二、透過本委員會建置符合學生需要、社區特色及教師專長之課程，協助學生達成自我覺察、生涯覺察及生涯探索與晉祿選擇之目標。

決議：照案通過。

#### 國文：九上

第二週	第二課 詞選	教學重點 1. 認識詞的體製與特色，領略宋詞聲情之美。 2. 學習如何透過文字抒發自身愁緒。 3. 領會作品所體現人生際遇與情感。	生涯規劃涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
第三週	第二課 詞選	教學重點 1. 認識詞的體製與特色，領略宋詞聲情之美。 2. 學習如何透過文字抒發自身愁緒。 3. 領會作品所體現人生際遇與情感。	生涯規劃涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
第四週	第三課 黑與白——虎鯨	教學重點 1. 認識以海洋為題材的文學作品。 2. 學習以對比手法抒發個人心境與感受。 3. 培養探索海洋、親近海洋生態的情懷。	生涯規劃涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
第十六週	第九課 寄弟墨書	教學重點 1. 認識鄭燮的為人及其敬重農夫的態度。 2. 學習對比論證的寫作手法。 3. 培養真誠待人、悲天憫人的胸懷。	生涯規劃涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

九下

第二週	第二課 曲選	1. 學習散曲小令的形式特色。 2. 學習融情於景的寫作手法。 3. 體會兩首小令所抒發的情感。	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第三週	第二課 曲選	1. 學習散曲小令的形式特色。 2. 學習融情於景的寫作手法。 3. 體會兩首小令所抒發的情感。	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第四週	第二課 曲選	1. 學習散曲小令的形式特色。 2. 學習融情於景的寫作手法。 3. 體會兩首小令所抒發的情感。	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第五週	第三課 人間情分	1. 認識多標題的散文與其寫作特色。 2. 練習先敘事、後抒情的寫作方式。 3. 珍惜人與人之間美麗且可貴的情分。	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

八上

第九週	美的感受四、田園之秋選	5-IV-2 理解各類文本的句子、段落與主要概念，指出寫作的目的與觀點。 6-IV-4 依據需求書寫各類文本。 1-IV-3 分辨聆聽內容的邏輯性，找出解決問題的方法。 2-IV-2 有效把握聽聞內容的邏輯，做出提問或回饋。	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第十週	五、五柳先生傳	2-IV-3 依理解的內容，明確表達意見，進行有條理的論辯，並注重言談禮貌。 5-IV-2 理解各類文本的句子、段落與主要概念，指出寫作的目的與觀點。	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第十一週	六、我在圖書館的一天	5-IV-3 理解各類文本內容、形式和寫作特色。 6-IV-3 靈活運用仿寫、改寫等技巧，增進寫作能力。 1-IV-2 依據不同情境，分辨聲情意涵及表達技巧，適切回應。 2-IV-1 掌握生活情境，適切表情達意，分享自身經驗。	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

八下

第二週	二、樂府詩選—木蘭詩	1. 理解詩中花開花落象徵的意涵。 2. 學習運用物象表達情意。 3. 培養面對感情的真誠態度。 4. 聽出樂府民歌反覆吟詠的特色。	【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第三週	二、樂府詩選—木蘭詩	1. 聽出木蘭在不同情境下的感受。 2. 了解木蘭對親情的重視及其英勇的表現。 3. 學習運用詳略得宜的敘事手法。	【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第四週	三、迷途羔羊—弗氏海豚	1. 建立性別平等的觀念。 2. 以緩急有致的語調朗誦本詩。 3. 聽出當船隻靠近時，弗氏海豚的反應。 4. 聽出文中提及的海豚種類。 5. 聽出作者對弗氏海豚的比喻。 6. 認識本文所陳述的鯨豚生態習性。 7. 理解作者對於人類與動物共處方式的省思。	【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。

七上

第十四週	第七課兒時記趣	1. 學習文言文的閱讀技巧。 2. 認知本文與白話文在詞彙與句法的不同。 3. 認識沈復的生平及《浮生六記》的特色。 4. 激發欣賞淺近文言小品的興趣。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十五週	第七課兒時記趣	1. 培養學生的觀察力與想像力。 2. 能用心觀察生活周遭事物，體會物外之趣。 3. 學習運用誇飾的技巧，增強表達效果。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	第七課兒時記趣	1. 培養學生的觀察力與想像力。 2. 能用心觀察生活周遭事物，體會物外之趣。 3. 學習運用誇飾的技巧，增強表達效果。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

七下

第十五週	第七課五柳先生傳	1. 認識作者陶淵明以及其人格特質。 2. 了解作者假託五柳先生立意作傳的手法及用意。 3. 體會作者安貧樂道的精神。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第十六週	第七課五柳先生傳	1. 能用語體文改寫或口述〈五柳先生傳〉的大意。 2. 覺察自己的人格特質、與他人相處間的種種。 3. 能從個性、生活等各種角度描述人物的性情。 4. 培養不慕榮利的情操。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

英語：課本內容有搭配到生涯發展之議題時，課程皆會融入。

數學：

學習領域	年級	單元名稱	主題或單元活動內容	生涯發展教育能力指標(國二、國三)/ 生涯規劃教育議題學習主題與實質內涵(國一)
數學領域	一	直角坐標與二元一次程式圖形	1. 能認識平面直角坐標系的基本架構 2. 能瞭解方位與距離 3. 能分析直角坐標與方位距離的關係 4. 能運動直角坐標及方位距離來標示位置	涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係
	二	平方根與畢氏定理	1. 能由面積的關係導出直角三角形三個邊的關係 2. 能理解畢氏定理 3. 能由簡單面積計算導出畢氏定理 4. 能理解畢氏定理的應用	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係
	三	相似形	1. 學習如何運用幾何概念來協助思考，解決一些常見的應用問題 2. 分析問題中的數量與圖形之間的關係 3. 學習如何與人合作解決問題	2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力

社會：

九上

第八週

第三篇經濟生活的運作及參與第三章市場與競爭

【生涯規劃教育】

涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。

第十八週

第三篇經濟生活的運作及參與

第六章社會中的勞動參與

【生涯規劃教育】

涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。

涯 J8 工作／教育環境的類型與現況。

自然：已於課程計畫中撰寫融入的單元，並在課堂中適時連結不同職業類別，增加學生認識及探索的機會。

科技：

1. 在課程進行中，於與生涯發展教育相關的內容補充說明。
2. 課程中介紹各行各業時，融入生涯發展教育內容。

綜合：

七年級：認識自己、八年級：何倫碼的運用、九年級：了解升學資訊

藝文：

藝術課程不僅僅是學習技巧和知識，更是培養學生的創意思維和解決問題能力的場所，藝術課程也是培養學生情感智慧和人際交往能力的重要途徑，單純的藝術學習可能無法完全涵蓋學生未來職業生涯的需求。因此，將生涯發展教育融入藝術課程，可以幫助學生更好地了解自己的興趣和優勢，並探索與藝術相關的職業選擇。透過職業導向的課程設計和實踐活動，學生可以獲得實際的職業經驗和技能培養，為未來的職業生涯做好準備。

1. **探索不同的音樂職業：**讓學生了解不同的職業，如音樂家、音樂老師、音樂製作人、音樂治療師、舞者、舞台助理、導演、插畫家、設計師、藝術家、平面設計師等。透過研究和討論，讓學生認識每個職業的工作性質、需求的技能和專業發展途徑。
2. **實作與創作機會：**提供機會讓學生實踐他們的音樂技能，例如舉辦音樂表演、舞蹈比賽、美術比賽或錄製音樂作品。這些活動不僅可以提高學生的技能水準，還可以讓他們體驗到實際工作中的挑戰和樂趣。
3. **職業導向的專業發展：**舉辦邀請專業人士來分享他們的經驗和建議，幫助學生了解藝術相關行業現況和趨勢，並提供

- 職業規劃上的建議。
4. 專業技能培訓：安排專業技能培訓課程，如素描技巧、鋼琴專業科目訓練等。透過這些培訓，學生可以提升自己的技能水平，為未來的職業生涯做好準備。
  5. 個人項目與作品集：鼓勵學生開展個人項目，如音樂作品製作、學生作品展覽等，並幫助他們建立專業的作品集。這不僅可以展示他們的技能和才華，也是未來求職或升學的有力資料，同時還能幫助他們改進表演技巧，並學習如何應對評價和反饋，並尋找改進的方向。

**健體：**健體領域根據課網進行教學，課程中有提到的部分就會和學生討論

**決議：**照案通過。

**案由十三：教育部補助 113 年度「推動中小學數位學習精進方案」校園數位內容與教學軟體採購及需求調查，提請討論。**

**說明：**

- (一)為全面推動本縣數位學習及整合教學實務資源，113 年軟體採購作業由本府統一辦理。
- (二)請學校依教學需求評估及調查，並經學校會議決議後，填寫推薦採購軟體清單(表單位址：<https://forms.gle/Jya9dagLU4oDsUoT7>)；本府將依各校推薦品項彙整後召開會議擬訂 113 年統購軟體名單。
- (三)推薦品項請參考教育部校園數位內容與教學軟體官網(<https://www.sdc.org.tw/>)，未填者視同無推薦項目。
- (四)待縣府確認統購名單後，將函文請學校依校內數位推動情形選填需求品項、數量及採購順序，實際配發依計畫執行 效益最大化及經費狀況辦理。

**決議：**

**說明：**授權由教務處協助處理。

**臨時動議：**無。

**散會：**14 時 40 分。

教學組長

教師兼  
教學組長 陳素琴

教務主任

教師兼  
代理教務主任 陳寶祥

校長

屏東縣立中正劉瑞富  
國民中學校長

### 113 學年度屏東縣所屬各級學校重要行事曆

卷第 1 學期正式上課日 (第 1 週)	113 年 8 月 30 日(五)	
第一次定期評量 (第 7 週/第 10 週)	113 年 10 月 7 日(一) 至 10 月 11 日(五)	113 年 10 月 28 日(一) 至 11 月 1 日(五)
第二次定期評量 (第 15 週/第 21 週)	113 年 12 月 2 日(一) 至 12 月 6 日(五)	114 年 1 月 13 日(一) 至 1 月 17 日(五)
第三次定期評量 (第 21 週)	114 年 1 月 13 日(一) 至 1 月 17 日(五)	/
第 1 學期課程結束日 (第 21 週)	114 年 1 月 20 日(一)	
寒假開始	114 年 1 月 21 日(二)	
第 1 學期結束	114 年 1 月 31 日(五)	
第 2 學期開始	114 年 2 月 01 日(六)	
第 2 學期正式上課日 (第 1 週)	114 年 2 月 11 日(二)	
第一次定期評量 (第 7 週/第 10 週)	114 年 3 月 24 日(一) 至 3 月 28 日(五)	114 年 4 月 14 日(一) 至 4 月 18 日(五)
第二次定期評量 (第 14 週/第 20 週)	114 年 5 月 12 日(一) 至 5 月 16 日(五)	114 年 6 月 23 日(一) 至 6 月 27 日(五)
國小畢業考試	114 年 6 月 2 日(一)至 6 月 6 日(五)	
畢業典禮	高中：114 年 6 月 10 日(二)至 13 日(五) 國中：114 年 6 月 13 日(五)至 16 日(一) 國小：114 年 6 月 18 日(三)至 19 日(四)	
第三次定期評量 (第 20 週)	114 年 6 月 23 日(一) 至 6 月 27 日(五)	/
第 2 學期課程結束日 (第 20 週)	114 年 6 月 30 日(一)	
暑假開始	114 年 7 月 1 日(二)	

備註：

1. 有關高國中畢業生之第 2 學期第二次定期評量日期，由學校自行調整。
2. 本縣所屬學校 113 學年度畢業典禮得於各該學制彈性時間內擇定一日辦理，另高中部和國中部可共同或分開辦理，惟國中部學生於 6 月 13 日後始能離校。

屏東縣立中正國民中學 112 學年度課程發展委員會

第 4 次會議簽到單

一、日期：113 年 6 月 5 日(三)13 時 30 分

二、地點：本校第一會議室

代表	職稱	姓名	簽到
行政人員代表	校長	劉瑞富校長	劉瑞富
	教務主任	陳寶祥主任	陳寶祥
	學務主任	梁懷欽主任	梁懷欽
	輔導主任	魏志恆主任	魏志恆
	總務主任	許世展主任	許世展
	教學組長	陳素琴組長	陳素琴
教師會	代表	白造禾老師	白造禾
年級代表	七年級	李智婷老師	李智婷
	八年級	吳惠雯老師	吳惠雯
	九年級	王雯萍老師	王雯萍
領域教師代表	國文	涂治瑛老師	涂治瑛
	英文	潘思榆老師	潘思榆
領域教師代表	數學	郭順和老師	郭順和
	自然	林李逸涵老師	林李逸涵
	藝術	林蕙蓉老師	請假
	科技	李文泰老師	李文泰
	社會	江姿瑩老師	江姿瑩
	健體	張家宜老師	張家宜
	綜合	陳素琴老師	(教學組長) 陳素琴
家長代表	會長	利文正會長	利文正

社區代表		王芬里女士	
		范幸婷組長	列席 范幸婷
		邱梅芳組長	列席 邱梅芳
		黃凱鈺組長	列席 黃凱鈺
		李木生組長	列席 李木生